



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Методика технико-тактической подготовки баскетболистов с учетом  
игрового амплуа**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**  
44.03.01, Педагогическое образование  
**Направленность программы бакалавриата**  
**«Физическая культура»**  
**Форма обучения: заочная**

Проверка на объем заимствований:  
12,95 % авторского текста  
Работа принята к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«2» вед. 2021 г.  
зав. кафедрой Григорьев  
В.Е.Жабakov

Выполнил:  
Студент группы: ЗФ-514/106-5-2  
Шумаков Александр Андреевич  
Научный руководитель:  
Преподаватель кафедры  
ТяМФКиС  
Лопашова Анна Фаригатовна

Челябинск, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА.....	7
1.1 Особенности спортивной подготовки в баскетболе.....	7
1.2 Техничко-тактическая подготовка на разных этапах подготовки баскетболистов .....	15
1.3 Учет игрового ампула при технико-тактической подготовке баскетболистов .....	27
Выводы по первой главе.....	34
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА .....	36
2.1 Организация и методы исследования .....	36
2.2 Рекомендованная методика по технико-тактической подготовке баскетболистов с учетом игрового ампула.....	43
2.3 Анализ результатов экспериментального исследования .....	50
Выводы по второй главе.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ А Результаты исследования физической и технико-тактической подготовленности баскетболистов.....	71

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальной проблемой является подготовка спортсменов в современных условиях конкуренции, необходимости высокого уровня физической и технико-тактической подготовки занимающихся. Одним из популярных видов спорта является баскетбол, в связи с этим подготовка баскетболистов определяет необходимость поиска эффективных методик спортивной подготовки.

Баскетбол как спортивная игра характеризуется рядом особенностей, среди которых можно выделить высокую двигательную активность, необходимость высокого уровня физической подготовленности, специальных физических качеств, а также технической и тактической подготовленности.

Интенсивная соревновательная деятельность в баскетболе, высокая плотность игровых действий, ограниченное количество времени для выполнения технических действий, быстрота принятия решения, стремительность игрового взаимодействия обуславливают необходимость применения методов и средств технико-тактической подготовки спортсменов.

Технико-тактическая подготовка в баскетболе занимает важное место, современный баскетболист должен обладать технико-тактическим мастерством, игровыми навыками для принятия быстрых и правильных тактических решений. В условиях интенсивной соревновательной деятельности только высокий уровень технико-тактической подготовленности позволит спортсменам достичь результатов.

Таким образом, актуальность данной проблемы определяется тем, что в этих условиях значительно возрастают требования к качеству выполнения технико-тактических приемов, к слаженности игровых действий, к умению игроков понимать друг друга и объединять свои усилия в решении единой тактической задачи. Одним из перспективных

направлений решения данной задачи является разработка и внедрение в технико-тактическую подготовку технологии, основанной на учете игрового амплуа баскетболиста.

Вопросы подготовки баскетболистов рассматриваются в теории и методике физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, Ю.Ф. Курамшин); в теории и методике юношеского спорта (В.П. Филин, М.Я. Набатникова, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа); в теории и методике подготовки юных баскетболистов (А.Я. Гомельский, Ю.Д. Железняк, Е.Е. Конеева, Д.И. Нестеровский, Ю.М. Портнов, Е.М. Солодовник, Е.Р. Яхонтов и другие).

Анализ научной литературы показывает, что вопросы технико-тактической подготовки баскетболистов с учетом игрового амплуа разработаны недостаточно. Разрешение противоречия между практической необходимостью подготовки спортсменов, обладающих высоким уровнем технико-тактической подготовленности и недостаточной изученностью содержания и построения технико-тактической подготовки с учетом игрового амплуа, с другой, составляет проблему исследования.

Актуальность и недостаточная разработанность данной проблемы обусловили выбор темы исследования: «Методика технико-тактической подготовки баскетболистов с учетом игрового амплуа».

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально проверить методику технико-тактической подготовки баскетболистов с учетом игрового амплуа.

**Объект исследования** – технико-тактическая подготовка баскетболистов.

**Предмет исследования** – методика технико-тактической подготовки баскетболистов с учетом игрового амплуа.

**Гипотеза исследования:** технико-тактическая подготовка баскетболистов с учетом игрового амплуа будет эффективной, если в тренировочный процесс будет внедрена методика, в основе которой лежит:

- использование игрового метода;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей юных баскетболистов.

**Задачи исследования:**

1. Изучить проблему технико-тактической подготовки спортсменов-баскетболистов в научной литературе.
2. Рассмотреть особенности технико-тактической подготовки на разных этапах подготовки.
3. Раскрыть виды игровых амплуа в баскетболе и особенности их учета в процессе технико-тактической подготовки.
4. Разработать и оценить эффективность экспериментальной методики технико-тактической подготовки баскетболистов.

**Эмпирическая база исследования:** МБОУ СОШ № 147 (г. Челябинск), секция баскетбола.

**Этапы исследования:**

- изучить особенности спортивной подготовки в баскетболе
- определить методику по тактико-технической подготовке баскетболистов с учетом игрового амплуа

**Методы исследования:**

- анализ научной и методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математические и статистические методы.

**Теоретическая и методологическая основа исследования:**

научные исследования по теории и методологии спорта и физической культуры (Г.Д. Ашмарин, Л.П. Новиков, А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев и др.), научные исследования по методике подготовки баскетболистов (А.Я. Гомельский, Ю.Д. Железняк, Е.Е. Конеева, Д.И. Нестеровский, Ю.М. Портнов, Е.М. Солодовник, Е.Р. Яхонтови др.).

**Структура исследования:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

## 1.1 Особенности спортивной подготовки в баскетболе

Баскетбол – игровой вид спорта, в основе которого лежит игровая соревновательная деятельность, регламентируемая правилами. Для баскетбола характерны такие особенности спортивной деятельности, как постоянно изменение условий игры, высокая интенсивность двигательных действий, необходимость учета действий соперника, которые пытаются навязать свой план игры. В связи с этим главная особенность баскетбола заключается в быстром решении тактических задач, действия в постоянно изменяющихся условиях игры.

В процессе игры необходимо учитывать расположение соперников и игроков своей команды на площадке, положение мяча. Баскетболист должен уметь предугадывать замысел противника и действовать в соответствии со своей командой, понимать и быстро реагировать на изменения в зависимости от игровой ситуации, применять свои тактические знания и умения для достижения результата, эффективно выполнять свои игровые роли.

Баскетбол предполагает коллективные действия игроков одной команды, что обуславливает требования к особенностям организации действий. Эффективность и слаженность действий игроков зависит от ряда факторов, в первую очередь, от физической подготовленности и сформированности технико-тактических действий. При этом не менее важную роль играет и уровень взаимодействия между игроками, отлаженность действий, наличие чувства коллективизма и уверенности в каждом из игроков.

Особенность игровой деятельности в баскетболе заключается также в достаточно большом количестве игровых действий – технических и

тактических. Данные действия выполняются спортсменами на протяжении игры, особенно в период соревнований, для достижения спортивного результата (победы в соревновании, выигрыша встречи или серии игр).

С учетом особенностей игровой деятельности баскетболистов выделяются факторы, влияющие на эффективность данного вида спорта:

- необходимость высокой физической подготовленности, специальных физических качеств (скоростно-силовых способностей, координации и других);

- необходимость высокого уровня технико-тактической подготовленности, освоения большого количество технических действия в нападении, защите;

- умение применять освоенные двигательные действия в сложной соревновательной обстановке, применять различные варианты тактики игры;

- активность в игре с учетом соблюдения игровой дисциплины, избранного тактического плана, с учетом игрового амплуа участников команды;

- комплекс морально-волевых качеств, психологическая подготовленность к быстрому решению задач, умение работать в команде и другие.

Специфика баскетбола обуславливает основные особенности методики физической и технико-тактической подготовки спортсменов:

- развитие физических качеств, в том числе специальных, необходимых именно для баскетбола;

- развитие умение согласовывать свои действия с учетом скорости и направления полета мяча;

- развитие скоростных качеств, в том числе быстроты сложных реакций;

- развитие зрительных функций – глазомера, зрительно-



пространственной ориентировки;

- развитие технических и тактических действий, необходимых для ведения игры.

Физическая подготовка баскетболистов направлена на решение следующих задач:

- развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма.

Развитие физических качеств – это одно из важнейших направлений физической подготовки баскетболистов. В процессе тренировочных занятий особое внимание уделяется развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Быстрота баскетболиста включает в себя комплекс способностей, позволяющих в игровой ситуации быстро изменять скорость и направление бега, оперативно включаться в борьбу за мяч, вести мяч с максимальной быстротой и точностью. Также скоростные способности включают в себя увеличение дистанционной и стартовой скорости, быстроту выполнения технических приемов, скорость перемещения, уменьшение времени фаз отталкивания при беге, особенно при выполнении прыжков.

Быстрота важна и в тактическом плане, например, при выполнении приемов в защите, нападении, при выполнении таких командных действий, как прессинг или быстрый прорыв. В связи с этим технико-тактическая подготовка тесно связана с физической, в том числе при развитии скоростных качеств.

Сила в баскетболе проявляется в точности передачи мяча, в бросках, в высоких прыжках при игре в защиту, при подборе мяча и в других ситуациях. Важную роль играет относительная сила, так как в процессе игры спортсмены постоянно перемещаются с большой скоростью и выполняют большое количество прыжков. Также сила в баскетболе

отличается взрывным характером, что отражается в прыжках с короткого разбега или с места, в быстрых прорывах, в мощных длинных передачах и других игровых ситуациях.

Следующее важное качество для баскетболиста – это общая и специальная выносливость. Условия игры – прыжки, ускорения, высокий темп – требуют от спортсмена высокого уровня выносливости, выполнения игровых действия в условиях физического и психологического утомления. Выносливость дает возможность сохранить нужный уровень скорости и прыгучести на протяжении всей игры.

Гибкость для баскетболистов важна тем, что она обеспечивает точность и быстроту игровых действий. Недостаточно гибкий спортсмен не может свободно выполнять технические действия с необходимой амплитудой, чередовать напряжение с расслаблением. Гибкость обеспечивает подвижность суставов, эластичность мышц, связок и сухожилий.

Ловкость в баскетболе обеспечивает проявление умений сохранять равновесие, выполнять сложные в координационном плане двигательные действия, перестраивать игровую деятельность в условиях изменяющейся игровой обстановки. Низкий уровень ловкости не дает возможность быстрого и точного выполнения технических приемов, а также решения поставленных тактических задач.

С физической подготовкой тесно связана техническая подготовка баскетболистов. Современные тенденции развития игры определяют следующие задачи технической подготовки в баскетболе:

1. Овладение приемами игры и применение их в условиях игровой и соревновательной деятельности.
2. Развитие умений сочетать различные технические приемы в разной последовательности и в условиях перемещения.
3. Ознакомление с приемами, которые используются в игре наиболее часто, выполнение данных приемов с наибольшим эффектом.

4. Выявление индивидуальных особенностей спортсменов, их учет при распределении игрового амплуа и формировании технических действий.

5. Постоянное развитие и совершенствование технических приемов, повышение уровня общей согласованности их выполнения в процессе игровой деятельности.

В баскетболе под техникой понимается определенная система движений, выполняемых последовательно и одновременно и направленных на решение двигательной задачи, при этом с использованием наиболее эффективных, рациональных и целесообразных способов. Целью данной деятельности является достижение поставленной цели при наименьших затратах сил и времени.

Техника в спорте включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов, которые можно разделить на три основные группы:

– движения, направленные на стабилизацию кинематической структуры спортивной деятельности. В эту группу входят движения, которые оцениваются и сравниваются между собой. В данную группу входят движения из таких видов спорта, как фигурное катание, гимнастика и другие;

– движения, направленные на стабилизацию динамической структуры спортивной деятельности. Это движения, выполняемые на максимальный количественный результат. Данные движения входят в такие виды спорта, как плавание, легкая и тяжелая атлетика и другие;

– движения, которые отличаются вариативностью действий. В этом случае достижение поставленных спортивных задач осуществляется в различных условиях, которые отличаются изменчивостью и вариативностью. Данные движения входят в такие виды спорта, как единоборства, спортивные игры.

Для баскетбола как одной из спортивных игр характерна третья группа движений, которые выполняются в постоянно изменяющихся

условиях спортивной борьбы. Именно вариативность данных действий в переменных условиях игровой деятельности отличают технику баскетбола от других технических действий.

Техника игры в баскетбол – это система приемов, которые необходимы спортсмену для участия в игре и достижения результата (выигрыш, победа в соревновании). В постоянно изменяющихся условиях баскетболист должен применять различные технические приемы, которые влияют на положительный исход игры.

В научно-методической литературе предлагаются различные классификации технических приемов по сходным признакам – приемы в нападении, в защите, приемы во владении мячом, в передвижении и другие приемы.

Так, например, Е.В. Конеева предлагает следующую классификацию техники игры в баскетбол, которая представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Техника баскетбола

Согласно представленной на рисунке 1 классификации, технические приемы разделяются на два раздела – технику нападения и технику защиты.

Каждый раздел включает в себя группы приемов – это техника передвижения баскетболиста и техника владения мячом в защите, техника передвижения и владения мячом в нападении. Каждая группа включает в себя конкретные приемы, способы и разновидности технических действий. Владение данными техническими приемами и их разновидностями отражают уровень технического мастерства баскетболиста.

С техникой игры тесно связана тактика. Тактика – это определенная организация действий игроков и использование игровых приемов, направленных на достижение результата в процессе игрового противоборства. Как техника, тактика включает в себя два раздела – тактика защиты и тактика нападения. Каждый раздел в свою очередь разделяется на командные и индивидуальные тактические приемы.

При реализации тактических действий важное значение имеет распределение спортсменов по их игровым функциям, что позволяет эффективно использовать их потенциал и индивидуальные способности и возможности. Именно поэтому важной задачей в процессе тактической подготовки баскетболистов является определение игрового амплуа спортсменов.

Также важной является психологическая подготовка баскетболистов. В данном направлении проводится работа по формированию установки на соревновательную деятельность, развитие готовности действовать в экстремальных условиях, обеспечение оптимального психического состояния игроков, которое дает возможность противостоять предсоревновательным сбивающим факторам (тревожность перед соревнованием, страх возможного поражения, неуверенность в себе и другие). Также психологическая подготовка проводится не только в

предсоревновательный период, но и на протяжении всего периода спортивной тренировки. Общая психологическая подготовка включает в себя воспитание моральных и волевых качеств, психологической устойчивости к стрессовым факторам и т.д.

Таким образом, баскетбол – это игровой вид спорта, который предъявляет высокие требования к уровню физической, технической, тактической, психологической подготовки. Важный раздел подготовки – это овладение техническими и тактическими действиями, разнообразными приемами игры.

Техника включает в себя ряд приемов, выполняющихся одновременно и направленных на решение двигательной задачи. В технику баскетбола входят такие движения, как бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки. Техника включает в себя действия в защите и нападении, в передвижении и владении мячом.

Тактика – это определенная организация действий игроков и использование игровых приемов, направленных на достижение результата в процессе противоборства с соперником. Благодаря тактике игроки выбирают оптимальные действия, осуществляют тактические действия, позволяющие команде эффективно выступить против соперника. Тактика также включает в себя действия в защите и нападении, командные и индивидуальные действия.

Технико-тактическая подготовка занимает важное место в системе подготовки баскетболистов. Это обусловлено тем, что современный баскетбол предъявляет высокие требования к спортсменам, игрок должен уметь управлять собой в сложных игровых ситуациях; качественно и стабильно выполнять технико-тактические действия.

Технико-тактическая подготовка на разных этапах подготовки баскетболистов осуществляется с учетом возрастных возможностей спортсменов. Далее рассмотрим особенности технико-тактической подготовки спортсменов на разных этапах подготовки.

## 1.2 Техничко-тактическая подготовка на разных этапах подготовки баскетболистов

В системе подготовки баскетболистов важное место занимает техничко-тактическая подготовка, ее цель – овладение техническими и тактическими приемами игры в условиях соревновательной деятельности. Существует ряд факторов, которые влияют на процесс техничко-тактической подготовки спортсменов. Среди них М. Перльман выделяет следующие факторы:

- техничко-тактическая подготовка должна осуществляться параллельно с физической подготовкой спортсменов, так как от физической подготовленности баскетболистов зависит эффективность выполнения технических и тактических приемов;

- процесс техничко-тактической подготовки должен осуществляться поэтапно, с постепенным разучиванием техники и тактики баскетбола для успешного овладения всем комплексом действий с высоким уровнем надежности в постоянно изменяющихся условиях спортивной игры;

- техничко-тактические действия включают индивидуальные, групповые и командные и их освоение должно быть на высоком уровне у всех игроков для выполнения слаженной и эффективной игровой деятельности;

- для освоения технических и тактических приемов важен не только высокий уровень физической подготовленности, развития физических качеств, но и высокий уровень работоспособности, функционального состояния всех органов и систем организма, которые задействованы при выполнении физической нагрузки при многократном выполнении технического приема.

Техническая подготовка направлена на формирование высокого уровня технического мастерства, которое является необходимым условием эффективной спортивной деятельности в баскетболе как одном из

технически сложных игровых видах спорта. От технической подготовленности баскетболиста во многом зависит уровень его квалификации и подготовленности.

Техническая подготовка баскетболиста понимается как раздел, который знакомит спортсменов с техническими действиями ведения спортивной борьбы. Задача технической подготовки – это обучение основам техники игры в баскетбол, овладение техническими приемами, их совершенствование в процессе спортивной тренировки и соревновательной деятельности.

Особенности баскетбола как вида спорта обуславливают необходимость вариативного использования всех технических приемов, высокого уровня развития, выполнения на высокой скорости в процессе игры. Баскетболисты в ходе спортивной подготовки осваивают все технические действия, как в нападении, так и в защите. Это следующие приемы:

1. Технические приемы в нападении:

- в передвижении – ходьба, бег, прыжки, повороты и остановки;
- во владении мячом: передача, ловля, бросок, ведение;

2. Технические приемы в защите:

- в передвижении: стойка, вышеперечисленные действия в нападении;
- во владении мячом и противодействии: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.

Данные технические приемы изучаются на протяжении всех этапов подготовки, при этом они постоянно усложняются, доводятся до автоматизма, используются в постоянно изменяющихся условиях игровой деятельности. Успех каждого игрока и всей команды в целом зависит от того, насколько эффективно овладели спортсмены данными техническими приемами и как целесообразно они используются в процессе игры.



Многолетний процесс подготовки баскетболистов включает четыре этапа:

- этап предварительной подготовки;
- этап начальной подготовки;
- этап углубленной подготовки;
- этап спортивного совершенствования.

На этапе предварительной подготовки происходит преимущественно физическая подготовка, при этом юные спортсмены осваивают ряд технических и тактических действий, необходимых для ведения игры. Методы и средства подготовки направлены на поддержание интереса к баскетболу, развитию физических качеств, формирования элементарных технических приемов.

Этап начальной спортивной специализации направлена на всестороннюю физическую подготовку, дальнейшее овладение технико-тактическими действиями, создание благоприятных условий для подготовки занимающихся и развития у них приемов игры с учетом индивидуальных особенностей. На данном этапе большое внимание уделяется специальной физической подготовке, при этом возрастает объем нагрузки, количество соревнований.

Этап углубленной специализации – это в большей степени специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Спортсмены углубляют и совершенствуют технические и тактические приемы, активно закрепляют их в соревновательной деятельности. Большую часть времени занимают специально подготовительные и соревновательные упражнения, значительно увеличивается интенсивность нагрузки.

Этап спортивного совершенствования приходится на период достижения высоких соревновательных результатов. Главными задачами подготовки являются подготовка к соревнованиям, участие в них. Средства и методы подготовки совершенствуют технические умения и навыки,

тактические действия как в команде, так и индивидуально. Тренировочный процесс строится с учетом игрового амплуа спортсмена.

С этапами спортивной подготовки совпадают этапы формирования технических действий. В связи с этим процесс овладения техникой игры в баскетбол включает в себя следующие этапы:

- предварительный этап: ознакомление с техникой игры, изучение основных приемов;
- начальный этап: постановка технических действий, разучивание технических приемов;
- углубленный этап: дальнейшее освоение технических действий, стабилизация техники игры, ее совершенствование;
- этап спортивного совершенствования: достижение высшего технического мастерства.

На предварительном и начальном этапе подготовки проводится работа по ознакомлению с техникой игры, изучаются основные приемы, осуществляется постановка технических действий. Постановка техники – это важнейший раздел в процессе технической подготовки, так как это фундамент для дальнейшего технического мастерства спортсмена.

Данный этап технической подготовки включает в себя освоение исходного положения, далее спортсмен должен выяснить, какие части тела принимают в том или ином движении, определять направление и согласованность движений, выполнять их с нужной амплитудой в разном темпе, добиваться точности выполнения.

На следующем этапе постановка техники включает в себя формирование системы движений для выполнения приемов игры. Данный этап направлен на:

- освоение техники перемещения и владения мячом – бег, ходьба, прыжки, техники броска, ведения и другие;
- выполнение технических приемов как отдельно, изолированно,

так и в сочетании;

- применение изученных технических приемов в условиях игровой деятельности.

После того, как технический прием поставлен, процесс обучения усложняется, движения выполняются в различных игровых ситуациях, в учебных играх. Успешность начального этапа технической подготовки определяется по следующим показателям:

- владение спортсменом техническими приемами;
- применение данных приемов в различных условиях;
- умение сочетать приемы друг с другом.

Параллельно с овладением технических приемов идет работа по тактической подготовке баскетболистов. На всех этапах подготовки ставятся следующие задачи:

- развитие умений спортсмена ориентироваться в игровой обстановке;
- развитие умений действовать с учетом изменяющихся условий игры;
- овладение как индивидуальными, так и командными тактическими приемами;
- ознакомление с различными тактическими системами ведения игры для решения конкретных задач, возникающих по ходу игры.

Процесс обучения тактике включают следующую последовательность:

- изучение индивидуальных тактических действий;
- изучение групповых тактических действий (группа из 2-3 игроков);
- изучение командных тактических действий.

Тактические действия изучаются в комплексе – в защите и в нападении.

Технико-тактическая подготовка тесно связана с физической. В процессе технико-тактической подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки необходимо использованием разнообразных методов и средств с учетом возраста и уровня мастерства спортсменов. На этапе начальной подготовки значительное внимание уделяется формированию тех физических качеств, которые необходимы для выполнения технических действий (скоростно-силовые качества, координационные способности и другие).

Как считает Ю.Д. Железняк, техническая и тактическая подготовка юных баскетболистов на этапе начальной подготовки должна осуществляться поэтапно, в тесной связи с развитием общих и специальных физических способностей. Именно от наличия физических качеств зависит успешность выполнения технико-тактических действий. В связи с этим на этапе начальной подготовки значительную часть в структуре тренировочного процесса занимает общая физическая подготовка.

По мнению А.В. Зиньковского, процесс подготовки баскетболистов должен быть ориентирован на создание условий интегральной подготовки, то есть специальной физической и технической подготовки спортсменов. Именно физическая подготовка играет важную роль в спортивной деятельности как высококвалифицированных, так и юных спортсменов-баскетболистов. При этом в работе с юными баскетболистами необходимо учитывать следующие факторы:

- специфика спортивной деятельности в баскетболе;
- модельные требования к баскетболисту;
- возрастные возможности занимающихся.

Рассмотрим более подробно начальный этап подготовки.

Процесс подготовки юных баскетболистов осуществляется на протяжении нескольких лет и включает ряд этапов.

Первый этап – это период, направленный на формирование интереса к баскетболу, к спорту в целом, приобщения детей к занятиям. На данном этапе происходит ознакомление с основами техники и тактики игры, правилами баскетбола, особенностями соревнований. Также важную роль играет общая физическая подготовка, направленная на воспитание физических качеств юных спортсменов, необходимых в баскетболе. Одним из разделов является психологическая подготовка – формирование волевых качеств, чувства коллективизма. Первый этап – это этап начальной подготовки.

Второй этап – это базовая физическая и технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, дальнейшее изучение основ техники и тактики баскетбола без акцента на специализацию игроков по выполняемым функциям. В процессе подготовки используются методы и средства, направленные на общую и специальную физическую подготовку, изучение технических и тактических приемов игры. Второй этап – это первый и второй год обучения тренировочного этапа.

Третий этап – это специальная подготовка юных баскетболистов. Главными задачами являются интегральная подготовка спортсменов, включающая физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку. На данном этапе вводится разделение игроков по спортивной специализации, то есть по игровым функциям (амплуа). Третий этап – это третий-пятый года обучения тренировочного этапа, этап спортивной специализации, а также начало этапа совершенствования спортивного мастерства.

В процессе подготовки юных баскетболистов используются различные методы и средства. Сначала занимающиеся изучают основы техники. В процессе развития быстроты, умений ориентироваться на площадке формируются умения принимать решения, выполнять определенные двигательные действия, взаимодействовать с другими игроками на площадке.

По мере того, как юные баскетболисты осваивают технические приемы игры, вводятся основы тактики, которые связаны с этими техническими приемами. На данном этапе наиболее эффективна интегральная подготовка, которая включает упражнения комплексного характера, то есть направленные на физическую и технико-тактическую подготовку. Важное место занимают при этом различные учебные и соревновательные игры, подвижные игры, контрольные игры, соревнования.

Спортивные соревнования занимают важное место в системе спортивной подготовки, так как регулярное участие в них дает возможность юным баскетболистам изучать особенности игры, закреплять изученные приемы и действия, проявлять нужные физические качества, а также качества, необходимые для психологической устойчивости (воля к победе, умение преодолевать волнение, умение концентрироваться и находить решение в сложившейся ситуации и другие).

Техническая и тактическая подготовка юных баскетболистов осуществляется поэтапно:

- этап начального разучивания;
- этап углубленного разучивания;
- этап совершенствования.

На первом этапе происходит начальное разучивание технических приемов. Это включает в себя формирование общего представления о приеме, установки на его овладение, разучивание приема (подготовительной, основной и заключительной фазы), анализ ошибок выполнения и их предупреждение. На данном этапе используются такие методы, как показ приема, словесное объяснение и другие.

На этапе начального разучивания основной упор делается на использовании метода расчлененного упражнения. Технический прием разделяется на фазы, которые последовательно изучаются и отрабатываются юными спортсменами. Каждая фаза сначала изучается

изолировано, затем они объединяются. Это позволяет сформировать целостное представление об изучаемом техническом приеме. Последовательность изучения технического приема на этапе начального разучивания:

- называние прием, ознакомление с правильной терминологией технических приемов;
- наглядные приемы: показ тренером или с помощью визуальных средств (презентация, слайды, плакаты, картинки, схемы);
- комментирование приема, определение его роли в игровой деятельности;
- объяснение техники выполнения приема, который разделяется на фазы, каждая из которых демонстрируется отдельно;
- овладение действиями с мячом в процессе выполнения упражнений в простых условиях;
- выполнение технического действия с помощью специального оборудования, тренажеров, без мячей и с мячами;
- выполнение действия в усложненных условиях, например, действия с партнером, действия с большим количеством мячей;
- выполнение технического приема в условиях, наиболее приближенных к игровой деятельности.

Второй этап разучивания технического действия – углубленное изучение, выполнение действия четко и правильно с учетом ошибок. У спортсменов формируется представление о структуре технического приема, его фазах, характеристиках (кинематических, динамических), которые оказывают прямое влияние на качество выполнения. Важной задачей является стабилизация результата, закрепление технического приема через его многократное выполнение как простых, так и в сложных условиях. Также необходимо показать связь технического приема с физическими качествами, без которых точное выполнение затруднено. В

связи с этим техническая и физическая подготовка взаимосвязаны и идут параллельно.

Третий этап – процесс совершенствования технического приема, направленность на стабильность, точность выполнения в различных, в том числе вариативных, ситуациях. На данном этапе формируется навык, который позволяет применять изученный прием в различных соревновательных условиях. Важно учитывать индивидуальные особенности юных баскетболистов при выполнении приемов, его реализации в команде, для решения различных тактических задач.

Сформированность технических действий можно оценивать по следующим критериям:

- надежность – стабильность в выполнении технического действия при наличии факторов, мешающих выполнению поставленной двигательной или тактической задачи;

- разносторонность – наличие всем комплексом технических действий, необходимых для эффективной спортивной деятельности баскетболистов, владение этими действиями на высоком уровне;

- приспособляемость – возможность использовать изученных технических приемов в различных игровых ситуациях, с учетом действий соперника;

- специализация – владение техническими приемами с учетом игрового амплуабаскетболистов, реализация технических действий в постоянно меняющихся игровых условиях.

Сформированные технические действия будут обладать данными качествами надежности, разносторонности, приспособляемости, специализации при грамотной организации процесса спортивной подготовки, при использовании комплекса методов и средств, упражнений, выполняемых в условиях сбивающих факторов, с учетом дополнительной нагрузки, нестандартного применения технических приемов. В баскетболе



важную роль играют упражнения, в основе которых лежит действие, максимально приближенное к характеру игровой деятельности.

В процессе изучения технического действия необходимо уделять внимание анализу возникающих ошибок. К ним можно отнести следующие ошибки, которые являются наиболее типичными для баскетбола:

- недостаточный уровень развития физических качеств, в первую очередь координации, быстроты, прыгучести, что мешает качественному выполнению технического приема;
- неправильное представление о самом действии, о фазах движения у спортсменов;
- неправильное толкование своих ощущений и мышечного восприятия при выполнении движения;
- отсутствие систематического изучения приема, отсутствие возможности для стабилизации навыка;
- недостаточный опыт соревновательной деятельности юных баскетболистов.

Для преодоления данных ошибок необходимо устранить причины их возникновения. К основным методическим приемам исправления ошибок при разучивании технических приемов юных баскетболистов можно отнести:

- изучение технических приемов параллельно с физической подготовкой и развитием нужных физических качеств;
- формирование у спортсменов представления о технике движения по частям и в целом;
- поэтапное формирование технического приема с постепенным усложнением;
- создание таких условий, при которых неправильное выполнение технического приема исключено;

- избирательное воздействие с помощью различных физических упражнений на те или иные фазы приема;
- анализ ошибочного выполнения технического приема посредством визуальных средств (видеоматериалы), а также посредством словесного объяснения.

Тренировочный процесс включает комплекс форм, методов и средств. Основными формами организации обучения являются тренировочные занятия, соревнования, самостоятельная работа. Методы обучения используются в соответствии с этапами освоения двигательных и технико-тактических действий. На каждом этапе основным средством обучения являются упражнения – соревновательные и тренировочные.

При проведении занятий тренировочных занятий необходимо использовать игровой метод в работе с юными баскетболистами. Игровой метод реализуется через сюжетную организацию технических действий, создание условий для формирования интереса к баскетболу, проявления самостоятельности и инициативы, коллективных действий в тактике. Наличие соревновательности и состязательности позволяет более эффективно решать поставленные задачи при организации учебных игр.

В подготовительную часть занятия входят организация спортсменов (построение, сообщение задач занятия) и разминка, в которую включают различные упражнения для разогревания отдельных групп мышц, в том числе мышц рук, ног, а также суставов (коленный, голеностопный). Различные прыжки, упражнения с имитацией технических приемов могут быть включены в разминку.

В основной части занятия ставятся и решаются задачи по изучению и закреплению определенных технических и тактических приемов. Также используются упражнения для развития физических качеств. В процессе тренировочного занятия изучаются различные перемещения, передачи, подачи мяча, технические и тактические действия в нападении и защите. Также важным элементом тренировочного занятия является сообщение

теоретических основ баскетбола, ознакомление с правилами соревнований, личной гигиены, психологической подготовки и другие вопросы.

В заключительной части тренировочного занятия используются упражнения на расслабление, восстановление дыхания. Проводится анализ ошибок, подводятся итоги.

Таким образом, технико-тактическая подготовка на разных этапах имеет свои особенности. На первом этапе (начальная подготовка) происходит ознакомление с основами техники и тактики игры, правилами баскетбола, особенностями соревнований. Второй этап – это базовая физическая и технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, дальнейшее изучение основ техники и тактики баскетбола без акцента на специализацию игроков по выполняемым функциям. Третий этап – это интегральная подготовка спортсменов, включающая физическую, техническую, тактическую с учетом игрового амплуа.

### 1.3 Учет игрового амплуа при технико-тактической подготовке баскетболистов

Баскетбол как игровой вид спорта предъявляет ряд требований к уровню подготовленности спортсмену, к показателям выносливости, скоростно-силовых качеств и освоенности технико-тактических действий. Особенности баскетбола, резкая интенсификация игры требует необходимости учитывать специфику игрового амплуа спортсмена, что в свою очередь определяет тактику построения в соответствии со стратегией игры противника. Отсюда необходимость организации технико-тактической подготовки баскетболистов с учетом игрового амплуа.

Ю.Д. Железняк различает следующие амплуа спортсменов и дает им соответствующую характеристику физической и технико-тактической подготовленности:

– центральной игрок – это спортсмен, обладающий высоким ростом, атлетическим телосложением, прыгучестью, общей и специальной

выносливостью;

– крайний нападающий – это игрок, для которого также важны высокий рост, прыгучесть, скорость реакции, снайперские способности, развитое чувство времени и пространства, умение быстро оценить игровую обстановку и атаковать, решительность и смелость;

– защитник – это спортсмен, который должен обладать высоким уровнем технических действий в защите, умениями быстро принимать решения, быть максимально быстрым и подвижным, решительным и внимательным.

Е.М. Солодовник выделяет пять игровых амплуа:

- защитник разыгрывающий;
- защитник атакующий;
- форвард легкий;
- форвард тяжелый;
- центральной игрок.

Разыгрывающий защитник («первый номер») – это игрок, главной задачей которого является нападение, розыгрыш мяча. Спортсмены данного игрового амплуа отличаются тем, что он лучше всех в команде владеет техникой ведения мяча, техникой передачи, он умеет найти открытого игрока и передать ему мяч. Разыгрывающий защитник также должен уметь пройти защиту, стянуть ее на себя, а также завершить игровой эпизод.

Атакующий защитник («второй номер») – это игрок, который лучше всех владеет техникой дальнего броска, контроля мяча, дриблинга. Спортсмен в данном игровом амплуа должен уметь хорошо принимать передачу, в связи с этим именно атакующий защитник является зачастую адресатом для паса, с которого начинается атака.

Легкий форвард – это игрок, который находится между защитой и нападением, сочетает в себе также умения атакующего защитника.

Данному игроку часто приходится играть под кольцом, на периметре (в зависимости от игровой ситуации), часто перемещаться по площадке. Легкий форвард должен уметь вести мяч, помогать разбивать защиту с прессингом, владеть техникой передачи мяча.

Тяжелый форвард – это игрок, который является одним из самых сильных в команде. Он доминирует на подборе как в защите, так и в нападении. Спортсмен должен быть очень развит физически, поэтому предъявляются высокие требования к уровню развития физических качеств (силы, выносливости и других). Силовые качества дают возможность играть в позиции «пост», набирать очки для команды атаками из-под кольца, вынуждать защиту противника нарушать правила для дальнейшего штрафного броска.

Центровой игрок – это баскетболист, который специализируется на технике защиты. В отличие от игроков, которые расположены по периметру площадки, центровой должен обладать техническими действиями игры по центру, спиной к корзине, что дает возможность создать угрозу кольцу из трехсекундной зоны. Так как игрок часто атакует в окружении защиты противника, возникают ситуации штрафного броска, поэтому от него требуется высокий уровень технической подготовленности и умения бросать штрафные.

Н.В. Сони́на, С.М. Смольский выделяют следующие игровые амплуа в баскетболе:

- центровой игрок;
- крайний нападающий «таранного» типа;
- «универсальный» крайний нападающий;
- атакующий защитник;
- разыгрывающий защитник.

Центровой игрок должен обладать высоким ростом, выносливостью, прыгучестью, атлетическим телосложением. Задачей центрвого является проведение стремительного или позиционного нападения, которое

проходит успешно, если центральной игрок выдвигается вперед к щиту, в глубину обороны соперников и при этом активно выполняет диспетчерские функции, организуя комбинационную игру. Центральной игрок должен располагаться в районе «усиков» области штрафного броска, линии штрафного броска и самой области штрафного броска, где он является главной ударной силой в борьбе за отскок.

Крайний нападающий «таранного» типа – игровое амплуа, которое характеризуется чувством времени и пространства, техническими действиями броска мяча, умениями осуществлять быстрый прорыв, завершать его, атаковать корзину с любой дистанции. Крайний нападающий взаимодействует в основном с центральными игроками и защитниками, поэтому он ведет борьбу за мяч, за отскок с ходу, забрасывает мяч в корзину в условиях интенсивного противодействия соперников. Также (должен уметь бороться против длинной передачи, бороться с ведением и помогать бороться против ведения партнеру, бороться за отскок с места и схода).

«Универсальный» крайний нападающий – это игрок, который умеет эффективно вести игру как в положении центрального игрока и защитника, так и в положении нападающего. Игрок умеет активно участвовать в первом и втором эшелонах стремительного нападения, связывать переднюю и заднюю линии команды в условиях плотной защиты соперника. Он нацелен на ведение борьбы за отскок мяча на своем щите, сходу на щите противника. Он должен уметь активно действовать на острие зонного и личного прессинга, в передней линии зонной защиты, плотно опекают любого высокорослого противника в глубине площадки и у щита, уверенно атаковать корзину с любой дистанции. Игровые функции крайнего нападающего «таранного» и «универсального» типа совершенствуются в направлении относительной универсализации и совершенствования в розыгрыше мяча.

Атакующий защитник и защитник-разыгрывающий – это игровые амплуа, которые требуют быстроты, выносливости, владения техникой нападения и защиты, техникой снайперского броска с дальних дистанций, в том числе из-за трехочковой зоны. Защитник должен взаимодействовать с другими членами команды, реализовывать командные тактические действия в парах, тройках. В сложных соревновательных ситуациях защитник осуществляет эффективные защитные действия с «умным» розыгрышем мяча, выполняет тактические действия по управлению командой.

В ходе нападения игрок-защитник должен уметь включаться в быстрый прорыв, завершать его, повышать динамику в позиционной игре, улучшать маневренность действий других игроков команды, проводить атаки корзины противника, выводить на бросок атакующих, самому осуществлять броски с дальних и средних дистанций, быть готовым к контратакам.

Защитник действует преимущественно на участке площадки, которая прилегает к дуге области штрафного броска. При оборонительных действиях защитник-разыгрывающий должен первым вступить в борьбу при контратаках, защищать нападающих. Защитник должен на высоком уровне освоить технику передвижения и технику отбора мяча, технику защиты нападающих, технику борьбы с численно превосходящим противником.

Основными средствами тренировки в баскетболе, представляющих собой активную двигательную деятельность, являются физические упражнения. В процессе разработки упражнений специального характера с заданными свойствами и параметрами целесообразно использовать принцип «ведущего элемента координации».

Тогда упражнения можно группировать:

1. По направленности применения: на укрепление мышц, связок, суставов; на развитие физических качеств; на поддержание физических

качеств; на восстановление физических качеств.

2. По качествам (двигательным): на силу (взрывную, стартовую, статическую и др.), на быстроту (движения, частота, реакции), на скорость (скоростно-силовые), на координацию движений (в опорном, безопорном положении), на точность (усилий, в пространстве, во времени, по структуре), на выносливость (стабильность, надежность).

Существует два главных аспекта использования упражнений:

- совершенство двигательной деятельности,
- совершенство игровой деятельности.

В первом аспекте выделяются «работа ног» и «работа рук», которые синтезируются в «приемах тренировки». Во втором аспекте выделяются «нападение» и «защита», в каждом из которых имеются «индивидуальные», «звеньевые» («групповые») и «командные» действия, в свою очередь, «нападение» и «защита» синтезируются в «игровую ситуацию».

Независимо от игрового амплуа игроки должны владеть всеми техническими и тактическими приемами как в нападении, так и в защите. Это дает возможность вести игру в высоком темпе, отражать атаки противника, строить эффективную систему защиты, реализовывать индивидуальные и командные тактические действия.

Таким образом, процесс технико-тактической подготовки баскетболистов должен осуществляться на основе учета игрового амплуа. Анализ литературы показал, что выделяются следующие основные игровые амплуа: нападающие, защитники, центровые игроки. Каждое амплуа предъявляет определенные требования к уровню физической и технико-тактической подготовленности в зависимости от решаемых спортсменом задач. В то же время каждый игрок должен на высоком уровне освоить все технические и тактические действия в защите и нападении, то есть владеть универсальными приемами игры, совершенствовать их в процессе игровой деятельности. Распределение



баскетболистов по игровому амплуа дает возможность более эффективно решать поставленные задачи, рационально распределять игроков по выполняемым функциям в общих интересах команды.

## Выводы по первой главе

Баскетбол – это игровой вид спорта, который предъявляет высокие требования к уровню физической, технической, тактической, психологической подготовки. Важный раздел подготовки – это овладение техническими и тактическими действиями, разнообразными приемами игры. В технику баскетбола входят такие движения, как бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки. Техника включает в себя действия в защите и нападении, в передвижении и владении мячом. Тактика – это определенная организация действий игроков и использование игровых приемов, направленных на достижение результата в процессе противоборства с соперником. Тактика также включает в себя действия в защите и нападении, командные и индивидуальные действия.

Технико-тактическая подготовка занимает важное место в системе подготовки баскетболистов. Это обусловлено тем, что современный баскетбол предъявляет высокие требования к спортсменам, игрок должен уметь управлять собой в сложных игровых ситуациях; качественно и стабильно выполнять технико-тактические действия. Технико-тактическая подготовка на разных этапах подготовки баскетболистов осуществляется с учетом возрастных возможностей спортсменов. Далее рассмотрим особенности технико-тактической подготовки спортсменов на разных этапах подготовки.

На первом этапе (начальная подготовка) происходит ознакомление с основами техники и тактики игры, правилами баскетбола, особенностями соревнований. Второй этап – это базовая физическая и технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, дальнейшее изучение основ техники и тактики баскетбола без акцента на специализацию игроков по выполняемым функциям. Третий этап – это интегральная подготовка спортсменов, включающая физическую, техническую, тактическую с учетом амплуа.

Процесс технико-тактической подготовки баскетболистов должен осуществляться на основе учета игрового амплуа. Выделяются следующие основные игровые амплуа: нападающие, защитники, центровые игроки. Каждое амплуа предъявляет определенные требования к уровню физической и технико-тактической подготовленности в зависимости от решаемых спортсменом задач. Распределение баскетболистов по игровому амплуа дает возможность более эффективно решать поставленные задачи, рационально распределять игроков по выполняемым функциям в общих интересах команды. В то же время каждый игрок должен на высоком уровне освоить все технические и тактические действия в защите и нападении.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Для организации работы по технико-тактической подготовке баскетболистов с учетом игрового амплуа и оценки ее эффективности было проведено экспериментальное исследование.

Эксперимент был организован на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска».

Среди школьников, посещающих секцию баскетбола, было сформировано две группы – экспериментальная и контрольная, в каждой группе по 10 человек. Возраст занимающихся – 13-14 лет. Пол – мужской.

Цель экспериментальной работы – разработать методику технико-тактической подготовке баскетболистов с учетом игрового амплуа и оценить ее эффективность.

В соответствии с целью были определены задачи исследования и этапы экспериментального исследования.

Констатирующий этап – анализ программы подготовки занимающихся в школьной секции баскетбола, отбор методов для оценки уровня физической и технико-тактической подготовленности баскетболистов, тестирование исходного уровня подготовки юных баскетболистов.

Формирующий этап – реализация экспериментальной методики технико-тактической подготовке юных спортсменов при занятии баскетболом в экспериментальной группе. Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились по программе секции по баскетболу. Отличительной особенностью тренировочных занятий экспериментальной

группы является реализация методики подготовки на основе игрового метода, учета возрастных и индивидуальных особенностей, игрового амплуающих баскетболистов.

Контрольный этап – повторная диагностика физической и технико-тактической подготовленности юных баскетболистов, выявление итогового уровня и динамики развития технико-тактической подготовки занимающихся.

На каждом этапе экспериментального исследования использовался ряд научных методов:

- теоретический метод: анализ и обобщение литературных источников;
- эмпирические методы: наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент (три этапа);
- методы количественной и качественной обработки результатов – метод математической статистики (t-критери1 Стьюдента).

*Анализ и обобщение литературных источников* проводился с целью изучения теоретических и методических аспектов технико-тактической подготовки юных спортсменов при занятии баскетболом. Список литературы включал научные статьи, учебные пособия, научно-методическую литературу. На основе проведенного анализа были изучены методические особенности подготовки спортсменов, обосновано содержание работы по технико-тактической подготовке в процессе занятий баскетболом.

*Педагогическое наблюдение* приводилось за тренировочным процессом юных баскетболистов в период педагогического эксперимента для оценки эффективности подобранных нами средств и методов физической и технико-тактической подготовленности. Метод наблюдения также использовался в процессе диагностики уровня физической и технико-тактической подготовленности баскетболистов. Результаты наблюдения фиксировались в протоколах.

*Тестирование* проведено для оценки уровня физической подготовленности занимающихся. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе взяты из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 года №114).

Тестовые испытания представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Нормативы общей и специальной физической подготовки юных баскетболистов

Физическое качество	Тест	Нормативы	
		юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м	не более 4,0 с	не более 4,3 с
	Скоростное ведение мяча 20 м	не более 10,0 с	не более 10,7 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см	не менее 160 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 35 см	не менее 30 см
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м	не менее 183 м	не менее 168 м
	Бег 600 м	не более 2 мин 05 с	не более 2 мин 22 с

Описание тестов:

1. Бег на 30 м.

Инвентарь: секундомер.

Испытание проводится по общепринятой методике (бег из положения высокого старта).

В ходе наблюдения фиксируется время преодоления дистанции.

2. Скоростное ведение мяча 20 м.

Инвентарь: баскетбольный мяч, секундомер.

Игрок по сигналу арбитра начинает бег с ведением мяча правой рукой. Пробежав до середины (обозначена фишкой), игрок

разворачивается и бежит обратно, при этом осуществляет ведение мяча уже левой рукой.

Фиксируется время преодоления дистанции.

### 3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: разлинованная площадка.

Игрок принимает исходное положение (стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние.

Испытуемый выполняет три прыжка с места. По пяткам определяется расстояние и длина прыжка.

Выполняется три попытки, в протокол вносится лучшая из них.

### 4. Прыжок вверх с места со взмахом руками.

Инвентарь: сантиметровая лента.

На щите укрепляется сантиметровая лента. Игрок встает под баскетбольный щит, прыгает вверх и старается достать рукой как можно более высокую точку на ленте.

Результат теста определяется высотой прыжка – по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Выполняется три попытки, в протокол вносится лучшая из них.

### 5. Челночный бег 40 с на 28 м.

Инвентарь: конусы.

По сигналу арбитра игрок начинает бег из положения высокого старта. Выполняет рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек.

По окончании времени фиксируется длина пройденной дистанции (количество площадок x 28 м).

### 6. Бег 600 м.

Фиксируется время пробегания дистанции.

Посредством вышеперечисленных тестовых заданий оцениваются физические качества, необходимые для выполнения технико-тактических действий.

Для оценки уровня технико-тактической подготовленности занимающихся была проведена оценка следующих технико-тактических действий:

1. Передачи мяча.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

Игрок стоит лицом к кольцу на штрафной линии. Все помощники расположены слева от игрока за лицевой линией. Игрок выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке, передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий(рисунок 2).

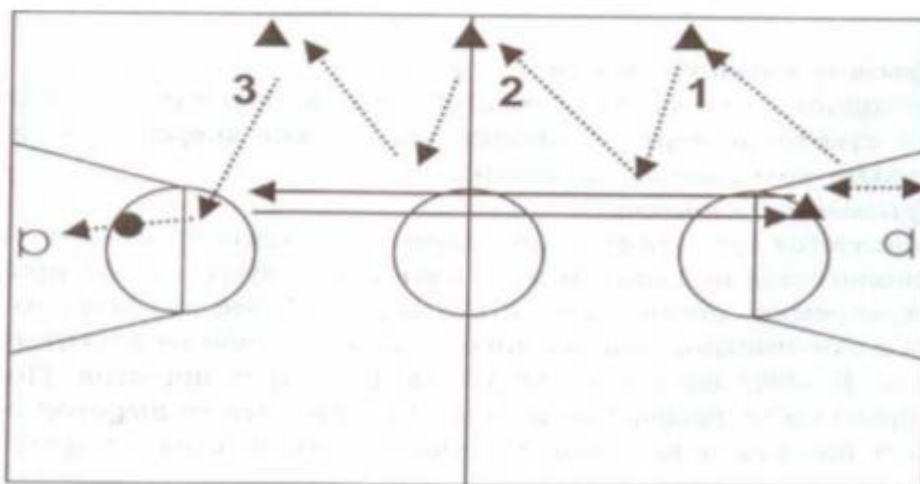


Рисунок 2 – Схема выполнения передач

2. Дистанционные броски.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двух-очковой.

Фиксируется количество попаданий в процентах (рисунок 3).

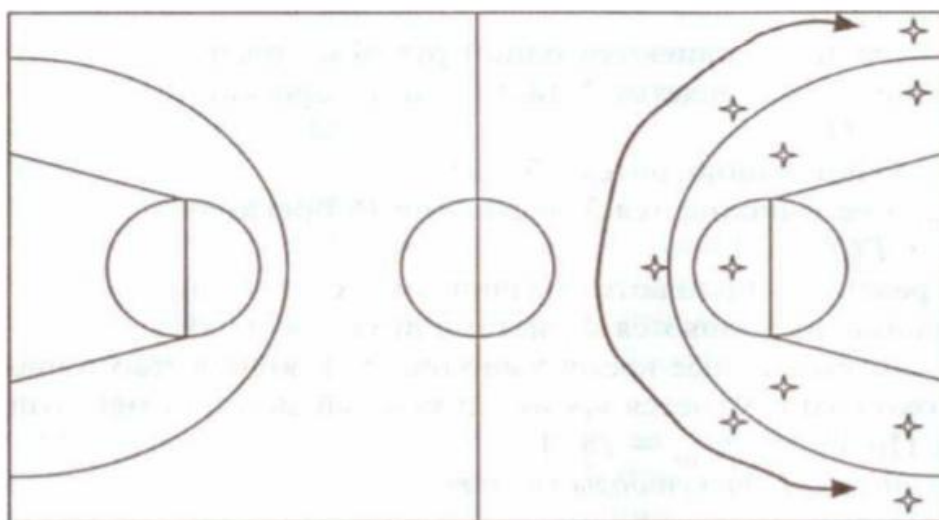


Рисунок 3 – Схема выполнения бросков

### 3. Штрафные броски.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

Броски выполняются со штрафной линии.

Фиксируется количество попаданий из 20 бросков (в процентах).

Все задания оценивались в баллах:

- 3 балла – низкий уровень;
- 4 балла – средний уровень;
- 5 баллов – высокий уровень.

*Педагогический эксперимент* – основной метод исследования, подразумевал реализацию на практике, подобранных средств и методов совершенствования технико-тактической подготовке юных спортсменов при занятии баскетболом.

Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились по учебной программе секции баскетбола. При этом в экспериментальной группе была реализована разработанная методика технико-тактической подготовки с учетом игрового амплуа.

Педагогический эксперимент проводился в три этапа – констатирующий, формирующий и контрольный.

Методы математической статистики включали расчет средней арифметической, дисперсии, ошибки средней арифметической, расчет t-критерия Стьюдента. Достоверность различий считалась существенной при 5% уровне значимости ( $p < 0,05$ ). Статистическая обработка результатов тестирования проводилась в программной оболочке MS Office Excel.

Расчет t-критерия Стьюдента производится по формуле:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}, \quad (1)$$

где  $\bar{x}_1, \bar{x}_2$  – среднее значение,

$\sigma_1, \sigma_2$  – дисперсии,

$n_1, n_2$  – количество испытуемых групп.

Среднее значение подсчитано по формуле:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \quad (2)$$

где  $n$  – количество испытуемых данной выборки,

$x_i$  – оценка  $i$ -того испытуемого.

Дисперсия подсчитана по формуле (для  $n < 30$ ):

$$\sigma^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2, \quad (3)$$

где  $n$  – количество испытуемых данной выборки,

$x_i$  – оценка  $i$ -того испытуемого,

где  $\bar{x}$  – среднее значение.

Проведенные расчеты дают возможность сравнить показатели t-критерия эмпирического ( $t_{эмп}$ ) с табличным (критическим) значением ( $t_{кр}$ ). Критические значения критерия для данного исследования составляют 2,1 ( $p \leq 0,05$ ).

Если  $t$ -критерий эмпирический ( $t_{эмп}$ ) ниже критических значений, то различия между группами признаются как не достоверные (статистически несущественные). И наоборот, если  $t$ -критерий эмпирический ( $t_{эмп}$ ) выше критических значений, то различия между группами достоверны и существенны.

Таким образом, на первом этапе экспериментального исследования были сформированы группы занимающихся, определены методы оценки физической и технико-тактической подготовленности юных баскетболистов.

## 2.2 Рекомендованная методика по технико-тактической подготовке баскетболистов с учетом игрового амплуа

Экспериментальная методика технико-тактической подготовки юных баскетболистов была реализована в экспериментальной группе с целью повышения уровня сформированности технических и тактических действий с учетом игрового амплуа.

Тренировочные занятия в обеих группах проходили 3 раза в неделю по два учебных часа и были направлены на технико-тактическую, а также физическую подготовку юных спортсменов.

На тренировочных занятиях использовались различные средства и методы обучения, при этом в экспериментальной группе основу составили игровой метод.

Игроки были разделены по игровому амплуа на центровых игроков, нападающих и защитников по следующим критериям: рост, тип телосложения, уровень сформированности физических качеств, освоенные технические и тактические действия.

Процесс разучивания технических действий на тренировочных занятиях осуществлялся поэтапно и включал:

- этап начального разучивания;

- этап углубленного разучивания;
- этап совершенствования (таблица 1).

Таблица 1 – Этапы разучивания технических действий

Этап	Задача	Методы
Этап начального разучивания	Формирование общего представления о выполнении технического приема, изучение фазовой структуры выполнения, предупреждение и исправление ошибок	Метод расчлененного упражнения
Этап углубленного разучивания	Совершенствование приема по фазам выполнения, динамическим и кинематическим характеристикам	Многokrатно повторение упражнений как в стандартных, так и в усложненных условиях
Этап совершенствования	Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности технических приемов	Игровой метод

Первый этап – начальное разучивание.

На первом этапе происходит начальное разучивание технических приемов. Это включает в себя формирование общего представления о приеме, установки на его овладение, разучивание приема (подготовительной, основной и заключительной фазы), анализ ошибок выполнения и их предупреждение. На данном этапе используются такие методы, как показ приема, словесное объяснение и другие.

На этапе начального разучивания основной упор делается на использовании метода расчлененного упражнения. Технический прием разделяется на фазы, которые последовательно изучаются и отрабатываются юными спортсменами. Каждая фаза сначала изучается изолированно, затем они объединяются. Это позволяет сформировать целостное представление об изучаемом техническом приеме.

Последовательность изучения технического приема на этапе начального разучивания:

– называние прием с использованием правильной терминологии;

– показ приема тренером либо показ с помощью плаката, слайда, презентации с комментированием роли изучаемого приема в спортивной игре;

– объяснение техники выполнения приема по фазам с демонстрацией положения звеньев тела до выполнения, в процессе выполнения технического приема и после его завершения;

– выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация действия по частям, в целом;

– выполнение упражнений с мячом в простых условиях спортивной деятельности;

– выполнения действия с помощью специального оборудования, тренажеров, без мячей и с мячами;

– усложнение условий выполнения действия по мере овладения спортсменами технического приема – через увеличение количества мячей, партнеров, дополнительных заданий;

– выполнение технического приема в условиях, наиболее приближенных к игровой деятельности.

Второй этап – формирование умения совершенного выполнения технического приема (этап углубленного разучивания).

Главная задача на втором этапе – это стабилизация результата, закрепление двигательного действия, его многократное повторение и стандартных, и в вариативных (усложненных) условиях. На данном этапе важно показать спортсменам взаимосвязь изучаемого технического приема с определенными физическими качествами, от наличия которых зависит успешность и качество выполнения. Также проводится работа по выполнению технического приема в условиях повышенной нагрузки, нарастающего утомления спортсмена.

На этом этапе значительное внимание уделяется развитию физических качеств.

Третий этап (этап совершенствования) – достижение высокой стабильности и рациональной вариативности технических приемов.

На данном этапе формируется навык, который позволяет применять изученный прием в различных соревновательных условиях. Важно учитывать индивидуальные особенности юных баскетболистов при выполнении приемов, его реализации в команде, для решения различных тактических задач.

На данном этапе для изучения технических действий используется игровой метод.

Тренировочное занятие включает три части – подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть составляет 20 минут и включает следующие задания:

1. Построение.
2. Проверка группы, ознакомление с самочувствием и состоянием здоровья.
3. Оценка гигиенического состояния одежды.
4. Ознакомление с упражнениями круговой тренировки.
5. Общая разминка в движении и на месте:
  - медленный бег;
  - растягивание;
  - прыжковые упражнения (скакалка, прыжки по разметке);
  - челночный бег.

Основная часть тренировочного занятия направлена на овладение техническими приемами (60 минут).

Заключительная часть занятия составляет 10 минут и включает:

1. Восстановление дыхания.
2. Упражнения на растягивание.
3. Подведение итогов занятия.

Занятия включали не только задания на овладение техническими действиями, но и на развитие физических качеств.

Совершенствование технико-тактической подготовки юных баскетболистов осуществлялось с помощью игрового метода. Игровой метод на занятиях использовался в следующих формах:

- упражнения по технике в виде игр: «Обгони мяч», «Передача мяча приставными шагами», «Перехвати мяч у дриблера», «Выбей мяч при ведении», «Перегони мяч», «10 попаданий», «Выбивание штрафным броском», «Сумей попасть больше», «Баскетбольные салочки», «Нападение тройками» и т.д.;

- учебные двусторонние игры в баскетбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов игры и тактических действий;

- контрольные игры с заданиями – установками на игру и последующим анализом игры;

- учебные игры: игра по правилам баскетбола, игра уменьшенными составами, игры полным составом: с командами, равными по силам, более слабыми или сильными.

Дифференцированная тренировочная нагрузка технико-тактической и специальной физической подготовки с учетом игрового амплуа баскетболистов осуществлялась нами посредством увеличения отводимых часов на техническую, тактическую и специальную физическую подготовку с выделенными специальными качествами (быстрота, специальная выносливость и скоростно-силовые способности), необходимыми юным баскетболистам.

Таким образом, экспериментальная технология совершенствования технико-тактической подготовке юных спортсменов при занятии баскетболом была реализована в экспериментальной группе с целью повышения уровня сформированности технических и тактических действий.



Тренировочные занятия в обеих группах проходили 3 раза в неделю по два учебных часа и были направлены на технико-тактическую, а также физическую подготовку юных спортсменов.

На тренировочных занятиях использовались различные средства и методы обучения, при этом в экспериментальной группе основу составили игровой метод.

Процесс разучивания технических действий осуществлялся поэтапно. Первый этап – начальное разучивание. Второй этап – формирование умения совершенного выполнения технического приема (этап углубленного разучивания). Третий этап (этап совершенствования) – достижение высокой стабильности и рациональной вариативности технических приемов. На данном этапе для изучения технических действий используется игровой метод.

Тренировочное занятие включает три части – подготовительную, основную и заключительную. Основная часть тренировочного занятия направлена на овладение техническими приемами. Занятия включали не только задания на овладение техническими действиями, но и на развитие физических качеств.

Совершенствование технико-тактической подготовки юных баскетболистов осуществлялось с помощью игрового метода (игры, эстафеты, учебные игры в баскетбол с заданиями, контрольные игры с заданиями).

### 2.3 Анализ результатов экспериментального исследования

Для оценки уровня физической и технико-тактической подготовленности занимающихся было проведено тестирование.

В протоколе фиксировалась сформированность у юных баскетболистов следующих физических качеств:

- скоростные качества;
- скоростно-силовые качества;
- выносливость.

Протокол исследования физической и технико-тактической подготовленности баскетболистов представлен в Приложении А.

Результаты оценки физической подготовленности занимающихся представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели сформированности физических качеств у юных баскетболистов

Физические качества		Оценка	
		констатирующий этап	контрольный этап
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$
1	2	3	4
Бег на 20 м, с	КГ	3,7±0,2	3,4±0,1
	ЭГ	3,8±0,2	3,7±0,2
	t-расчетное	0,3	4,5
	уровень значимости	-	p<0,05
Скоростное ведение мяча 20 м, с	КГ	9,4±0,3	9,1±0,2
	ЭГ	9,5±0,3	9,4±0,2
	t-расчетное	0,6	4,3
	уровень значимости	-	p<0,05
Прыжок в длину с места, см	КГ	188,2±4,8	190,7±2,6
	ЭГ	184,6±2,8	185,2±2,5
	t-расчетное	2,0	4,8
	уровень значимости	-	p<0,05

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	КГ	37,9±1,8	40,2±1,3
	ЭГ	37,1±1,7	37,7±1,4
	t-расчетное	1,0	4,1
	уровень значимости	-	p<0,05
Челночный бег 40 с на 28 м, м	КГ	189,7±3,1	193,0±1,6
	ЭГ	190,0±3,3	188,1±3,2
	t-расчетное	1,5	4,4
	уровень значимости	-	p<0,05
Бег 600 м, с	КГ	119,1±2,4	114,7±1,1
	ЭГ	120,7±2,2	119,9±2,1
	t-расчетное	1,6	7,1
	уровень значимости	-	p<0,05

Результаты выполнения теста «Бег на 20 м, с» в ЭГ до эксперимента составил 3,7±0,2 с, в КГ – 3,8±0,2 с, статистически значимых различий не выявлено. После эксперимента показатель скоростных качеств в ЭГ составил 3,4±0,1 с, в КГ – 3,7±0,2 с, выявлены статистически значимые различия между группами (рисунок 4).

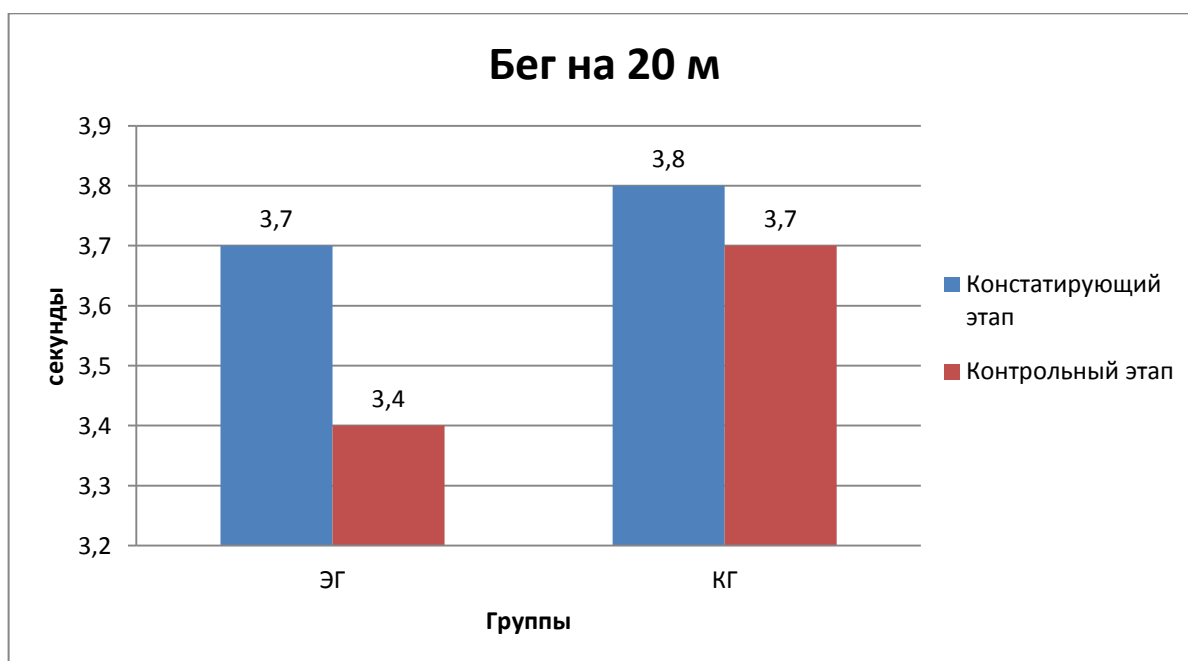


Рисунок 4 – Динамика сформированности скоростных качеств юных баскетболистов

Результаты выполнения теста «Скоростное ведение мяча 20 м, с» в ЭГ до эксперимента составил  $9,4 \pm 0,3$  с, в КГ –  $9,5 \pm 0,3$  с. После эксперимента показатель координационных качеств в ЭГ составил  $9,1 \pm 0,2$  с, в КГ –  $9,4 \pm 0,2$  с (рисунок 5).

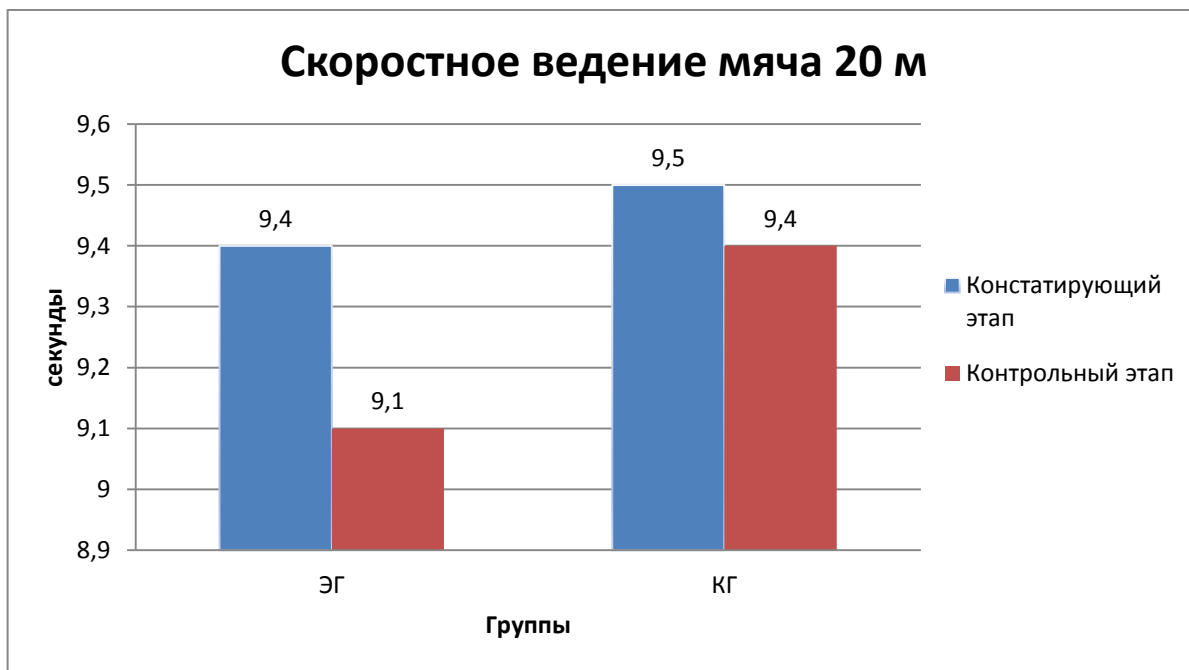


Рисунок 5 – Динамика сформированности скоростных качеств юных баскетболистов

Результаты выполнения теста «Прыжок в длину с места, см» в ЭГ до эксперимента составил  $188,2 \pm 4,8$  см, в КГ –  $184,6 \pm 2,8$  см, статистически значимых различий не выявлено. После эксперимента показатель скоростно-силовых качеств в ЭГ составил  $190,7 \pm 2,6$  см, в КГ –  $185,2 \pm 2,5$  см, выявлены статистически значимые различия между группами (рисунок 6).

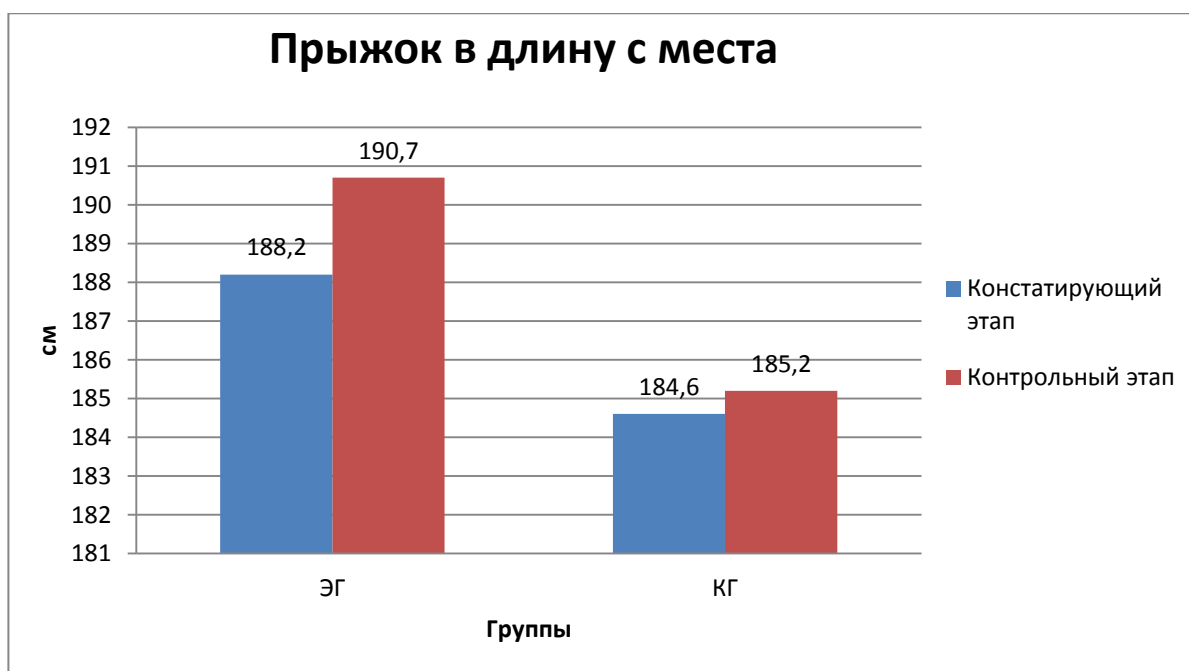


Рисунок 6 – Динамика сформированности скоростно-силовых качеств юных баскетболистов

Результаты выполнения теста «Прыжок вверх с места со взмахом руками, см» в ЭГ до эксперимента составил  $37,9 \pm 1,8$  см, в КГ –  $37,1 \pm 1,7$  см. После эксперимента показатель скоростно-силовых качеств в ЭГ составил  $40,2 \pm 1,3$  см, в КГ –  $37,7 \pm 1,4$  см (рисунок 7).

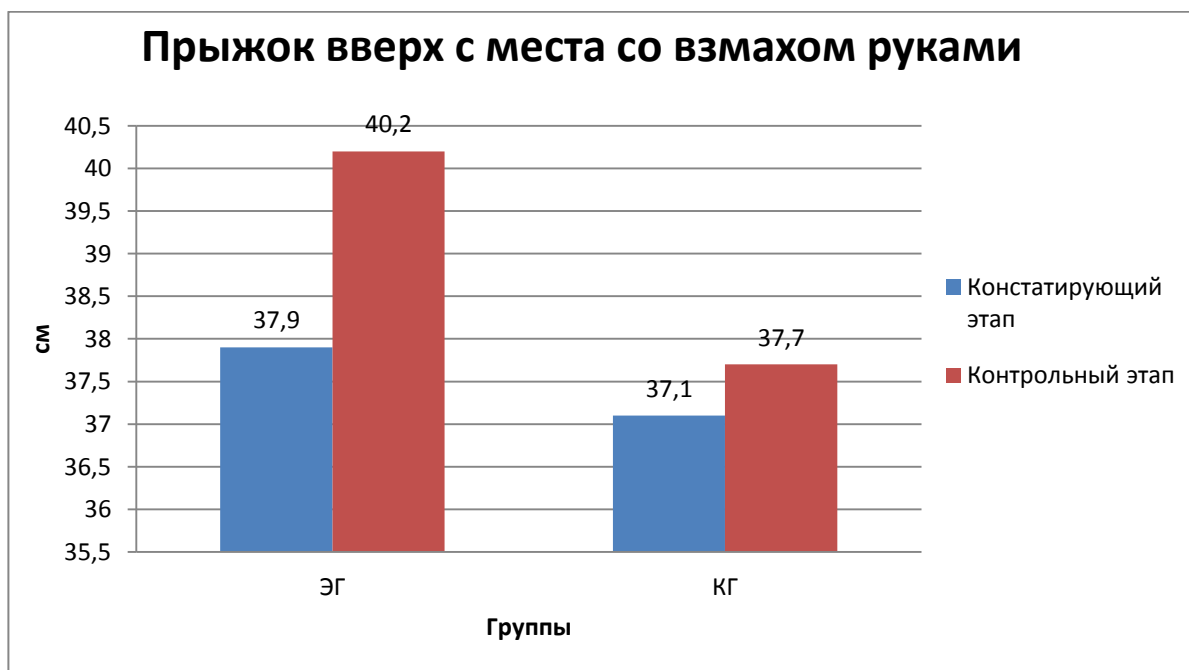


Рисунок 7 – Динамика сформированности скоростно-силовых качеств юных баскетболистов

Рассмотрим результаты исследования выносливости юных баскетболистов.

Результаты выполнения теста «Челночный бег 40 с на 28 м, м» в ЭГ до эксперимента составил  $189,7 \pm 3,1$  м, в КГ –  $190,0 \pm 3,3$  м, статистически значимых различий не выявлено. После эксперимента показатель скоростно-силовых качеств в ЭГ составил  $193,0 \pm 1,6$  м, в КГ –  $188,1 \pm 3,2$  м, выявлены статистически значимые различия между группами (рисунок 8).

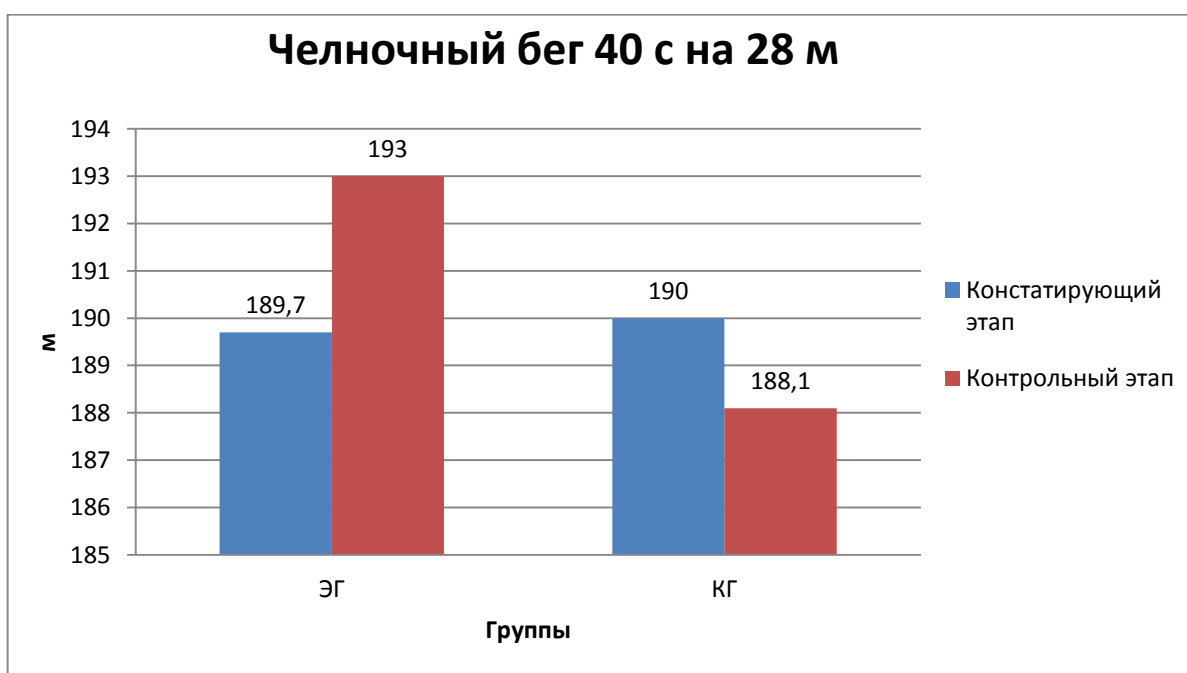


Рисунок 8 – Динамика сформированности выносливости юных баскетболистов

Результаты выполнения теста «Бег 600 м, с» в ЭГ до эксперимента составил  $119,1 \pm 2,4$  с, в КГ –  $120,7 \pm 2,2$  с. После эксперимента показатель скоростно-силовых качеств в ЭГ составил  $114,7 \pm 1,1$  с, в КГ –  $119,9 \pm 2,1$  с (рисунок 9).

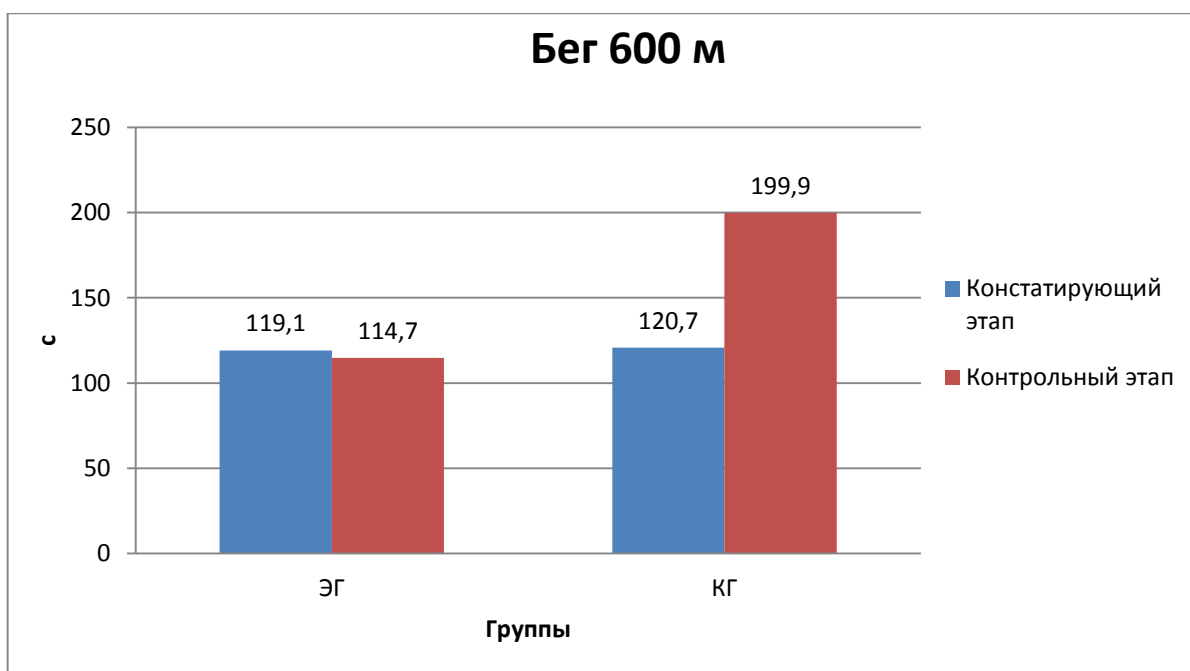


Рисунок 9 – Динамика сформированности выносливости юных баскетболистов

Таким образом, проведенное исследование показало эффективность разработанной экспериментальной методики, что нашло отражение в повышении уровня общей и специальной физической подготовленности юных баскетболистов.

На следующем этапе мы оценили уровень технической подготовленности юных баскетболистов, результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели технической подготовленности юных баскетболистов, в баллах

Технические действия		Оценка	
		констатирующий этап	контрольный этап
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$
1	2	3	4
Передачи мяча	КГ	$3,4 \pm 0,7$	$4,3 \pm 0,6$
	ЭГ	$3,5 \pm 0,5$	$3,7 \pm 0,5$
	t-расчетное	0,4	2,9
	уровень значимости	-	$p < 0,05$

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
Дистанционные броски	КГ	3,3±0,4	4,6±0,6
	ЭГ	3,4±0,5	3,6±0,5
	t-расчетное	0,5	4,3
	уровень значимости	-	p<0,05
Штрафные броски	КГ	3,2±0,4	4,5±0,5
	ЭГ	3,1±0,3	3,3±0,6
	t-расчетное	0,6	5,5
	уровень значимости	p>0,05	p<0,05

Результаты выполнения задания «Передачи мяча» в ЭГ до эксперимента составил 3,4±0,7 балла, в КГ – 3,5±0,5 балла, статистически значимых различий не выявлено (рисунок 10).

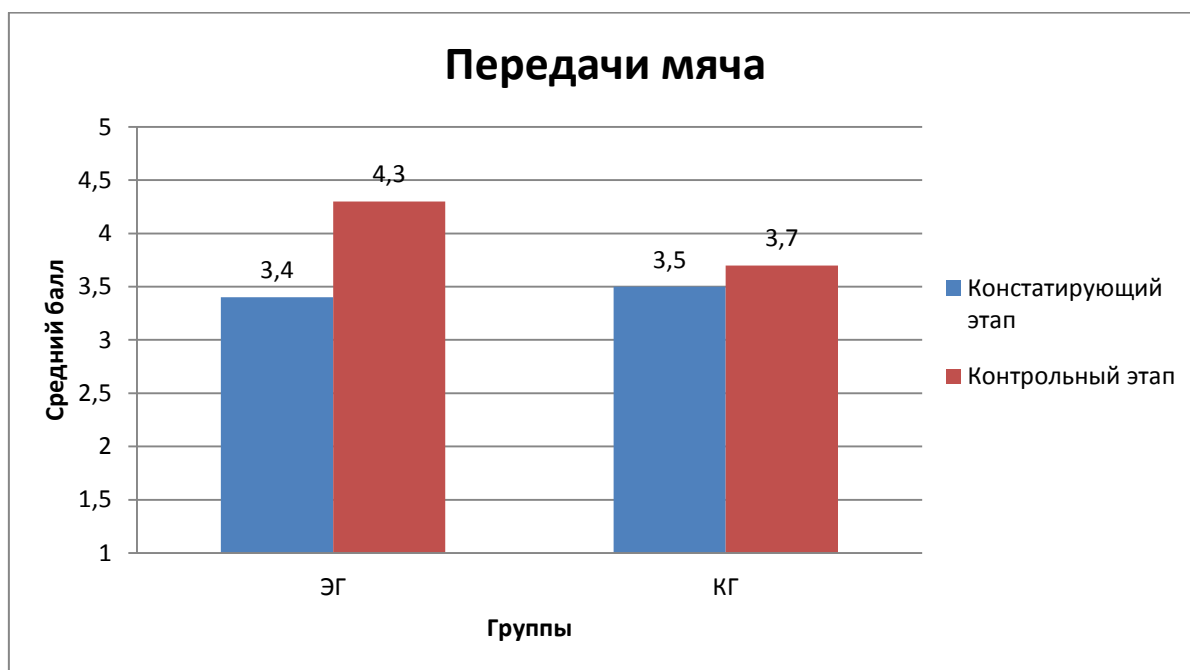


Рисунок 9 – Динамика технической подготовленности юных баскетболистов

После эксперимента показатель техники передачи мяча в ЭГ повысился и составил 4,3±0,5 балла, в КГ – 3,7±0,5 балла, выявлены статистически значимые различия между группами.



Результаты выполнения задания «Дистанционные броски» в ЭГ до эксперимента составил  $3,3 \pm 0,5$  балла, в КГ –  $3,4 \pm 0,5$  балла, статистически значимых различий не выявлено. После эксперимента показатель техники дистанционного броска в ЭГ повысился и составил  $4,6 \pm 0,5$  балла, в КГ –  $3,6 \pm 0,5$  балла, выявлены статистически значимые различия между группами (рисунок 11).

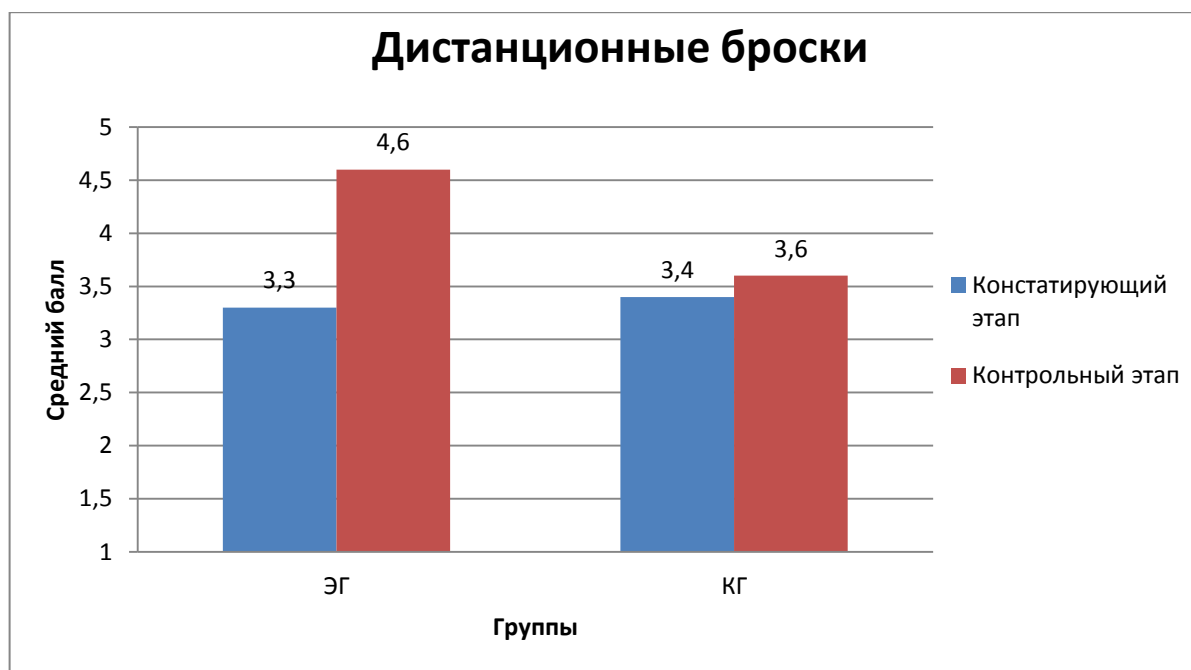


Рисунок 11 – Динамика технической подготовленности юных баскетболистов

Результаты выполнения задания «Штрафные броски» в ЭГ до эксперимента составил  $3,2 \pm 0,4$  балла, в КГ –  $3,1 \pm 0,3$  балла. После эксперимента показатель техники штрафных бросков в ЭГ повысился и составил  $4,5 \pm 0,5$  балла, в КГ –  $3,3 \pm 0,5$  балла (рисунок 12).

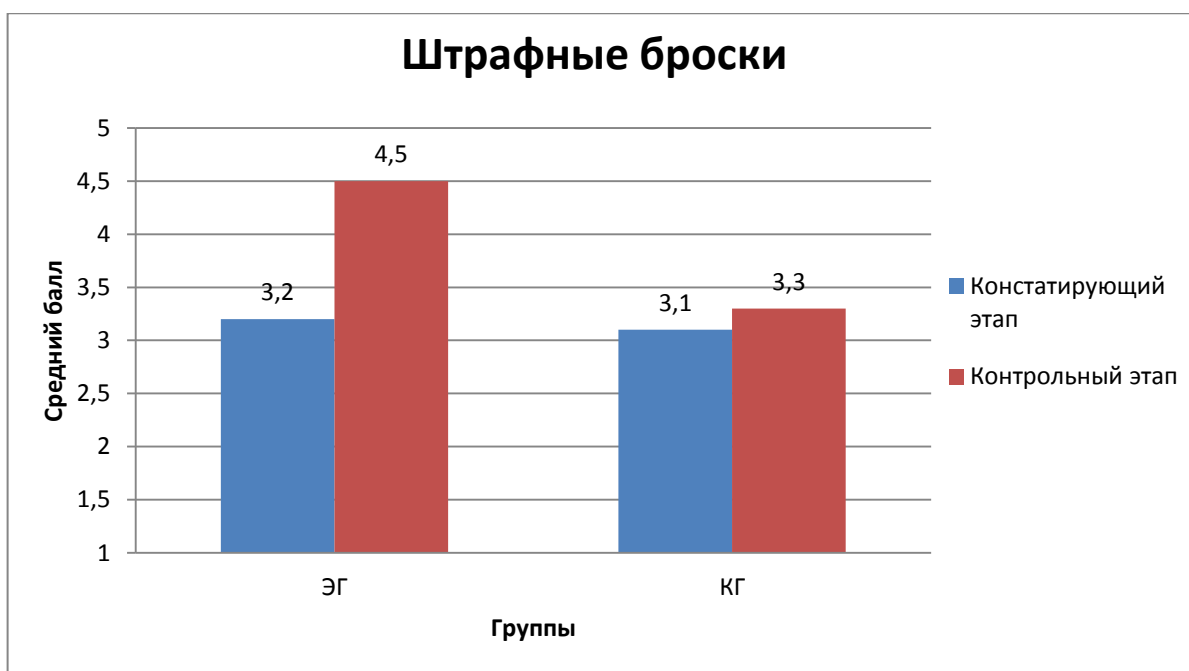


Рисунок 12 – Динамика технической подготовленности юных баскетболистов

Таким образом, проведенное исследование показало эффективность разработанной экспериментальной методики, что нашло отражение в повышении уровня физической и технико-тактической подготовленности юных баскетболистов. Применение игрового метода на занятиях по баскетболу, учет возрастных и индивидуальных особенностей юных баскетболистов, учет игрового амплуа способствовали значительному улучшению показателей физической, технической и тактической подготовленности занимающихся.

## Выводы по второй главе

На первом этапе экспериментального исследования были сформированы группы занимающихся, определены методы оценки физической и технико-тактической подготовленности юных баскетболистов. Исследование было проведено на базе МБОУ СОШ № 147 (г. Челябинск). Из занимающихся в секции баскетбола было сформировано две группы – экспериментальная и контрольная, в каждой группе по 10 человек. Для решения поставленных задач на каждом этапе экспериментального исследования использовались различные методы.

На втором этапе была реализована экспериментальная методика технико-тактической подготовки юных баскетболистов в экспериментальной группе с целью повышения уровня сформированности технических и тактических действий с учетом игрового амплуа. Тренировочные занятия в обеих группах проходили 3 раза в неделю по два учебных часа и были направлены на технико-тактическую, а также физическую подготовку юных спортсменов. На тренировочных занятиях использовались различные средства и методы обучения, при этом в экспериментальной группе основу составил игровой метод, а также задания с учетом игрового амплуа.

Процесс разучивания технических действий осуществлялся поэтапно. На первом этапе происходит начальное разучивание технических приемов. Это включает в себя формирование общего представления о приеме, установки на его овладение, разучивание приема (подготовительной, основной и заключительной фазы), анализ ошибок выполнения и их предупреждение. На этапе начального разучивания основной упор делается на использовании метода расчлененного упражнения. Второй этап – это углубленное разучивание технического действия, формирование умения более четкого и правильного выполнения приема с учетом ошибок. Третий этап – это этап совершенствования

технического приема, достижение стабильности результатов, применения приема в различных вариативных ситуациях. На данном этапе для изучения технических действий используется метод игровой метод.

На третьем этапе проведена оценка эффективности экспериментальной методики технико-тактической подготовки юных спортсменов при занятии баскетболом. Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся было проведено тестирование. Проведенное исследование показало эффективность разработанной экспериментальной методики, что нашло отражение в повышении уровня физической подготовленности юных баскетболистов (скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости).

На следующем этапе мы оценили уровень технической подготовленности юных баскетболистов. Проведенное исследование показало эффективность разработанной экспериментальной методики, что нашло отражение в повышении уровня технической подготовленности юных баскетболистов (передачи, дистанционные броски, штрафные броски).

Таким образом, применение игрового метода, учет возрастных и индивидуальных особенностей юных баскетболистов, учет игрового амплуа на занятиях по баскетболу способствовало значительному улучшению показателей физической, технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для решения задач исследования был проведен анализ научной литературы и экспериментальное исследование.

Анализ литературы показал, что баскетбол – это игровой вид спорта, который предъявляет высокие требования к уровню физической, технической, тактической, психологической подготовки. Важный раздел подготовки – это овладение техническими и тактическими действиями, разнообразными приемами игры. В технику баскетбола входят такие движения, как бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки. Техника включает в себя действия в защите и нападении, в передвижении и владении мячом. Тактика – это определенная организация действий игроков и использование игровых приемов, направленных на достижение результата в процессе противоборства с соперником. Тактика также включает в себя действия в защите и нападении, командные и индивидуальные действия.

Технико-тактическая подготовка занимает важное место в системе подготовки баскетболистов. Это обусловлено тем, что современный баскетбол предъявляет высокие требования к спортсменам, игрок должен уметь управлять собой в сложных игровых ситуациях; качественно и стабильно выполнять технико-тактические действия. Технико-тактическая подготовка на разных этапах подготовки баскетболистов осуществляется с учетом возрастных возможностей спортсменов. Далее рассмотрим особенности технико-тактической подготовки спортсменов на разных этапах подготовки.

На первом этапе (начальная подготовка) происходит ознакомление с основами техники и тактики игры, правилами баскетбола, особенностями соревнований. Второй этап – это базовая физическая и технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, дальнейшее изучение основ техники и тактики баскетбола без акцента на специализацию игроков по

выполняемым функциям. Третий этап – это интегральная подготовка спортсменов, включающая физическую, техническую, тактическую с учетом амплуа.

Процесс технико-тактической подготовки баскетболистов должен осуществляться на основе учета игрового амплуа. Выделяются следующие основные игровые амплуа: нападающие, защитники, центровые игроки. Каждое амплуа предъявляет определенные требования к уровню физической и технико-тактической подготовленности в зависимости от решаемых спортсменом задач. Распределение баскетболистов по игровому амплуа дает возможность более эффективно решать поставленные задачи, рационально распределять игроков по выполняемым функциям в общих интересах команды. В то же время каждый игрок должен на высоком уровне освоить все технические и тактические действия в защите и нападении.

Для разработки и апробации методики технико-тактической подготовки баскетболистов было проведено экспериментальное исследование.

На первом этапе экспериментального исследования были сформированы группы занимающихся, определены методы оценки физической и технико-тактической подготовленности юных баскетболистов. Исследование было проведено на базе МБОУ СОШ № 147 (г. Челябинск). Из занимающихся в секции баскетбола было сформировано две группы – экспериментальная и контрольная, в каждой группе по 10 человек.

На втором этапе была реализована экспериментальная методика технико-тактической подготовки юных баскетболистов в экспериментальной группе с целью повышения уровня сформированности технических и тактических действий с учетом игрового амплуа. Тренировочные занятия в обеих группах проходили 3 раза в неделю по два учебных часа и были направлены на технико-тактическую, а также

физическую подготовку юных спортсменов. На тренировочных занятиях использовались различные средства и методы обучения, при этом в экспериментальной группе основу составил игровой метод, а также задания с учетом игрового амплуа.

Процесс разучивания технических действий осуществлялся поэтапно. На первом этапе происходит начальное разучивание технических приемов. Это включает в себя формирование общего представления о приеме, установки на его овладение, разучивание приема (подготовительной, основной и заключительной фазы), анализ ошибок выполнения и их предупреждение. На этапе начального разучивания основной упор делается на использовании метода расчлененного упражнения. Второй этап – это углубленное разучивание технического действия, формирование умения более четкого и правильного выполнения приема с учетом ошибок. Третий этап – это этап совершенствования технического приема, достижение стабильности результатов, применения приема в различных вариативных ситуациях. На данном этапе для изучения технических действий используется метод игровой метод.

На третьем этапе проведена оценка эффективности экспериментальной методики технико-тактической подготовки юных спортсменов при занятии баскетболом. Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся было проведено тестирование. Проведенное исследование показало эффективность разработанной экспериментальной методики, что нашло отражение в повышении уровня физической подготовленности юных баскетболистов (скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости).

На следующем этапе мы оценили уровень технической подготовленности юных баскетболистов. Проведенное исследование показало эффективность разработанной экспериментальной методики, что нашло отражение в повышении уровня технической подготовленности

юных баскетболистов (передачи, дистанционные броски, штрафные броски).

Таким образом, применение игрового метода, учет возрастных и индивидуальных особенностей юных баскетболистов, учет игрового амплуа на занятиях по баскетболу способствовало значительному улучшению показателей физической, технической и тактической подготовленности юных баскетболистов. Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник [Текст] / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Баскетбол : учебник для институтов физической культуры /под ред. Ю. М. Портнова. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 420 с.
3. Баскетбол. Теория и методика обучения / под ред. Д. С. Нестеровского. – Москва : Академия, 2014. – 336 с.
4. Баскетбол. Техничко-тактическая подготовка : учебно-методическое пособие [Текст] / Э. А. Норян, В. Г. Писарев, В. Д. Баранов, В. В. Куйдин. – Чита : Читинская государственная медицинская академия, 2015. – 46 с.
5. Батуева, А. Г. Физическое качество – прыгучесть [Текст] / А. Г. Батуева, А. Н. Фомина. – Москва, 2015. – 24 с.
6. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу [Текст] / С. Г. Башкин. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 102 с.
7. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 193 с.
8. Бояркина, А. Е. Вопросы о технической подготовке баскетболистов [Текст] / А. Е. Бояркина // Вопросы педагогики. – 2020. – № 12-1. – С. 48-49.
9. Верхошанский, Ю. В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 2009. – 250 с.
10. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 331 с.
11. Глухова, Т. Ф. Физическая подготовка у баскетболистов [Текст] / Т. Ф. Глухова, О. В. Светус // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 4-3. – С. 61-63.

12. Гомельский, А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А. Я. Гомельский. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 78 с.
13. Гомза, Н. А. Почему нужно заниматься баскетболом / Н. А. Гомза // Наука и образование: новое время. – 2016. – № 5 (16). – С. 762-769.
14. Григорьева, И. В. Физическая культура. Круговая тренировка : методические указания [Текст] / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, А. П. Сикорский. – Воронеж, 2010. – 32 с.
15. Даутов А. И. Оптимизация подготовки юных баскетболистов путем совершенствования техники выполнения бросков со средней дистанции [Текст] / А. И. Даутов // Студенческая наука и XXI век. – 2020. – Т. 17, № 1-2 (19). – С. 304-306.
16. Джекенов, П. С. Методические особенности развития прыгучести у баскетболистов [Текст] / П. С. Джекенов, А. С. Турсумбаев // Мир науки и инноваций. – 2015. – Т. 12, № 2 (2). – С. 76-79.
17. Жбанков, О. В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов [Текст] / О. В. Жбанков // Физкультура и спорт. – 2011. – № 3. – С. 19-21.
18. Железняк, Ю. Д. Совершенствование спортивного мастерства: учеб. / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин. – Москва : Академия, 2016. – 400 с.
19. Зайцев, А. А. Влияние игрового амплуа футболистов на динамику показателей их атакующих и оборонительных технико-тактических действий [Текст] / А. А. Зайцев, В. Е. Даев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 67-70.
20. Зайцева, Г. А. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу со студентами-первокурсниками [Текст] / Г. А. Зайцева, А. П. Буслаков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. – № 26. – С. 32-34.
21. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 230 с.

22. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа [Текст] / Ф. А. Иорданская // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 1. – С. 34-43.

23. Карева, Г. В. Прыгучесть как комплексное качество, методы ее развития [Текст] / Г. В. Карева, Г. Е. Сякина // Методические указания для студентов всех направлений подготовки. – Брянск, 2013. – 24 с.

24. Касмалиева, А. С. Специальная физическая подготовка юных баскетболистов 13-14 лет с учетом игрового амплуа [Текст] / А. С. Касмалиева, А. Тиллабаев, А. А. Абдрахманов, Е. С. Носков // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. – 2017. – № 6. – С. 172-174.

25. Киприянов, В. А. Укрепление двигательного аппарата спортсменок-игровиков 14–15 лет методом круговой тренировки силовой направленности [Текст] / В. А. Киприянов, Г. Г. Худяков, И. Ю. Кожевникова // Человек. Спорт. Медицина. – 2012. – № 21 (280). – С. 127-129.

26. Королькова, Т. С. Развитие прыгучести баскетболистов 15–16 лет комплексами упражнений [Текст] / Т. С. Королькова, А. Л. Вавилов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения. – Воронеж, 2017. – С. 129-133.

27. Кочнев, А. В. Оценка динамики физического развития и физической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом / А. В. Кочнев // Электронный научный журнал. – 2016. – № 10-3 (13). – С. 318-321.

28. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.

29. Ларин, О. С. Особенности специальной физической подготовки юных футболистов с учетом игрового амплуа [Текст] / О. С. Ларин, Н. В. Иванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 123-125.

30. Лебедев, И. А. Развиваем прыгучесть [Текст] / И. А. Лебедев // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – С. 41-46.
31. Лукьяненко В. П. Физическая культура : основы знаний : учеб. Пособие [Текст] / В. П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2003. – 224 с.
32. Луценко, Е. В. Использование нестандартного оборудования в тренировках баскетболистов [Текст] / Е. В. Луценко, И. В. Марина // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2015. – Т. 2, № 4 (6). – С. 257-259.
33. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург ; Москва ; Краснодар : Лань, 2005. – 379 с.
34. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 543 с.
35. Нестеровский, Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. Пособие [Текст] / Д. И. Нестеровский. – Москва : Издательский центр «Академия», 2017. – 336 с.
36. Нью, Ю. Сравнительный анализ степени влияния различных факторов на подготовленность 14-15-летних баскетболистов / Ю. Нью // Спортивный вестник. – 2013. – № 2 (35). – С. 76-79.
37. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : АСТ : Астрель, 2004. – 863 с.
38. Профессиональный спорт [Текст] / под ред. С. И. Гуськова, В. Н. Платонова. – Киев, 2000. – 390 с.
39. Севастьянов, А. Г. Способы повышения уровня спортивного мастерства баскетболистов массовых разрядов [Текст] / А. Г. Севастьянов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 28.
40. Семенов, Е. Н. Морфологические основы спортивного отбора и определения игрового амплуа баскетболисток [Текст] / Е. Н. Семенов, Е. В.

Суханова, Н. И. Годунова, Е. Н. Ирхина, В. Б. Маркина // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5 (60). – С. 52-56.

41. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие [Текст] / М. Ю. Скворцова. – Кемерово :Изд-во ГУ КузГТУ, 2017. – 112 с.

42. Соболевский, Ю. С. Баскетбол как важнейшая элективная дисциплина в вузе [Текст]/ Ю. С. Соболевский, А. Г. Ростеванов // Международный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2020. – № S2 (26). – С. 327-332.

43. Соколова, Л. Н. Средства и методы воспитания скоростно-силовой подготовки баскетболистов [Текст] / Л. Н. Соколова, Е. А. Гурьева // Вопросы современной педагогики и психологии: свежий взгляд и новые решения. – Москва, 2015. – С. 47-49.

44. Солодовник, Е. М. Основные задачи всестороннего развития игроков в баскетболе [Текст] / Е. М. Солодовник // Вопросы педагогики. – 2020. – № 5-1. – С. 334-338.

45. Солодовник, Е. М. Основные позиции и амплуа игроков в баскетболе [Текст] / Е. М. Солодовник // Вопросы педагогики. – 2020. – № 9-2. – С. 241-245.

46. Солодовник, Е. М. Основные этапы многолетней подготовки баскетболистов Солодовник Е. М. // Вопросы педагогики. – 2020. – № 10-1. – С. 215-219.

47. Спортивные игры / ред. Ю. И. Портных. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 336 с.

48. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. Д. Портнова. – Москва : Академия, 2004. – 400 с.

49. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В.

П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

50. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов [Текст] / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 322 с.

51. Теория и методика физической культуры : учеб. Пособие [Текст] / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – Санкт-Петербург : СПбГАФК, 1999. – 320 с.

52. Тетюхина, Н. Ю. О проблеме скоростно-силовой подготовки баскетболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства / Н. Ю. Тетюхина, Л. А. Кадуцкая // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 6-4. – С. 141-143.

53. Фалеева Е. А. Роль баскетбола в физическом воспитании личности [Текст] / Е. А. Фалеева, Т. В. Ткачева // Вопросы устойчивого развития общества. – 2020. – № 4-1. – С. 144-146.

54. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – Москва : СпортАкадемПресс, 2004. – 300 с.

55. Федотова Е. В. Управление подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта [Текст] / Е. В. Федотова. – Москва : Физкультура и спорт, 2009. – 289 с.

56. Физическая культура : учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. ; под ред. М. Я. Виленского. – Москва : Просвещение, 2002. – 156 с.

57. Ходинов В. Н. Круговая тренировка в физической культуре и спорте / В. Н. Ходинов, Ю. П. Корнилов, А. И. Шамардин. – Волгоград, 2014. – 181 с.

58. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. –Москва : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

59. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2014. – 480 с.

60. Шолих М. Круговая тренировка / М. Шолих. –Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 174 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Результаты исследования физической и технико-тактической подготовленности баскетболистов

Таблица А.1 – Результаты исследования физической подготовленности баскетболистов (констатирующий этап)

Список занимающихся	Бег на 20 м, с	Скоростное ведение мяча 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Челночный бег 40 с на 28 м, м	Бег 600 м, с
ЭГ						
1	3,8	9,5	190	36	190	117
2	3,5	9,3	185	37	188	116
3	3,6	9,1	188	38	185	120
4	3,4	9,1	191	35	191	121
5	3,9	9,4	189	37	185	119
6	4,1	9,9	180	41	192	115
7	4	9,8	184	38	190	122
8	3,5	9,1	195	39	193	122
9	3,5	9,2	195	40	189	120
10	3,9	9,9	185	38	194	119
ср.	3,7	9,4	188,2	37,9	189,7	119,1
откл.	0,2	0,3	4,8	1,8	3,1	2,4
КГ						
1	3,4	9,1	188	37	189	120
2	3,9	9,7	184	38	184	119
3	3,9	9,8	184	35	185	121
4	3,9	9,7	180	36	191	124

5	3,6	9,2	185	40	195	121
6	3,8	9,5	182	39	188	124
7	3,4	9,2	190	35	185	120
8	4	9,7	184	38	185	119
9	4	9,8	185	37	186	117
10	3,6	9,4	184	36	187	122
ср.	3,8	9,5	184,6	37,1	190,0	120,7
откл.	0,2	0,3	2,8	1,7	3,3	2,2
T-крит.	0,3	0,6	2	1	1,5	1,6

Таблица А.2 – Результаты исследования физической подготовленности баскетболистов (контрольный этап)

Список занимающихся	Бег на 20 м, с	Скоростное ведение мяча 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Челночный бег 40 с на 28 м, м	Бег 600 м, с
ЭГ						
1	3,5	9,3	193	39	193	115
2	3,4	9,1	190	41	192	115
3	3,3	8,9	191	40	190	114
4	3,3	8,8	193	39	193	116
5	3,3	9	191	38	195	114
6	3,6	9,3	189	42	194	113
7	3,6	9,4	186	42	191	114
8	3,4	8,8	188	41	194	116
9	3,4	8,9	195	40	193	116
10	3,3	9	191	40	195	114
ср.	3,4	9,1	190,7	40,2	193,0	114,7
откл.	0,1	0,2	2,6	1,3	1,6	1,1
КГ						
1	3,4	9,1	187	38	188	118
2	3,6	9,6	185	38	185	118
3	3,7	9,6	186	36	187	120
4	3,9	9,7	182	36	192	122
5	3,7	9,3	185	39	195	121
6	3,6	9,5	183	40	189	123
7	3,5	9,2	191	36	186	120



8	3,9	9,5	183	38	185	120
9	3,9	9,6	185	39	187	116
10	3,6	9,3	185	37	187	121
ср.	3,7	9,4	185,2	37,7	188,1	119,9
откл.	0,2	0,2	2,5	1,4	3,2	2,1
T-крит.	4,5	4,3	4,8	4,1	4,4	7,1

Таблица А.3 – Результаты исследования технической подготовленности баскетболистов (констатирующий этап)

Список занимающихся	Передачи мяча	Дистанционные броски	Штрафные броски
ЭГ			
1	3	3	3
2	5	3	4
3	3	3	3
4	3	3	3
5	4	4	3
6	3	4	3
7	4	4	4
8	3	3	3
9	3	3	3
10	3	3	3
ср.	3,4	3,3	3,2
откл.	0,7	0,5	0,4
КГ			
1	4	4	3
2	3	3	3
3	4	4	3
4	3	3	3
5	4	3	3
6	4	4	3
7	3	3	3
8	3	3	3
9	4	4	4
10	3	3	3
ср.	3,5	3,4	3,1
откл.	0,5	0,5	0,3
Т-крит.	0,4	0,5	0,6

Таблица А.4 – Результаты исследования технической подготовленности баскетболистов (контрольный этап)

Список занимающихся	Передачи мяча	Дистанционные броски	Штрафные броски
ЭГ			
1	4	4	4
2	5	5	5
3	4	5	5
4	4	4	4
5	5	5	5
6	4	5	4
7	4	5	5
8	5	4	4
9	4	4	4
10	4	5	5
ср.	4,3	4,6	4,5
откл.	0,5	0,5	0,5
КГ			
1	4	4	4
2	4	4	3
3	4	4	3
4	3	3	3
5	4	3	3
6	4	4	3
7	3	3	3
8	3	3	3
9	4	4	4
10	4	4	4
ср.	3,7	3,6	3,3
откл.	0,5	0,5	0,5
Т-крит.	2,9	4,3	5,5