



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя
профилями)**

**Направленность программы бакалавриата
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

**МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Проверка на объем заимствований:

75,97% авторского текста

Работа рекомендована / не рекомендована

«1» апреля 2021 г.

Зав. Кафедрой ТимФКиС

Жабаков В.Е.



Выполнил: студент группы

ОФ-514/073-5-1

Галимов Р.Р.

Научный руководитель:

к.п.н, доцент

Жабаков В.Е.

Челябинск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	6
1.1.Специфика и структура учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов	6
1.2.Анатомо-психологические особенности юных баскетболистов.....	14
1.3.Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов	19
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I	31
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА	32
2.1.Организация исследования и используемые методы тестирования.....	32
2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки юных баскетболистов	37
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы по реализации методики технико-тактической подготовке юных баскетболистов	48
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	53

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Занятия баскетболом играют значительную роль в физическом развитии детей, что не раз отмечалось многими учеными, практиками, а также специалистами-авторами программ по физической культуре для учеников младшей и средней школы. Я считаю, что для детей школьного возраста это особенно значимо, ведь именно в этот период закладываются основы выполнения движений, управление ими. Некоторые из умений и навыков не поддаются формированию на более поздних возрастных этапах.

Именно занятия баскетболом, позволяет оценить разносторонность физического развития. Так, например, любой человек должен уметь быстро реагировать на сигналы, точно исполнять их, согласовать движения, поддерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, поддерживать и чувствовать ритм, дифференцировать пространственные и временные параметры движений и другие.[14 с.29]

Говоря о методике обучения детей школьного возраста, мы имеем в виду: способность преобразовывать и координировать сформированные двигательные действия, переключаться с одних на другие, как того потребуют изменяющиеся условия окружающей среды, способность целесообразно выстраивать полноценное и целостное движение, знать как выполнять те или иные технические и тактические действия.

Также важность занятий баскетболом подчеркивает тот факт, что их уровень развития и закрепления определяет возможность дальнейшего совершенствования двигательной деятельности в целом.

На основе всего выше сказанного, можно убедиться в актуальности проблемы необходимости изучения различных, средств методом и форм,

для обучения детей школьного возраста баскетболу. Именно методика обучения технико-тактических действий помогает быстрее развить те или иные двигательные навыки, обучить детей правильным движениям, и тактическим приемам.

Разносторонне владение техникой баскетбола - одна из главных задач обучения юных баскетболистов. При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности юных баскетболистов. Правильная начальная постановка техники - основа для достижения высоких спортивных результатов. Вместе с позитивными результатами, фиксирующими определенное продвижение в решении представленных проблем, следует выделить ряд вопросов, которые не нашли поля своего отражения. Во-первых, не разработан надежный технологический подход к формированию технических и тактических действий юных баскетболистов, поэтому часто не выполняются требования начального этапа становления "школы баскетбола". Во-вторых, остаются недостаточно выявленными детерминанты усвоения основных приемов игры, что существенно затрудняет проектирование динамических игровых ситуаций и структурно-логических схем обучения.[34 с.15]

Также актуальность темы заключается в том, что занятия детей школьного возраста баскетболом помогают в развитии и совершенствовании двигательных способностей обуславливают дальнейшее решение таких социальных задач, как всестороннее и гармоничное развитие личности, развитие воли, формирование морального облика, черты характера, выработка нравственных убеждений, привычек, вкусов. Затрагиваются и другие стороны характера, а также, безусловно, духовный мир человека. Нельзя не отметить, что вырабатывается высокая устойчивость организма к социально-экологическим условиям, развивается физическая и умственная работоспособность.

Цель исследования - разработать методику технико-тактической подготовки юных баскетболистов

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов.

Предмет исследования - технико-тактическая подготовка юных баскетболистов.

Гипотеза исследования - предполагается, что методика технико-тактической подготовки будет реализована, если будут выполнены следующие условия:

- 1) Разработаны и внедрены специализированные комплексы, включающие подвижные игры и технико-тактические упражнения;
- 2) Разработан и внедрен в учебно-тренировочный процесс - тренажер для правильного выполнения техники броска;
- 3) Разработаны и внедрены специальные тактические карточки.

Задачи исследования:

1. Определить особенности игровой деятельности юных баскетболистов.

2. Разработать методические комплексы и инструменты для повышения технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

3. Экспериментально обосновать методику технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

Методы исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы.
- 2) Педагогическое наблюдение
- 3) Контрольные испытания
- 4) Педагогический эксперимент
- 5) Обработка материалов исследования

База исследования: МОУ «Козыревская» СОШ. Поселок Мирный, красноармейский район.

Этапы исследования:

1 этап исследования (март 2020 - октябрь 2020) – поисково-аналитический выбор темы исследования, изучение и анализ учебной и научно – методической литературы;

2 этап исследования (ноябрь 2020 - март 2021) – опытно – экспериментальный: педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование юных баскетболистов на базе МОУ «Козыревская СОШ»;

3 этап исследования (март 2021 - май 2021) – итоговый: обработка и обобщение полученных в ходе исследования данных, оформление выпускной квалификационной работы.

Структура работы определена ее целью и задачами. Работа состоит из введения, 2-х глав, заключения и списка использованных источников. В списке использованных источников представлено 60 наименований.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

1.1 Специфика и структура учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов

Баскетбол характеризуется разнообразной двигательной деятельностью. Он включает бег, ходьбу, прыжки, метания, ловлю и броски, различные силовые упражнения. Эти упражнения выполняются в условиях взаимодействия с игроками своей команды и командами соперников.

Эффективность действий спортсмена в игре обусловлена быстротой оценки игровых положений и действиями игроков, совершенствованием технических приемов, уровнем физического развития. Практика показывает, что занятия баскетболом обычно начинаются с 7-8 лет. Первым звеном, наиболее массовым, являются общеобразовательные школы, где этот вид спорта включен в разные формы физического воспитания. Углубленные целенаправленные занятия баскетболом рекомендуется начинать в возрасте 10-12 лет. Длительность этапа начальной спортивной специализации составляет 2-3 года. (Таблица.1)

Таблица 1. Зачисление детей по возрастным группам в баскетболе.

Возрастные границы зачисления детей в учебно-тренировочные группы по баскетболу	
Этап	Возраст
Предварительная группа	8-10 лет
Начальная спортивная специализация	10-12 лет
Углубленная специализация	13-15 лет
Спорт класс	15-17 лет

Основными направлениями в организации работы групп начальной подготовки юных баскетболистов являются достижения универсальности и разносторонности. Исходя из этого, на занятиях групп начальной подготовки решаются следующие задачи: укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые). Укрепление опорно-двигательного аппарата. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите. Выполнение нормативных требований по видам подготовки. Привитие навыков к соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит, и распределение учебного времени при разработке документов планирования. Основными задачами занятий баскетболом в группах начальной подготовки являются всесторонняя физическая подготовка, овладение основными техническими приемами и элементарными тактическими приемами игры, воспитание стойкого интереса к занятиям. [5 с.100]

С детьми 10-12 лет следует проводить трехразовые тренировки в неделю продолжительностью 90 мин. Основная установка программы начальной специальной подготовки - обучающая. Заключается она в необходимости создания предпосылок для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности. Основным показателем работы спортивных школ по баскетболу является выполнение в конце каждого года нормативных требований, предъявляемых к уровню подготовленности занимающихся. Важным фактором при выборе средств подготовки является их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства широко варьируются.

Большое внимание уделяется акробатическим и гимнастическим упражнениям, легкой атлетике, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях занимают упражнения с мячами. Их задачами является не

только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность приобретает решающее значение. Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной специальной подготовки является овладение основными приемами техники игры: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов. В основе технической подготовки в первый год обучения лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом и различными способами перемещения (бег, приставные шаги, прыжки и т. д.). Эти сочетания не включают ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов. [6 с.17]

Основными задачами тактической подготовки данного этапа спортивной тренировки являются формирование и развитие способностей, лежащих в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. В этот период развивают внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях используется игровой метод. Задача игровой подготовки на этом этапе состоит в сопряженном воздействии на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. При этом в качестве основных средств выступают общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол. Второй год обучения в группах начальной специальной подготовки является логическим продолжением первого. В этот период основное внимание концентрируется на физической и технической

подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. На второй год несколько уменьшается время на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

В занятиях с детьми младшего школьного возраста ограничивают продолжительность игры, размеры площадки, высоту кольца, вес мяча. Продолжительность игры в баскетбол в группах начальной специальной подготовки составляет 24 мин, с перерывом между 12-минутными таймами в 10 мин.

Дети 10-12 лет играют в баскетбол на площадке размером 18x12 м. (Рис. 1) Высота кольца от пола должна быть не более 2,6 м. Высота кольца от пола должна быть не более 2,6 м.

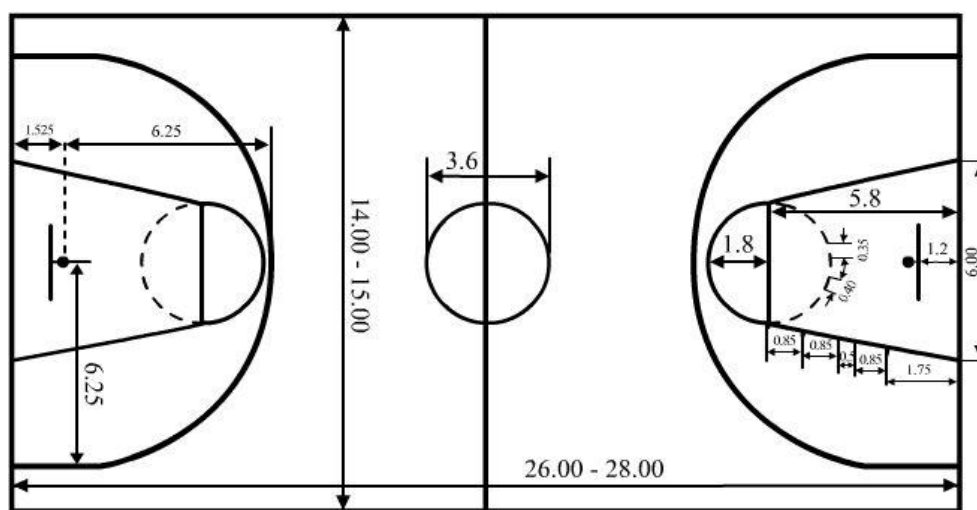


Рисунок 1. План схема баскетбольной площадки.

При этом размер мяча должен быть меньше, чем у взрослых спортсменов, а его вес не более 450- 480 г.(Таблица.2)

Таблица 2. Данные о баскетбольных мячах по весу и окружности.

Размер мяча	Размер баскетбольного мяча	Длина окружности в миллиметрах	Масса в граммах
Размер 7		750-780мм	567-650гр
Размер 6		720-740мм	500-540гр
Размер 5		690-710мм	470-500гр
Размер 3		560-580мм	300-330гр

Период "второго детства" нередко называют игровым, так как игра в этом возрасте занимает ведущую роль в развитии главнейших психических функций и высшей нервной деятельности детей. Вместе с тем игровая деятельность стимулирует двигательную деятельность ребенка и развитие многих структурных и функциональных особенностей организма. С 5 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. И, следовательно, чем большим объемом движений он владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства в избранной спортивной специализации. Недостаточное использование двигательных возможностей детей младшего школьного возраста на этапе начальных занятий спортом затрудняет дальнейшее спортивное совершенствование, делает невозможным применение обширных технических приемов в сложно-технических видах спорта. В этот возрастной период способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. [7 с.111]

В возрастном интервале 8-10 лет, как показали исследования В.К. Бальсевича, наиболее быстро и качественно происходит закладка практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.[] Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенным, т.к. все дальнейшие шаги в этом отношении окажутся алогичными, противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию этого развития. Поэтому, как продолжает автор, организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития кинезиологического потенциала человека в этот период жизни. В

тренировке детей предпочтительнее использовать малоинтенсивные нагрузки. Однако это не значит, что интенсивная работа недоступна для них. Для детей допустимы и интенсивные, но кратковременные (от 5 до 15с) упражнения, с достаточным для полного восстановления, отдыхом. Очень важное значение в начальной подготовке баскетболистов, имеет рациональное развитие всех сторон двигательной деятельности с некоторым акцентом на развитие скоростно-силовых качества как наиболее специфичных для игровой деятельности баскетболистов. В ряде работ показано, что наиболее эффективной при развитии двигательных качеств является комплексная тренировка, т.е. использование на каждом занятии упражнений на быстроту, силу и выносливость из средств ОФП с преимущественным развитием скоростных качеств - быстроты и скоростной выносливости. С опорой на эти материалы рекомендовано в процессе начальных занятий баскетболом значительное место отводить упражнениям скоростно-силового характера. Применение указанных упражнений с целью развития быстроты и силы (до 50 % общего времени занятий) оказывает положительное воздействие на физическую подготовку и рост спортивных результатов. Установлено, что наиболее эффективно внешнее воздействие для развития специфической ориентировки проявляется в возрасте 9-12 лет. В связи с этим на этапах начального обучения рекомендовано строить тренировочный процесс таким образом, чтобы овладение двигательными навыками и умениями одновременно сочеталось с воспитанием у детей способности самостоятельно решать двигательные задачи на основе анализа конкретной ситуации. Для этого необходимо широко использовать подготовительные и специальные упражнения, направленные на развитие наблюдательности, объема поля зрения, скорости сложного реагирования, быстроты переключения от одних действий к другим. Важно применять упражнения в постоянно изменяющихся условиях и варьировать способы их выполнения.[14 с.46]

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

Обучение юных баскетболистов представляет собой педагогический процесс, который содержит две стороны дополняющие друг друга, - это обучение и тренировку. Причем при работе с детьми обучение имеет преобладающее значение. Конечной целью подготовки детей этого возраста является приобретение элементарных знаний, умений и навыков, воспитание физических и психических качеств.

Следовательно, достижение этой цели возможно только при такой организации учебного процесса, когда развитие двигательных качеств, овладение игровыми приемами органически сочетается с целенаправленным воспитанием личности. Подготовка детей, занимающихся баскетболом, должна представлять собой хорошо продуманную систему, в которой количественные и качественные характеристики соответствовали бы особенностям возрастного развития и общим задачам физического воспитания. Правильный выбор средств и методов подготовки - решающее условие эффективности избранной системы подготовки.

Формирование технико-тактических навыков - важная задача процесса обучения. Ее решают посредством специальных методов

обучения: целостного и расчлененного. Оба они находят применение в практике работы с детьми. Но все же ведущее место занимает целостный метод. В качестве одной из причин этого следует назвать особую сложность приемов игры, которые всегда представляют единство двух сторон - внешней, то есть техники, и внутренней, смысловой, то есть тактики. Техника движений всегда обусловлена условиями применения. Отрыв техники от тактики порождает утерю причинно-следственной связи и, следовательно, затрудняет понимание ее целесообразности. Это тем более опасно, когда изучаемое движение искажается. Игровые примы, как правило, представляют собой слитные взаимосвязанные ациклические движения. Разделить их на части, выполнение которых было бы возможно без искажения внутренней структуры и кинематики движения, очень трудно. Разучивание нового осуществляется посредством методов показа, объяснения и упражнения. С помощью первых двух методов у занимающихся создается представление об изучаемом движении. В дальнейшем эти представления уточняются и закрепляются в процессе упражнений. Это не исключает возможности повторного объяснений и показа закрепляемого материала. Постепенно занимающиеся приобретают умение применять изучаемые элементы в реальных условиях игры, изученные приемы автоматизируются и достигают высокого уровня совершенства. Это позволяет переключить внимание на характер игровой деятельности, добиваясь проявления творчества и изобретательности от каждого занимающегося.[28 с.110]

1.2 Анатомо-психологические особенности юных баскетболистов

Движение является одним из основных условий жизнедеятельности растущего организма. Вместе с тем к периоду полового созревания потребность в двигательной активности резко снижается. Поэтому стоит очень важная задача - поддерживать и активизировать эту потребность с помощью средств физического воспитания. Для того чтобы целенаправленно и методически верно осуществлять этот процесс, следует иметь достаточно полное представление о возрастных особенностях движений и о закономерности формирования двигательных функций в разные возрастные периоды. Развитие моторики детей и подростков обусловлено как, биологическими, так и средовыми факторами, включающими и педагогическое воздействие. Биологическое развитие двигательных функций определяется морфофункциональным созреванием центральных и периферических звеньев двигательного аппарата: двигательных отделов коры головного мозга, подкорковых образований, спинного мозга и нервно-мышечного прибора. К началу обучения в школе все эти морфологические образования, а также рецепторы, заложенные в мышцах, связках и суставах, достигают значительной зрелости. Однако завершение развития ряда центральных и периферических элементов двигательной системы происходит лишь в подростковом и юношеском возрасте. Именно этим и определяются разные сроки достижения зрелого уровня развития многих двигательных функций и физических качеств. [44 с.27]

Развитие двигательных качеств. Развитие мышечной силы имеет первостепенное значение для всестороннего совершенствования моторики детей и подростков. В 11-12 лет сила мышц возрастает на 30-60%. Причем темп прироста с возрастом силы отдельных крупных мышечных групп неравномерный. Особенно интенсивно с 10-11 лет развивается сила разгибателей туловища, затем разгибателей бедра и стопы, далее сгибателей плеча, туловища и предплечья и, наконец, сгибателей и

разгибателей предплечья и голени. В младшем школьном возрасте различия в силе между мальчиками и девочками хотя и имеются, но не очень значительные. Более выраженный прирост силы у мальчиков происходит с 11-12 лет. К этому же периоду у детей более выражено проявляется преимущество в силе мышц ведущей, чаще правой руки.

Рост абсолютных показателей мышечной силы зависит, прежде всего от увеличения мышечной массы: чем больше поперечник мышцы, тем выше ее сила. В подростковом возрасте мышечная масса и поперечник мышцы интенсивно увеличиваются. Сила мышц спины особенно активно повышается до 18 лет, а сила мышц-сгибателей и разгибателей ног - до 15-16 лет. Еще более заметно проявляются различия в силе мышц у мальчиков и девочек-подростков. Сила большинства мышц достигает наивысших показателей к 20-30 годам. [37 с.25]

Мышечная выносливость определяется возможностями человека совершать определенную физическую работу максимально длительное время. Различают выносливость при динамической работе, при которой мышцы попеременно сокращаются и расслабляются, и выносливость к статическим усилиям. Наблюдения показывают, что к 11-12 годам мальчики и девочки становятся заметно более выносливыми. К этому возрасту более выносливыми к статическим нагрузкам становятся мышцы-сгибатели и разгибатели предплечья, затем сгибатели кисти рук и икроножные мышцы ног. Меньшей выносливостью при статической работе обладают мышцы-разгибатели туловища. Это обстоятельство требует особенного внимания, ибо большие нагрузки статического характера, которые испытывают мышцы туловища при сидении в процессе учебных занятий в школе и подготовке домашних заданий, могут способствовать вначале функциональным, а затем и органическим нарушениям в позвоночнике. Поэтому профилактическая роль физических упражнений и занятий спортом имеет для здоровья детей и предохранения нарушений осанки очень большое значение.

Следует отметить, что, несмотря на сравнительно невысокие абсолютные показатели выносливости в младшем школьном возрасте, темп прироста этого качества 10-12 годам довольно высокий. Например, выносливость к статическим нагрузкам мышц кисти рук, сгибателей предплечья и икроножных мышц возрастает на 70-80%, разгибателей предплечья - на 50%. В последующие годы нарастание выносливости имеет более плавный характер. Выносливость подростков 13-14 лет составляет около 50-70% выносливости взрослого человека. На этом возрастном этапе темп естественного развития выносливости у девочек может снижаться. У мальчиков школьного возраста это качество более развито по сравнению с девочками. Однако наивысшего уровня мышечная выносливость достигает у мужчин лишь к 30 годам. [37 с.24]

Координация движений, обеспечиваемая согласованием работы различных мышечных групп, является основным условием успешного выполнения любых произвольных и непроизвольных моторных актов. Для верхних и нижних конечностей характерны определенные сочетания движений. Мышцы нижних конечностей управляются нервной системой в основном перекрестно-реципрокной иннервацией. Это особенно выражено у маленьких детей.

Координация движений рук при выполнении сравнительно простых моторных актов продолжает улучшаться к 14-15 годам, а синхронность и точность более сложных движений - и даже к юношескому возрасту.

В период полового созревания у многих подростков наблюдается ухудшение координации движений. Причем это более выражено происходит у подростков на III и IV стадиях полового созревания и проявляется в снижении синхронности и точности совместных и обособленных движений рук и ног.

Возрастные особенности быстроты движений характеризуют разные показатели: скорость движений, их максимальная частота, темп, скрытый период двигательных реакций. Последний отражает многие процессы:

время возбуждения нервных рецепторов, воспринимающих сигнал, проведение возбуждения в центральную нервную систему, переработка информации и подготовка команды-сигнала, посылка его к мышцам, возбуждение нервно-мышечного прибора и сам сократительный акт. Скрытый период двигательных реакций особенно интенсивно уменьшается в 9-11 лет. К 14-15 годам этот процесс замедляется, хотя и продолжается и в юношеском возрасте, что особенно проявляется при выполнении сложных двигательных реакций. Интересно, что временные показатели двигательных реакций разных мышечных групп меняются с возрастом разновременно. Более быстро уменьшается скрытый период двигательных реакций мышц, перемещающих периферические звенья тела (пальцы, кисть руки), медленнее - мышц плеча, бедра. По имеющимся наблюдениям, от 6-7 лет до подросткового возраста скорость движений различных звеньев тела повышается с 40 до 80 и более градусов в секунду. Наиболее интенсивно увеличивается скорость дистальных звеньев рук и ног. Причем прирост скорости движений продолжается до 20-30 лет и более выражен у лиц мужского пола.[13 с.170].

Развитие психомоторных функций. Развитие регуляторных функций двигательного аппарата ребенка изучалось и исследуется в тесной связи с данными морфологического созревания двигательного аппарата и его нервных структур на разных этапах онтогенеза. Подростковый возраст является завершающим этапом структурного созревания многих элементов двигательной системы. [37 с.24]

Изучение кинестетической чувствительности у детей при оценке веса предметов показало, что данная форма сенсорного анализа развивается в основном от 10 лет и в последующем изменяется мало.

Кинестетический контроль точности перемещений в различных суставах прогрессивно улучшается у детей вплоть до 12 лет. При этом отмечается определенная зависимость точности воспроизведения движений от величины развиваемого усилия или дополнительной

нагрузки. Небольшие мышечные усилия повышают точность движения. Точность пространственных перемещений в суставах мало меняется даже при нагрузке, достигающей 30-40% максимального усилия. И лишь превышение 50-70% максимального усилия ведет к снижению пространственной точности движений.

Способность детей воспроизводить рукой заданную величину мышечного усилия в изометрических условиях вплоть до 10 лет изменяется мало. Она начинает повышаться после 11 лет и достигает максимума к 15-16 годам.

Дети младшего школьного возраста лучше запоминают временные, затем пространственные и хуже силовые параметры движений. В подростковом возрасте различие в этих показателях сглаживается, а скорость запоминания пространственных, временных параметров движений даже несколько убыстряется.

О совершенствовании в онтогенезе двигательной памяти свидетельствует и улучшение в подростковом возрасте точности воспроизведения заданных пространственных и силовых параметров движений, а также способности воспроизводить и дифференцировать положение тела в пространстве. [37 с.26]

Для надежного исполнения игровых, спортивных и трудовых действий важное значение имеют программирование начала двигательного акта и соответствующая настройка к этому моменту физиологических систем. Изучение возрастных особенностей точности программирования начала двигательного действия показало, что более интенсивное совершенствование функции, обеспечивающей предварительную оценку времени начала действия, происходит до 11-12 лет.

1.3 Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов

При обучении технических и тактических умений в баскетболе для детей используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы, которые часто подразделяются на: словесные, наглядные и практические.

С помощью словесных методов у детей школьного возраста формируется представление об изучаемом движении. К ним относятся объяснение, рассказ, беседа, замечания, указания, команды и так далее.

С объяснения начинается создание представления об изучаемом материале. Объяснение должно быть кратким и доступным для всех юных баскетболистов, которые занимаются в секции по баскетболу.

Рассказ используется для расширения знаний о содержании спортивной игры баскетбол. Беседы проводят в форме вопросов и ответов. Часто указания применяют при самом выполнении тех или иных упражнений, заданий. [34 с.15]

Замечания используют для исправления допущенных ошибок, распоряжения и команды – для руководства деятельностью занимающихся баскетболистов

Словесные методы обучения в баскетболе наиболее часто используются в сочетании с наглядными. К ним относят правильный и четкий показ упражнений, просмотр карточек, образовательного видео, различных записей по выполнению двигательных действий, иллюстраций, просмотр соревнований и так далее.(Рисунок.2)

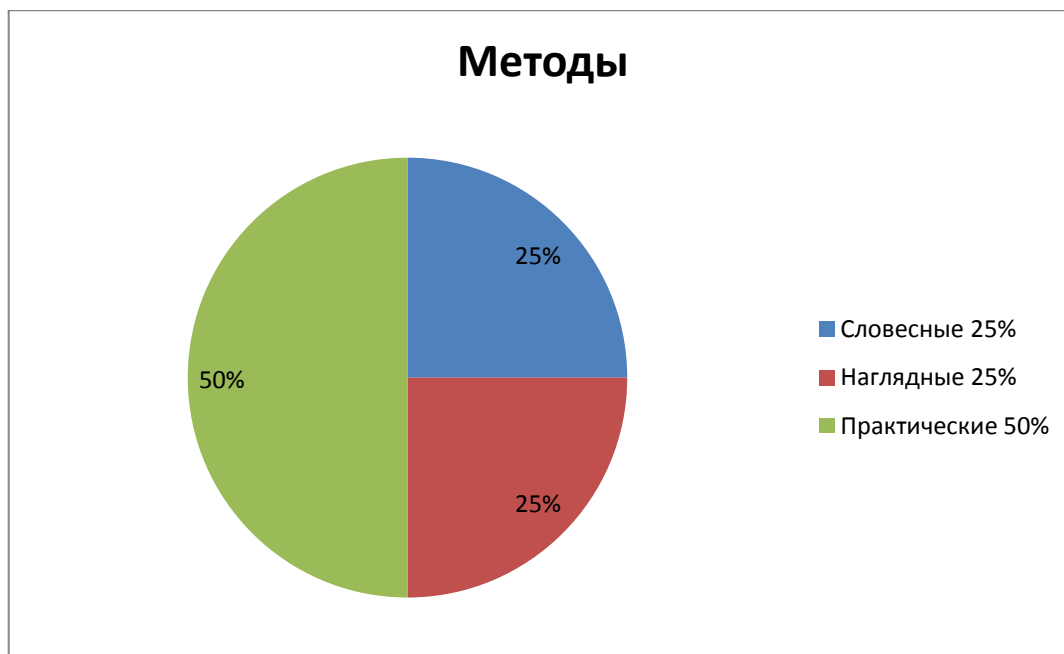


Рисунок 2. Методы, используемые для обучения технико-тактической подготовки в баскетболе.

Использование эффективных методов наглядности требует предварительной подготовки к демонстрации и предварительной организации юных баскетболистов.

Основное значение при обучении и тренировки в баскетболе имеют практические методы. Они включают в себя метод строго регламентированного баскетбольного упражнения, игровой, соревновательный и интервальный методы.

Эти методы используются в различных вариантах. Их разнообразие зависит от того, какой ведущий признак (принцип) положен в основу тренировки. По признакам стандартизации или варьирования воздействий выделяют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Первые используют при разучивании новых упражнений, так как юным баскетболистам необходимо время для четкого понимания, как выполнять то или иное движение, овладеть которым можно только после ряда повторений их в относительно стандартных условиях.

К методам строго регламентированного упражнения можно отнести 3 группы методических приемов:

1-я группа – это приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия, которыми являются:

а) изучение направления движения: изменение направления движения при беге с ведением мяча;

б) Изменение силовых компонентов: прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в вполсилы, в одну треть силы, изменение скорости или темпа движений, броски в корзину в непривычном темпе - ускоренном или замедленном;

г) изменение ритма движений: разбега в прыжках в длину или высоту, бросковых шагов в баскетболе или ручном мяче;

д) изменение исходных положений: бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения;

е) варьирование конечных положений: бросок мяча вверх из положения, стоя, ловля - сидя;

ж) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение: игровые упражнения на уменьшенной площадке;

з) изменение способа выполнения действия: прыжки в высоту и длину при использовании разных вариантов техники прыжка, совершенствование техники бросков или передач мяча при целенаправленном изменении способа выполнения приема;

Ко 2-ой группе можно отнести приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

а) усложнение привычного действия добавочными движениями: ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом, опорные прыжки с дополнительными поворотами перед приземлением, с хлопком руками вверх, с кругом руками вперед подскоки на двух ногах с одновременными движениями рук;

б) комбинирование двигательных действий: объединение отдельных освоенных общеразвивающих упражнений без предметов или с

предметами в новую комбинацию, выполняемую с ходу; соединение хорошо освоенных акробатических или гимнастических элементов в новую комбинацию; включение вновь разученного приема единоборства или игры в состав уже разученных технических или технико-тактических действий;

в) «зеркальное» выполнение упражнений: смена толчковой и маховой ноги в прыжках при выполнении двойного шага; броски и ведение мяча «нерабочей» рукой; [24 с.28]

3-я группа - приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования.

Третья группа состоит из приемов, в которых применяется:

а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий. Изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу, и наоборот;

б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования: ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены; жонглирование двумя мячами одинаковой и разной массы двумя и одной рукой;

в) выполнение освоенных двигательных действий после „раздражения“ вестибулярного аппарата: броски в кольцо или ведение мяча после акробатических кувырков;

г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки: выполнение серии штрафных бросков в баскетболе после каждой серии интенсивных игровых заданий;

д) Выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль. Например: ведение, передачи и броски мяча в кольцо в условиях плохой видимости, с повязкой на глазах,

это поможет юным баскетболистам понимать, что бывают различные условия в соревновательной деятельности;

е) Введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх. Например: отработка финта только «на проход вправо» или «на бросок – проход» к щиту справа или слева от опекуна; заранее оговоренных, индивидуальных, групповых или командных атакующих и защитных тактических действий в спортивных играх; заранее принятой и оговоренной тактики в единоборствах;

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

а) Варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды: периодическое выполнение технических, технико-тактических действий и проведение игры в непривычных условиях, например, на деревянной или песчаной площадке, а также в лесу, выполнение упражнений, например прыжковых, на непривычной опорной поверхности; [22 с.10]

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования, например: технические приемы игры разными баскетбольными мячами;

в) Осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий противников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование: отработка технических приемов и тактических взаимодействий, комбинаций, возникающих в процессе самостоятельных и учебно-тренировочных игр;

г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов;

При применении методов вариативного упражнения необходимо учитывать следующие основные правила: использовать небольшое

количество повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением.

Множественно повторять эти упражнения, как можно чаще и целенаправленнее, изменяя выполнения отдельных характеристик и двигательного действия в целом, а также условия осуществления этих действий.

Методы строго регламентированного варьирования должны занимать больше места при формировании координационных способностей в младшем и среднем школьном возрасте, не строго регламентированного - в старшем возрасте. Последние методы широко используются на занятиях с детьми младшего и среднего школьного возраста. Широкое применение в развитии и совершенствовании координационных способностей занимают игровой и соревновательной методы. Большинство упражнений можно провести именно этими методами.

При обучении игре в баскетбол для детей школьного возраста наиболее эффективен игровой метод. Игровой метод является способом организации изучения особыми знаниями, умениями и навыками, становления двигательных качеств, базирующийся на введении в ход обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).

Игровой метод может быть показан в виде игры и в виде упражнений в игровой форме, которые, обладая общими признаками, характерными для игровой деятельности, тем не менее, различаются друг от друга.

Физические упражнения в игровой форме считаются двигательными действиями, выбранными в соответствии с определенными задачами физического воспитания и имеющими сюжетную либо ролевую окраску. Они имеют одну либо некоторое количество черт игровой деятельности, но остаются по своей сущности практическими упражнениями, так как характер их исполнения абсолютно подчинен закономерностям техники

данного двигательного действия, нагрузка на организм при данном может быть точно дозирована, а внимание ученика сосредоточено на технике исполнения изучаемого действия.

Составляющие игровой деятельности, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для детей. Значимость проявляет стимулирующее воздействие на исполнение действий, в которых данная роль обретает свое воплощение, а образец, заложенный в ней, становится для ребенка эталоном, с которым он сопоставляет личное исполнение, осуществляет контроль его.

Для детей младшего и среднего школьного возраста игра считается главным видом деятельности, так как дети еще не выросли из игры; хотя главной их деятельностью становится учение. Для них свойственна насыщенность и непринужденность восприятия, легкость вхождения в образы, дети свободно вовлекаются в любую деятельность, в особенности игровую, без помощи других организуют групповую игру, продолжают игры с объектами. [24 с.28]

Игровая форма выполнения занятия считается главной методикой обучения младших школьников игре в баскетбол. Занятие обязано проходить как интересная игра. Не допускается монотонность и обыденность. Сами движения обязаны приносить ребенку удовольствие. Желательно, чтобы занятие включало увлекательные для детей двигательные задания, игровые образы.

В педагогической практике более распространены виды занятий, в которых игры и упражнения совмещаются. Занятия по обучению игре в баскетбол выделяются разнообразием форм проведения. На начальном этапе обучения иногда целенаправленно использовать свободные действия и любимые игры детей преимущественно с мячом, воспользовавшись наличествующим различным оборудованием на площадке.

Таким образом, игровой метод служит важным условием при обучении детей школьного возраста в баскетбол. Игра организывает

удобный эмоциональный настрой детей, дает выполнять различные двигательные упражнения и для тех детей, у которых получается хуже. Через игру педагог может объединить детский коллектив. В игровой ситуации дети скорее осваивают элементы баскетбола, нарабатывают навык владения мячом. Насколько занимательной увлеченной будет игра, настолько сплоченным станет детский коллектив, команда.

Игровой и соревновательный методы составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся

наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся. [28 с.12]

Игровой метод наиболее привлекателен для использования на занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий.

Данный метод заключается в использовании подвижных игр для ознакомления, изучения и совершенствования отдельных приемов и игровых действий. С этой целью применяют эстафеты, игровые упражнения, учебные игры, позволяющие быстро закреплять и совершенствовать изучаемые действия.

Соревновательный метод близок к игровому и отличается от него лишь тем, что здесь в качестве ведущего средства используют различные соревнования. Он позволяет значительно увеличить нагрузку, повысить трудность выполнения и в результате активно совершенствовать двигательные навыки и качества. Соревновательный метод помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Подвижные игры и эстафеты с мячами, которые включаются занятия, позволяют создать соответствующий игре в баскетбол эмоциональный фон учебно-тренировочного процесса, соревновательный дух соперничества, так необходимый баскетболисту. Кроме того, проведение соответствующих игр и эстафет позволяет тренеру выявить, насколько успешно учащиеся освоили двигательные действия с мячом.

Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. [34 с.15]

Не менее важна правильно подобранная форма обучения. Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышение взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях. В групповых занятиях занимающиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития. Например, на протяжении тренировки, преподаватель имеет возможность осуществлять обучение при использовании разнообразных форм организации детей, именно используя фронтальные формы обучения,

такие как: прогулка с элементами подвижных игр, сюжетно-ролевая игра, коллективный труд, беседа.

Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств. На уроках по баскетболу используют как общепедагогические, так и специфические средства.

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

С помощью слова учитель организует детей, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения. Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, будить у занимающихся интерес и творческую активность. [28 с.29]

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. С их помощью решается задача, как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные. Наиболее широкой и разнообразной является группа общеподготовительных координационных упражнений. Теоретически можно говорить о безграничном количестве таких упражнений. Практически же число их ограничено следующими обстоятельствами:

1) временем, которое можно выделить без ущерба для других упражнений, в процессе внеклассных, внешкольных или самостоятельных форм занятий;

2) возрастными особенностями (в младшем школьном возрасте доля использования их выше, чем в среднем и старшем);

3) половыми и индивидуальными различиями (например, в старшем школьном возрасте у юношей больше представлены общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, а у девушек - с обручем, булавами, лентами, скакалками, мячами);

На занятиях по баскетболу широко применяются подводящие упражнения. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т. п. В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и

подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

На этапе совершенствования эффективны упражнения сопряженного характера, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

Упражнения по тактике, основу которых составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственному развитию.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к баскетболу. А в дальнейшем шлифуются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоциональны, а соответственно особенно популярны у занимающихся.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

Проанализировав научно-методическую литературу, основные средства методы и формы обучения детей школьного возраста по баскетболу, можно сказать, что подготовка юных баскетболистов предусматривает рациональное соотношение технических и тактических средств подготовки, с учетом возрастных особенностей.

Таким образом, можно сделать вывод что:

1. Изучение техники игры начинается с приемов, которые чаще всего встречаются в игре. Это перемещения по площадке, затем изучение техники игры в нападении и постепенно вводятся элементы защиты. К перемещениям по площадке относятся ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.
2. Дети этого возраста более расположены к игровым моделям. Обучение основным техническим и тактическим приемам, следует воспитывать с помощью подвижных игр, а так же простых двигательных действий.
3. Главной задачей на этапе начальной спортивной специализации являются овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в данном возрасте.
4. При обучении юных баскетболистов, необходимо учитывать возрастные, анатомо-психологические особенности, так как именно в этом возрасте формируются основные двигательные навыки и развивается психическая устойчивость.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКА ОПЫТНО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

2.1 Организация исследования и используемые методы тестирования.

Экспериментальные исследования проводились в период с сентября 2020, по май 2021. Работа была организована на базе МОУ «Козыревская» СОШ, п. Мирный, Красноармейского района, Челябинской области.

В эксперименте принимали участие юные баскетболисты 10-12 лет, разделенные на две группы – контрольную и экспериментальную.

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия, которые проводились 3 раза в неделю.

Перед использованием опытно-экспериментальной методики по повышению технико-тактических действий, учащимся было предложено пройти тестирование для определения уровня подготовленности.

Тестирование проходило в 2 этапа. В начале исследования (сентябрь-октябрь 2020), и в конце (март-апрель 2021).

Содержание и методика проведения тестирования

Тест 1. Передача мяча с места одной рукой за 1 минуту. Два игрока встают друг напротив друга на расстоянии 5 метров, по команде – «На старт, внимание, марш», передают мяч друг другу одной рукой, разрешается задействовать руки поочередно. Учитываются передачи, которые попадают строго в руки напарнику.

Тест 2. Передача мяча с места двумя руками от груди за 1 минуту. Два игрока встают напротив друг друга на расстоянии 3 метров, по команде – «На старт, внимание, марш», передают мяч друг другу двумя руками от груди. Учитываются передачи, которые попадают строго в руки напарнику.

Тест 3. Змейка 1x15 на время. Обучающиеся встают друг за другом в колонну. По команде – «на старт, внимание, марш» баскетболисты с ведением мяча должны оббежать конусы расставленные друг от друга на

расстоянии 1.5 метра, задействовав левую и правую руку. В данном тесте учитывается время, потраченное на выполнение данного задания.

Тест 4. Двойной шаг и бросок в кольцо за 3 минуты. Обучающиеся встают друг за другом за линией трех очковой отметки. По команде «на старт, внимание, марш» баскетболисты с ведением мяча, и дальнейшим выполнением двойного шага у кольца, должны попасть в корзину. В данном тесте учитывается правильность выполнения двойного шага, и непосредственно попадание в корзину.

Тест 5. Штрафные броски за 3 минуты. В данном тесте, обучающиеся бросают с штрафной линии на время поочередно, один бросает, остальные подают мяч. В данном тесте учитывается попадание мячей в корзину за 3 минуты.

Тест 6. Быстрая атака. Данный тест состоит из того, чтобы понять за какое количество времени, контрольная и экспериментальная группа проведут полноценную атаку, против соперников. Сначала атаку начинает контрольная группа, экспериментальная защищается, затем наоборот. Атака считается завершенной, только тогда когда, команда, забросит мяч в кольцо. В данном тесте учитывается время, затраченное на атаку.

В таблице 3 приведены оценки тестирования для определения уровня подготовленности обучающихся.

Для выставления оценки учитывалась сумма всех полученных баллов на количество результатов теста.

Таблица 3. Оценки уровня подготовленности обучающихся.

Наименование теста	Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Передача мяча с места одной рукой за 1 минуту	27	25	23
Передача мяча с места двумя руками от груди за 1 минуту	25	23	20
Змейка с ведением мяча 1х15м на время	33	35	40
Двойной шаг, бросок в кольцо (количество попаданий за 3 минуты)	8	6	4
Штрафные броски(количество попаданий за 2 минуты)	8	6	4
Быстрая атака	3.30-3.50	3.50-4.10	4.10-4.30

Далее нами были проведены тесты у контрольной и экспериментальной группы, результаты представлены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4. Результат тестирования на начальном этапе эксперимента контрольной группы.

КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА					
Наименование теста	Ученик 1	Ученик 2	Ученик 3	Ученик 4	Ученик 5
Передача мяча с места одной рукой за 1 минуту	23	23	20	21	24
Передача мяча с места двумя руками от груди за 1 минуту	20	19	21	23	19
Змейка с ведением мяча 1х15м на время	35сек	40сек	38сек	40сек	39сек
Двойной шаг, бросок в кольцо	4	5	4	6	4

(количество попаданий за 3 минуты)					
Штрафные броски (количество попаданий за 2 минуты)	5	4	6	5	3
Быстрая атака	4 минуты 2 секунды				
Средняя оценка	3	4	4	3	3

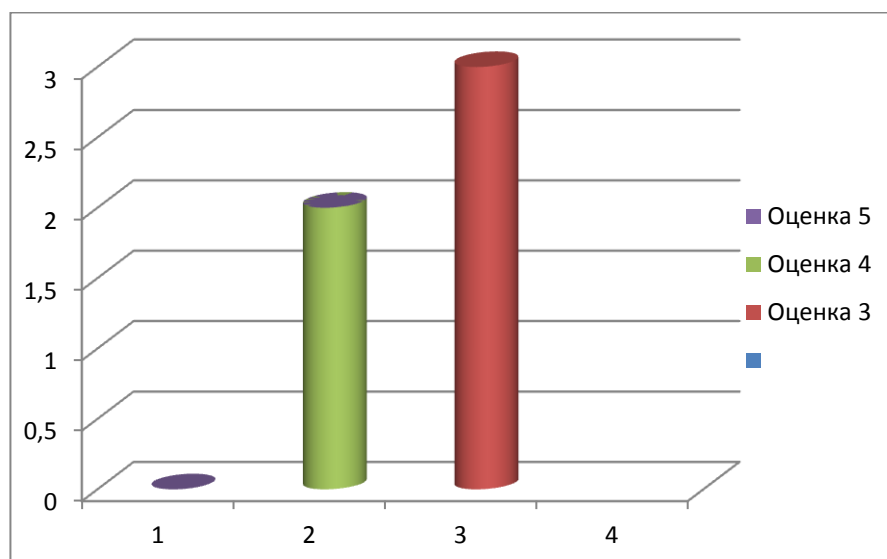


Рисунок 3. Результат тестирования на начальном этапе эксперимента контрольной группы.

Полученные данные контрольной группы говорят о том, что методика, применяемая на занятиях по технико-тактической подготовке в данном возрасте, нуждается в обновлении, так как отметка удовлетворительно занимает более 50% от количества занимающихся.

Таблица 5. Результат тестирования на начальном этапе экспериментальной группы.

Наименование теста	Ученик 1	Ученик 2	Ученик 3	Ученик 4	Ученик 5
Передача мяча с места одной рукой за 1 минуту	21	20	20	21	23

Передача мяча с места двумя руками от груди за 1 минуту	20	19	20	18	20
Змейка с ведением мяча 1x15м на время	33сек	41сек	37сек	41сек	38сек
Двойной шаг, бросок в кольцо (количество попаданий за 3 минуты)	4	4	4	4	4
Штрафные броски (количество попаданий за 2 минуты)	5	4	4	3	3
Быстрая атака	4 минуты 32 секунды				
Средняя оценка	4	3	3	3	3

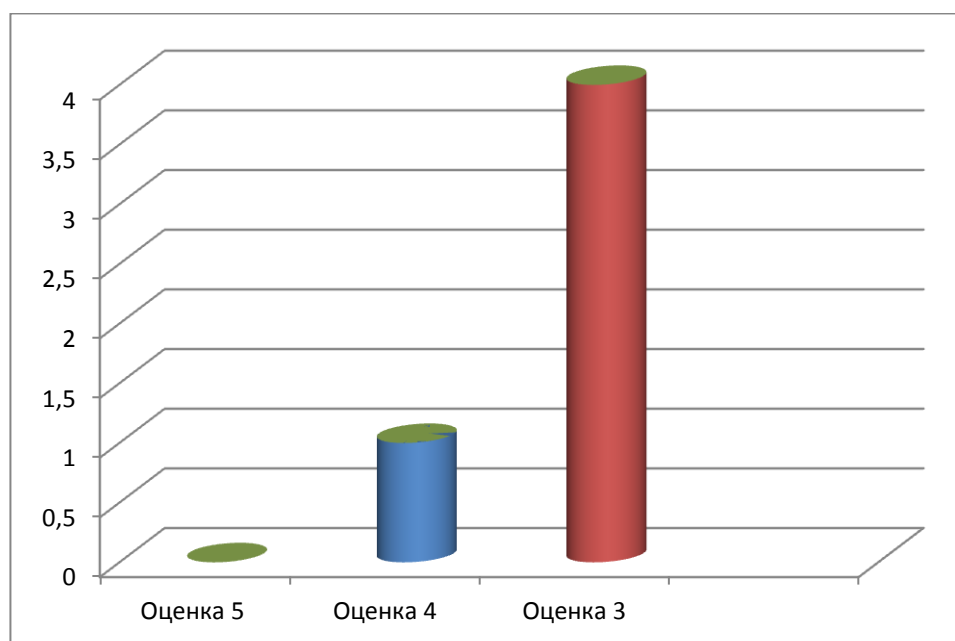


Рисунок 4. Результат тестирования на начальном этапе эксперимента контрольной группы.

При анализе полученных результатов можно сделать вывод, что контрольная и экспериментальная группа имеют практически одинаковые результаты. Так же данные полученные нами говорят о том, что методика, применяемая по технико-тактической подготовке юных баскетболистов, нуждается в небольшом обновлении.

2.2. Реализация методики технико-тактической подготовки юных баскетболистов

Для увеличения технико-тактических действий юных баскетболистов в контрольной группе нами был предложен комплекс упражнений и подвижных игр для повышения технических действий, тренажер для правильного выполнения техники броска, а так же тактические карточки.

Комплексы упражнений, применяемые в экспериментальной группе для повышения технико-тактических действий был разработан по таким направлениям как:

- 1) Стойки и перемещения
- 2) Ловля и передача мяча
- 3) Ведение мяча
- 4) Двойной шаг
- 5) Штрафные броски

Стойки и перемещения.

Стойка - это исходное положение игрока при выполнении всех технических приёмов игры в баскетбол.

Перемещения - основной вид деятельности баскетболиста, без которой не сможет осуществляться ни один вид деятельности на площадке.

Специальные упражнения и подвижные игры:

- 1) Перемещения приставными шагами в стойке два вправо и два влево с использованием гимнастической лестницы (Рисунок 5);



Рисунок 5. Специальное упражнение на горизонтальной гимнастической лестнице

- 2) «Челночный» бег спиной вперед;
- 3) Бег на месте с высоким подниманием бедра, по сигналу ускорение (Рисунок 6);

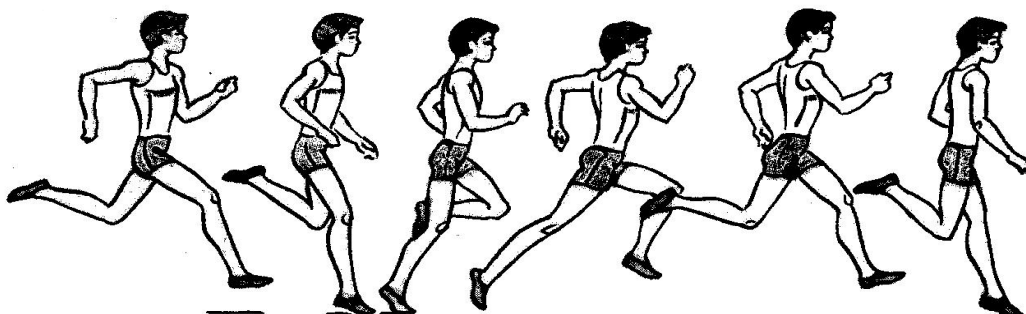


Рисунок 6. Бег на месте с высоким подниманием бедра

- 4) Эстафета «Лыжники» (стоя на двух листах бумаги, игрок передвигается вперед, переставляя листочки);
- 5) Передвижение скрестным шагом по диагонали до середины площадки, затем ускорение;
- 6) Перемещения в основной стойке (рисунок7)



Рисунок 7. Перемещения в основной стойке

Ловля и передача мяча.

Ловля - технический приём, обеспечивающий уверенное овладение мячом

Передача мяча - основа командной игры баскетболистов, что является важным и, в то же время, технически сложным приемом и имеет несколько разновидностей.

Специальные упражнения и подвижные игры:

1) Бег по кругу в парах, передавая друг другу мяч. По сигналу изменить направление (Рисунок 8).

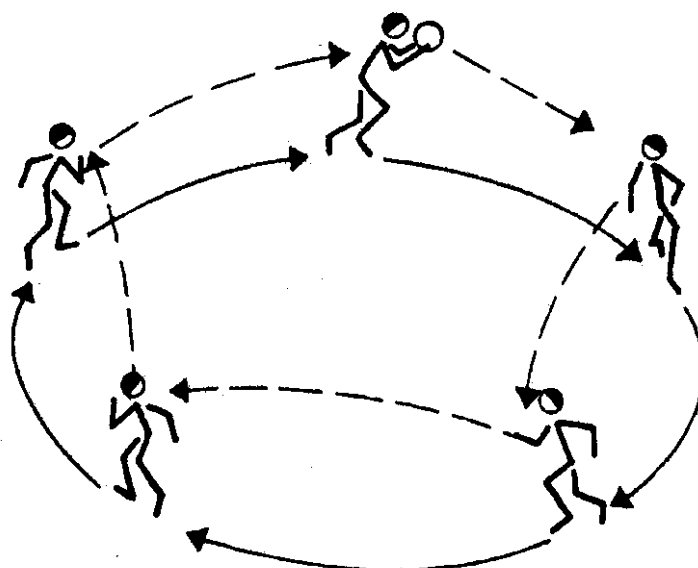


Рисунок 8. Специальное упражнение - Бег по кругу в парах, передавая друг другу мяч

2) Подвижная игра «Мяч в центре» (игроки образуют круг и передают мяч друг другу, двое водящих стараются перехватить мяч).

3) Подвижная игра « Не стучать». Игроки играют в баскетбол, без ведения мяча, только передают мяч и забрасывают в кольцо (Рисунок 9).

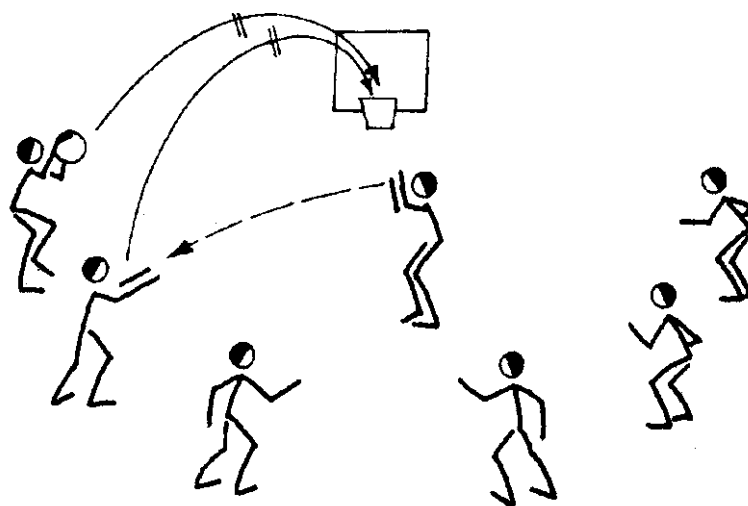


Рисунок 9. Подвижная игра – «не стучать»

4) Подвижная игра «10 передач» (игроков объединяют в две команды, каждая из которых пытается сделать 10 передач подряд между своими игроками, вторая команда старается перехватить мяч и начать передавать его между игроками своей команды).

5) Эстафета «Подними предмет» (подбросить мяч вверх и собрать с пола как можно больше предметов).

6) Упражнение «в прыжке». Игроки кидают мяч в стену и их задача в прыжке поймать мяч, и повторно кинуть его в стену. Упражнение выполняется 5 раз по 30 секунд с перерывом 60 секунд (Рисунок 10).

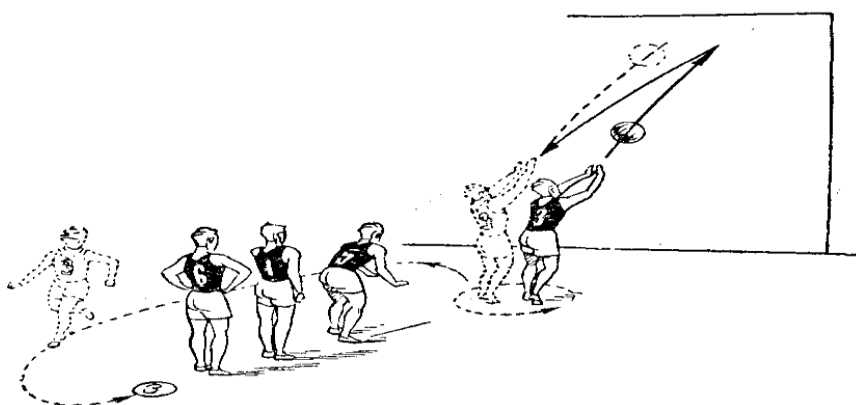


Рисунок 10. Специальное упражнение – «в прыжке»

Ведение мяча.

Ведение мяча - способ передвижения спортсмена в игре, когда последовательно ударяет снарядом о пол правой или левой рукой. Такой приём является обязательным в баскетболе.

Специальные упражнения и подвижные игры:

- 1) Ведение мяча в полу приседе. Игрок ведет мяч в приседе по площадке, туда и обратно; (Рисунок 11)

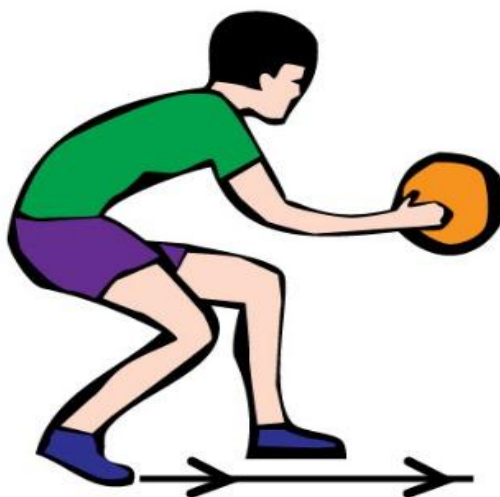


Рисунок 11. Ведение мяча в полу приседе.

- 2) Ведение мяча на горизонтальной гимнастической стенке. Игроку требуется ударить в каждое отверстие стенки, поочередно левой и правой рукой;
- 3) Ведение мяча на гимнастической скамейке сидя. Упражнение проводится 3 раза по 1.5 минуты;
- 4) Салки с ведением мяча. Игрок ведет мяч, и должен задеть других мячом ; (Рисунок 12).

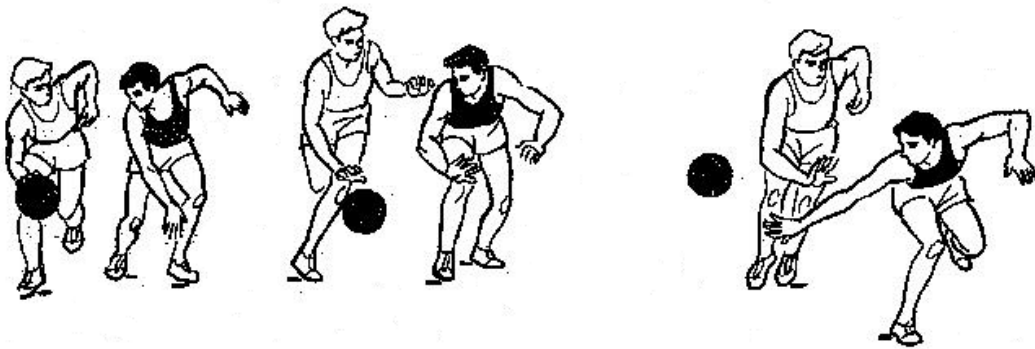


Рисунок 12. «Салки» с ведением мяча

- 5) Ведение мяча, смотря исключительно вперед. Данное упражнение помогает развить чувство мяча; (Рисунок 13).

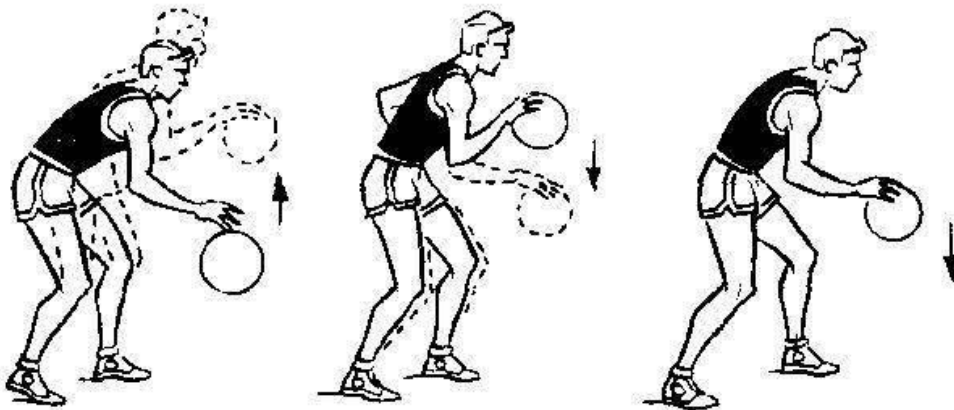


Рисунок 13. Специальное упражнение с ведением мяча

- 6) Ведение с двумя мячами с низким отскоком в полу приседе;
 7) Ведение мяча одной рукой держась второй за стойку;
 8) Ведение мяча двумя руками на месте, стоя на одной ноге, попеременно;
 9) Ведение мяча между ног, на месте;
 10) Ведение мяча на месте, за спиной.

Двойной шаг - это правило, позволяющее совершить 2 шага с мячом в руках перед броском.

Специальные упражнения и подвижные игры:

- 1) Ловля мяча от партнера с последующим выполнением двойного шага;

- 2) Ловля мяча от партнера с отскоком от пола с дальнейшим выполнением двойного шага;
- 3) Ходьба с выпадами;
- 4) Бег с шагами максимальной длины;
- 5) «Поймай от щита». Игрок выполняет двойной шаг, а партнер кидает мяч в щит, чтобы тот поймал мяч и забил в кольцо. Цель данного упражнения;
- 6) Броски в кольцо в парах, тройках, четвёрках после двойного шага;
- 7) Передача в паре двух мячей в движении с двойным шагом и броском в кольцо;
- 8) Ведение, передача назад партнёру, который выполняет двойной шаг и бросок в кольцо;
- 9) Соревнования команд (игроки атакуют разные кольца после ведения и двойного шага, считая вслух командные попадания);
- 10) Броски в кольцо в парах, тройках, четвёрках после двойного шага.

Штрафные броски - бросок, выполняемый баскетболистом после нарушения на нём правил игроком противоположной команды.

Специальные упражнения и подвижные игры:

- 1) Выполняем штрафные броски сериями по 2-3 броска в парах. В этом упражнении должно присутствовать соревнование: победит та пара, которая быстрее забьёт 15-30 раз;
- 2) Штрафные броски до второго промаха. Можно выполнять индивидуально либо в парах. Побеждают тот, кто попадет в кольцо большее количество раз из двух попыток;
- 3) Команда делится по 2 человек. В этих пятерках все поочередно выполняют штрафные броски. Та пятерка, которая забросит 15 штрафных бросков быстрее всех, считается победителем;
- 4) Прорыв штрафных бросков неожиданно по свистку;

- 5) Каждый игрок пробивает по 15 штрафных бросков (3 броска каждому игроку) во время перерыва между таймами;
- 6) Баскетболист выполняет серию прыжков 1-2 минуты, после чего сразу же бросает 15-20 раз подряд со штрафной линии. Побеждает тот, кто забросит большее количество раз;
- 7) Искусственное увеличение ценности штрафных бросков на тренировке во время игры в баскетбол. После каждого нарушения правил игрок пробивает четыре штрафных броска, вместо двух;
- 8) Неожиданные остановки во время тренировки на несколько минут для пробития штрафных бросков;
- 9) Игра на «выбывание», каждый игрок поочередно кидает мяч, кто промахивается выбывает;
- 10) Бросок по команде. В любой момент тренер делает хлопок. Игроки сразу должны прибежать к штрафной и бросить мяч;

Так же дополнением к комплексу упражнений для правильного выполнения штрафных бросков нами был разработан тренажер.

Его устройство довольно простое, тренажер надевается на пальцы, так чтобы они были растопырены, делая тем самым правильную расстановку пальцев на мяче (Рисунок 14)

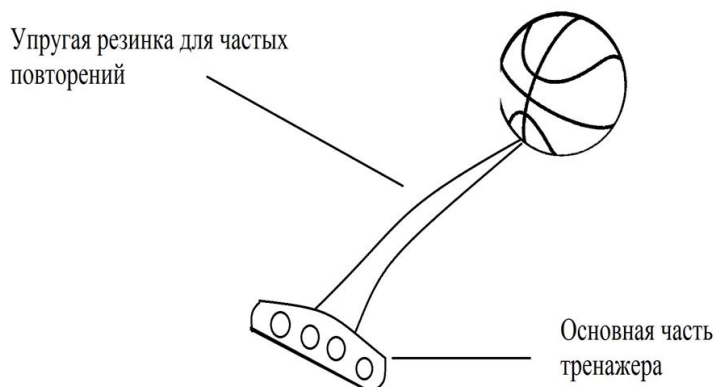


Рисунок 14. Специальный тренажер для повышения техники броска.

Данный тренажер помогает оставлять зазор между мячом и ладонью (Рисунок 15)



Рисунок 15. Увеличение зазора между ладонью и мячом.

Тактическая подготовка.

Предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать ее с партнерами.

Для повышения тактических действий нами были доработаны уже существующие тактические карточки, но с учетом возрастных особенностей.

Каждый комплект карточек по своему уникален и их использование должно быть поочередным.

Для того чтобы объяснить самые простые тактические действия, юные баскетболисты должны быстро ориентироваться по площадке, связи с этим была разработана карточка с определением зон, она помечена тремя цветами: желтый, синий и оранжевый (Рисунок 16).

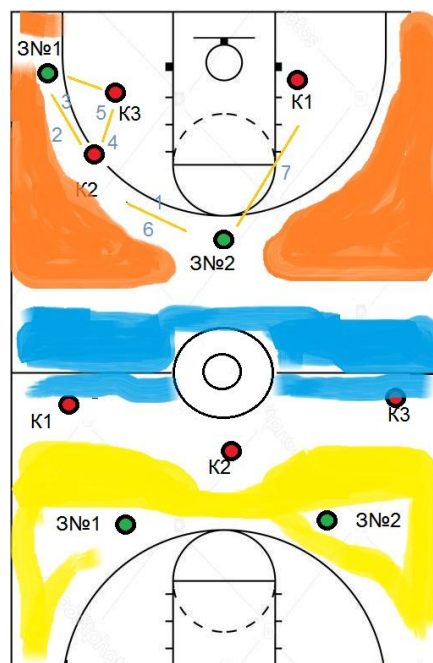


Рисунок 16. Тактическая карточка с определением игровых зон.

На основном количестве карточек, игроки определены своими цветами это красный и зеленый, это сделано для того чтобы не было путаницы, и каждый знал свою роль в определенной комбинации (Рисунок 17)

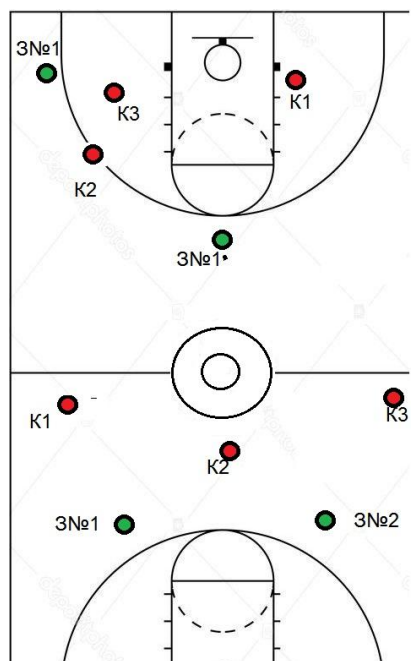


Рисунок 17. Тактическая карточка с определением цветов игроков.

Для выполнения определенных комбинаций, на карточках стрелками отмечены передвижения игроков, что бы каждый игрок знал куда бежать, и как должна осуществлять правильная расстановка в данной комбинации (Рисунок 18).

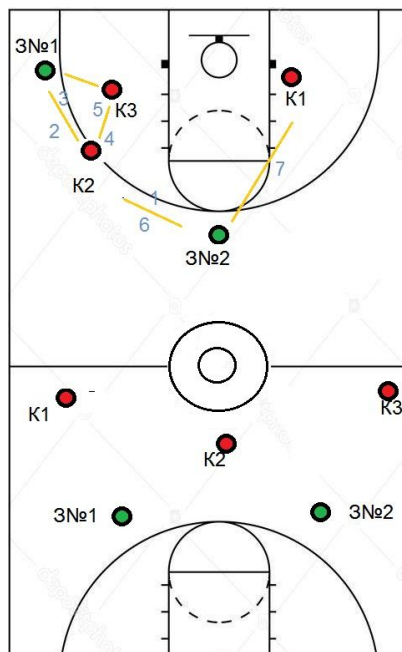


Рисунок 18. Тактическая карточка с комбинацией в атаке.

Предполагается, что данные тактические карточки помогут быстрее усваивать тактические действия, и изучать новые стратегические решения.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы по реализации технико-тактической подготовке юных баскетболистов.

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

Методика работы в экспериментальной группе включала в себя:

1. Проведение в подготовительной части урока специальных комплексов общеразвивающих упражнений с преимущественной направленностью на технико-тактическую подготовку.

2. Проведение 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 мы провели тестирование воспитанников МОУ «Козыревская» СОШ (Таблица 4,5). Уровень развития технико-тактических способностей до эксперимента был примерно одинаков. По окончании эксперимента было проведено итоговое тестирование. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 6,7.

Таблица 6. Результаты итоговых тестов контрольной группы.

Контрольная группа					
Наименование теста	Ученик 1	Ученик 2	Ученик 3	Ученик 4	Ученик 5
Передача мяча с места одной рукой за 1 минуту	20	23	20	21	24
Передача мяча с места двумя	22	22	25	25	19

руками от груди за 1 минуту					
Змейка с ведением мяча 1х15м на время	35сек	30сек	37сек	32сек	33сек
Двойной шаг, бросок в кольцо (количество попаданий за 3 минуты)	4	6	4	4	4
Штрафные броски (количество попаданий за 2 минуты)	4	5	6	5	3
Быстрая атака	3 минуты 50 секунды				
Средняя оценка	3	4	4	4	4

Таблица 7. Результаты итоговых тестов экспериментальной группы.

Экспериментальная группа					
Наименование теста	Ученик 1	Ученик 2	Ученик 3	Ученик 4	Ученик 5
Передача мяча с места одной рукой за 1 минуту	27	27	29	26	29
Передача мяча с места двумя руками от груди за 1 минуту	26	24	23	23	25
Змейка с ведением мяча 1х15м на время	28сек	27сек	26сек	26сек	26сек
Двойной шаг, бросок в кольцо (количество попаданий за 3 минуты)	8	10	10	12	12
Штрафные броски (за 2 минуты)	7	8	10	9	7
Быстрая атака	2 минуты 00 секунды				
Средняя оценка	5	5	5	5	5

Сравнение контрольной и экспериментальной группы представлены на рисунке 19.

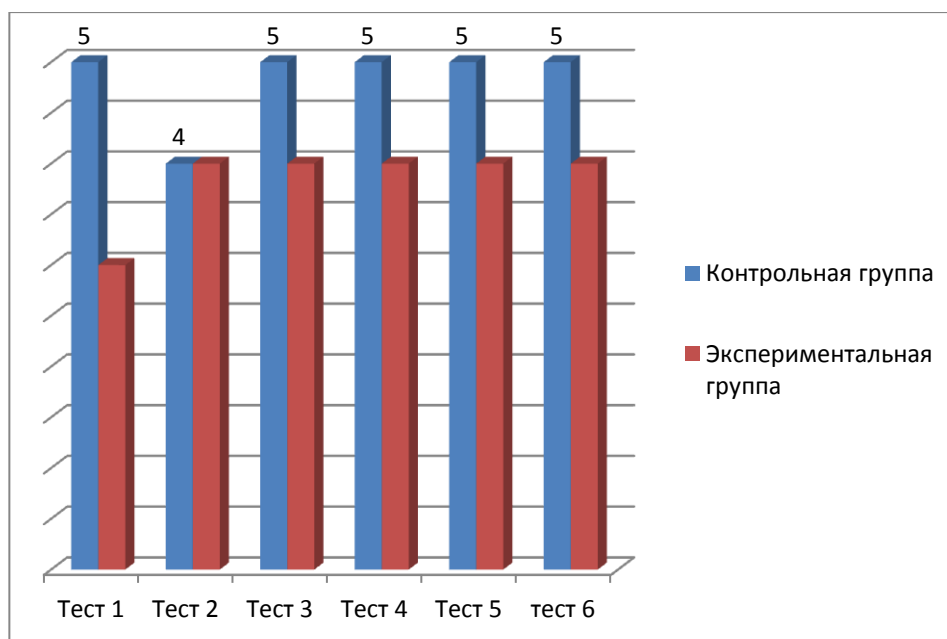


Рисунок 19. Сравнение контрольной и экспериментальной группы после проведения итоговых тестов.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что применение разработанных нами методических комплексов, и инструментов направленных на технико-тактическую подготовку юных баскетболистов оказали положительное влияние на динамику показателей этого качества у учащихся 10-12 лет. Данные показывают, что методика, разработанная нами дает результат, но нуждается в дополнениях. Задачи, поставленные перед нами выполнены, гипотеза подтверждена.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II.

1. Изучая проблему развития технико-тактической подготовки у учащихся 10-12 лет, в процессе учебно-тренировочных занятий, мы изучили особенности динамики развития этого возраста, разработали комплексы специальных упражнений, а так же инструменты для повышения техники броска, и тактической подготовки, обосновали эффективность предложенной методики.

2. В процессе проводимого эксперимента мы решали основные задачи по привлечению учащихся к занятиям спортом:

- формировали устойчивый интерес к занятиям спортом;
- укрепляли здоровье, обеспечивали гармоническое физическое развитие;
- повышали физическую и функциональную подготовленность юных спортсменов.

3. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что применение разработанных нами специальных комплексов, направленных на развитие технико-тактической подготовки, оказали положительное влияние на динамику показателей этих способностей у учащихся 10-12 лет (юноши).

4. Методика, разработанная для экспериментальной группы способствовала, более активному повышению исследуемых показателей, учащиеся экспериментальной группы достигли существенного повышения уровня технической и тактической подготовки, по сравнению с контрольной группой. Основой для повышения уровня технико-тактических действий, у учащихся экспериментальной группы, послужила мотивация к выполнению упражнений. Мотивация заключалась в применении на тренировочных занятиях большего разнообразия упражнений

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Технически и тактические способности являются комплексным физическим и умственным качеством, включающим в себя целый ряд двигательных и умственных способностей.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Принцип осознанного и чувственного мышления и контроля в процессе игры основан на закономерной связи движений и психики человека, в частности на зависимости успеха двигательной деятельности человека от способности контролировать движения в процессе игры. В процессе выполнения определенных условий удастся осознанно контролировать их структуру только в отношении начальных подсистем.

Таким образом, овладеть техническим и тактическим умениям, развить двигательные способности можно, развив способность контролировать соответствие своих движений решаемым задачам, правилам игры и складывающейся ситуации и вносить в них 62 поправки посредством осознанного и чувственного контроля.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, В. И. Факторы, определяющие эффективность методики обучения в баскетболе [Текст] / В. И. Андреев. - Минск: изд-во Полынья, 1988. – 26 с.
2. Бабушкин, В. З. Подготовка юных баскетболистов в спорт школе [Текст] / В. З. Бабушкин. - М.: Знание, 2017. – 144 с.
3. Баррел, Пэйе, Баскетбол для юниоров [Текст] / П. Баррел, Патрик Пайе; - Москва : изд-во ТВТ Дивизион, 2008. -471 с.
4. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; - Москва: изд-во Academia, 2009.- 528 с.
5. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Ю. М. Портнов. - М.: Советский спорт, 2017. – 100 с.
6. Белов, С. А. Баскетбол. Броски по кольцу [Текст] / А. С. Белов - Москва: изд-во Спорт, 1990. – 17-18 с.
7. Бондарь, А. И. Учись играть в баскетбол [Текст] / А. И. Бондарь. - Минск: изд-во Полынья, 1986. – 111с.
8. Вальтин, А. И. Баскетбол в школе. [Текст] / учеб.пособие по спецкурсу / А. И Вальтин, В. А Бондарь; Москва: Изд-во Просвещение, 1976.-111с.
9. Верхошанский, Ю. В. Закономерности функциональной специализации организма в ходе становления спортивного мастерства [Текст] / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2019. – № 6. – 10–13 с.
10. Вуден, Д. Современный баскетбол: пер. с англ. [Текст] / Д. Вуден; - Москва: изд-во ФиС, 1999г. - 256 с.
11. Волков, В. М. Спортивный отбор [Текст] / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 176 с.

12. 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): матер. науч. – практ. конф. – М.: Физкультура, образование и наука, 2017. – 7с.
13. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста [Текст] / Б. Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., Москва: изд-во Астрель, 2006г. – 24 с.
14. Годик, М. А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры [Текст] / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 192 с.
15. Гомельский, А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. [Текст] / А. Я. Гомельский; Москва: изд-во Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.
16. Граевская, Н. Д. О диагностике тренированности в спортивной медицине [Текст] / Н. Д. Граевская // Научно–спортивный вестник. – 2019. – № 5. – С. 12–16.
17. Губа, В. П. Особенности отбора в баскетболе [Текст] / В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 160 с.
18. Евсеева, Л. Ф. Меткость баскетболистов и мышечно–суставная рецепция [Текст] /Л. Ф. Евсеева // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. – 2019. – № 15. – С. 103–107.
19. 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.
20. Ермаков, В. А. Обучение технике игры в баскетбол. Метод рекомендаций для студентов [Текст] / В. А. Ермаков – Тула: изд-во Прин 1992г.-25с.
21. Зинин, А. М. Детский баскетбол. [Текст] / А. М. Зинин; - Москва: изд-во Физкультура и спорт , 1969г.-183с.

22. Казаков, С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. [Текст] / С. В. Казаков;- Ростов., 2004г. – 48с.
23. 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. 12–15.
24. 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. 45–47
25. Кудряшов, В. А. Технические приемы игры в баскетбол. [Текст] / А. В. Кудряшов, В. Р. Мирошникова; – Волгоград: изд-во ТВС 1984г. -35с.
26. Кудряшов, В. А. Баскетбол в школе. [Текст] / В. А. Кудряшов., В. В. Рудаков ; -Липецк: изд-во Учпедлит, 1960г.-154с.
27. Кузин, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения.[Текст] / В. В. Кузин, С. А. Полиевский; - Москва: изд-во Физкультура и спорт, 1999г.-133с.
28. Касымов, А. Ш. Вопросы повышения результативности действий баскетболистов в условиях соревновательной деятельности: метод. рекомендации [Текст] / А. Ш. Касымов. – М.: Знание, 2018. – 29 с.
29. 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, 2011г.- 33-35 с.
30. Кротов, В. Я. Методика совершенствования двигательной координации у баскетболистов подросткового возраста [Текст] / В. Я. Кротов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 67 с.
31. Левин, В. М. Экспериментальное исследование скоростно–силовой подготовки юных баскетболистов [Текст] / В. М. Левин // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 46–48
32. Линдберг, Ф. Баскетбол: Игры и обучение. [Текст] / Ф. Линдберг; – Москва: Физкультура и спорт, 1971.-278 с.

33. Лихачев О. Е. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. [Текст] / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В. Чернов, - Москва-Смоленск: изд-во Физкультура и спорт 2011г.-27с.
34. Манасян, Ж. А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста. [Текст] / Ж. А. Манасян.; – Москва: изд-во Физкультура и спорт, 2006.-25 с.
35. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 380 с.
36. Мирошникова, Р. В. Начальное обучение баскетболу. [Текст] / Р. В. Мирошникова., Н. М. Потапова., В. А. Кудряшов . - Волгоград: изд-во ВЛГ,1994г.-35 с.
37. Набатникова, М. Я. Воздействие нагрузок соревновательного упражнения на организм юных спортсменов [Текст] / М. Я. Набатникова // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 7. - 23–26 с.
38. Нестеровский, Д. И. На уроках баскетбола// Физическая культура в школе. [Текст] / Д. И. Нестеровский., Ю. Д. Железняк. - Москва: изд-во Академия,1991г. 27-30 с.
39. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. [Текст] / Д. И. Нестеровский. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014г, 100 с.
40. Никитушкин. В. Г. Методы отбора в игровые виды спорта [Текст] / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 288 с.
41. Основы воспитания координационных возможностей юных баскетболистов: метод. рекомендации [Текст] / В. Я. Кротов. - М.: Знание, 2019. - 44 с.
42. Попов, А. В. Обучение технике игры в баскетбол. Метод рекомендаций для студентов [Текст] / А. В. Попов; – Тула: изд-во Прин 1992г. - 25 с.

43. Полиевский, С. А. Оценка тактической подготовленности баскетболистов при помощи специального тренажера [Текст] / С. А. Полиевский, В. А. Романов, В. А. Данилов // Теория и практика физической культуры. – 2019. - №1. - 37 - 38 с.
44. Портных, Ю. И. Мультимедиа в тренировке баскетболистов [Текст] / Ю. И. Портных, Б. Е. Лосин, Л. С. Кит, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина. / СПб: изд-во ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. - 62 с.
45. 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 2010г. 27с.
46. Суетнов, К. В. Обучение школьников игре в баскетбол с использованием инноваций / Учебное пособие. [Текст] / К. В. Суетнов. Казахстан: изд-во Алма-Ата, 2015г.- 92 с.
47. Система подготовки баскетболистов–юниоров: метод. рекомендации [Текст] / А. Б. Мацак. – М.: Знание, 2018. - 40 с.
48. Специальная физическая подготовка баскетболистов (этап становления спортивного мастерства): метод. рекомендации [Текст] / Н. А. Катулин, А. Б. Мацак, А. В. Родионов. – М.: Знание, 2018. – 50 с.
49. Стонкус, С. С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов [Текст] / С. С. Стонкус. - М.: Знание, 2019. - 78 с.
50. Стонкус, С. С. Методические основы спортивной подготовки баскетболистов [Текст] / С. С. Стонкус. – Москва. Изд-во: Знание, 2020. – 93 с.
51. Специальная физическая подготовка баскетболистов (этап становления спортивного мастерства): метод. рекомендации [Текст] / Н. А. Катулин, А. Б. Мацак, А. В. Родионов. – М.: Знание, 2018. – 50 с.
52. 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. – 166 – 173 с.

53. Тактика быстрого прорыва и раннего нападения в баскетболе: Метод. рекомендации [Текст] / А. Я. Гомельский. – М.: Знание, 2018. – 37 с.
54. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для студ. вузов [Текст] / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2018. – 463 с.
55. Ульянов, В. П. Баскетбол. Инновации. // Физкультура в школе.- [Текст] / В. А. Ульянов; Москва: изд-во Физкультура и спорт, 2009г.- 37 - 40 с.
56. Фомин, Н. А. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин – М: Физкультура и спорт, 2017. - 128 с.
57. Федосеев, В. В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе [Текст] / В. В. Федосеев; Москва: изд-во Просвещение, 1995г. - 26 - 27 с.
58. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2017. – 480 с.
59. Хмелик, Н. А. Постарайся попасть в кольцо. [Текст] / Н. А. Хмелик. – Москва: изд-во Физкультура и спорт 1985г. - 70 с.
60. Яхонтов, Е. Р. Баскетбол. [Текст] / Е. Р. Яхонтов, В. А. Генкин. – Москва: изд-во Физкультура и спорт, 1978г. - 45 с.