



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение

высшего образования

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Тема выпускной квалификационной работы  
Методика технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

74,76 % авторского текста

Работа рецензирована к защите

« 31 » 03 2025

зав. кафедрой БЖиМБД

Тюмасева З.И.



Выполнил:

Студент группы ОФ 522/073-5-1

Нестеров Дмитрий Васильевич *Нестеров*

Научный руководитель:

Доктор биологических наук, доцент,  
профессор каф. БЖ и МБД

*Мамылина* Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск

2025

## Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ.....	7
1.1 Теоретические аспекты технико-тактической подготовки баскетболистов.....	7
1.2 Общая характеристика организма занимающихся 11-12 лет .....	18
1.3 Актуальная методология и техническая составляющая обучения юных баскетболистов.....	24
Выводы по первой главе .....	29
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ.....	31
2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы.....	31
2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет.....	34
2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы .....	45
Выводы по второй главе .....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	54

## Введение

**Актуальность.** На сегодняшний день детско-юношеский баскетбол является одним из основных направлений деятельности Челябинской региональной спортивной общественной организации «Федерация баскетбола Челябинской области». За последние два года количество баскетбольных соревнований для школьников выросло в четыре раза, реализуется проект «Баскетбол в каждый двор», проводятся мастер-классы для школьников, а также организуются семинары для тренеров детских команд.

В 2023 году губернатор Челябинской области Алексей Текслер и президент Российской федерации баскетбола Андрей Кириленко подписали соглашение о сотрудничестве, в рамках которого будет построен Челябинский центр развития баскетбола. В «Академию баскетбола» войдут: спортшкола, центр спортивной подготовки и методический центр.

И это определённо является большим прорывом для региона, но для улучшения есть ещё множество аспектов. К одним из них относится методика технико-тактической подготовки юных баскетболистов. Данной проблемой занимались такие специалисты, как Гомельский А.Я., Гооге П.Э., Красникова О.С., Нестеровский Д.И. и др..

Баскетбольные детско-юношеские спортивные школы являются резервной базой для формирования в будущем уже взрослых профессиональных команд, готовых навязывать спортивную борьбу и продолжать успешно совершенствовать свои спортивные навыки. Примером тому является Кирилл Писклов, воспитанник Челябинской баскетбольной школы «Пионер». В 2020 году на Олимпийских играх в Токио в составе Российской баскетбольной сборной 3x3 Кирилл завоевал серебряную медаль. Именно в юном возрасте на этапе начальной подготовки очень важно поставить правильную технику движений и

владения мячом и сформировать представление о тактике игры в баскетбол.

**Цель исследования:** разработать, обосновать и апробировать методику технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс у подростков.

**Предмет исследования:** процесс технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что обучающиеся успешно овладеют техническими навыками и тактическим мышлением игры в баскетбол, если:

- 1) изучены теоретические аспекты проблемы исследования;
- 2) разработана методика технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет;
- 3) подобраны эффективные средства и методы для технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования нами выдвинут ряд следующих **задач**:

1. Изучить теоретические основы технико-тактической подготовки юных баскетболистов.
2. Подобрать средства и методы для технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет.
3. Разработать и апробировать методику технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составляют труды таких педагогов как В. Л. Коновалов и В. А. Погодин, А. Я. Гомельский, Т. А. Зельдович, П. Э. Гооге, а также исследования учёных в области педагогики и спортивной психологии (В. Р. Малкин и Л. Н. Рогалева, К. А. Бочавер и Л.М. Довжик).

Для решения обозначенных задач и проверки гипотезы применены следующие **методы**:

- *теоретические*: анализ документов нормативно-правовой направленности; психолого-педагогической и научно-методической литературы; моделирование; сравнение; систематизация полученных данных;

- *эмпирические*: педагогический эксперимент; тестирование; наблюдение; беседа;

- метод *математической статистики* при анализе полученных данных.

**База исследования:** МБОУ «СОШ» № 12 г. Челябинск (г. Челябинск, ул. Солнечная, 50 А), спортивная секция дополнительного образования по баскетболу. В исследовании принимали участие 24 человека (12 человек - экспериментальная группа, 12 человек - контрольная группа).

**Организация исследования.** Исследование проводилось в три этапа.

*Первый этап* (сентябрь - октябрь 2024 года) — поисково-аналитический — подбор и анализ научно-методической литературы, определение цели, задач и гипотезы исследования, разработка комплексов специальных упражнений.

*Второй этап* (ноябрь 2024 года - апрель 2025 года) — опытно-экспериментальный — внедрение разработанной методики в процесс тренировки школьников.

*Третий этап* (май 2025 года) — аналитико-обобщающий — анализ и обобщение полученных результатов эксперимента, оформление выпускной квалификационной работы.

**Структура и объём.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

## 1.1 Теоретические аспекты технико-тактической подготовки баскетболистов.

Баскетбол отличается от других спортивных игр набором своих особенных средств и способов для решения поставленных задач. Задача в каждой спортивной игре одинакова - набрать максимальное и пропустить минимальное количество очков, следуя определённым правилам. Но на сегодняшний день баскетбол представляет собой самую динамичную, относительно набора очков, игру из всех.

Барляева И.О. рассматривает технико-тактическую подготовку как процесс овладения специальными двигательными навыками, а также развития тактического мышления и творческих способностей. В целом, автор трактует, что техника – это система движений, схожих по своей структуре и ориентированных на решение аналогичных игровых задач. Техника является эффективным средством, дающим баскетболисту успешно действовать в сложных ситуациях в игре [4].

Технико-тактическую подготовку можно рассматривать отдельно как техническую и тактическую, но тем не менее два этих вида спортивной подготовки неразрывно связаны между собой и являются базой для освоения игры.

Технические приёмы - это средства ведения игры, без овладения которыми сам процесс игры невозможен. А техническая подготовка - это процесс, направленный на овладение техническими приёмами и их совершенствование.

Тактика - это способы ведения спортивной борьбы. Она подразделяется на индивидуальную - грамотное применение одним игроком навыков в зависимости от ситуации в игре; и коллективную -

любая структура игры, которая строится в зависимости от индивидуальных характеристик игроков, задействованных в данный момент на площадке.

Техника и тактика баскетбола являются структурированными видами спортивной подготовки. И включают в себя два больших направления: [11]

- 1) Нападение
- 2) Защита

Нападение включает в себя следующие приёмы и изучается в определённой последовательности для эффективного овладения:

### 1. Стойки и перемещения

#### 1.1 Стойка баскетболиста

— это наиболее рациональное расположение звеньев тела игрока, при котором сохраняется равновесие, а также готовность к исполнению необходимого технического приёма [1].

В *стойке готовности* (рис.1, а) игрок находится без мяча, его ноги расставлены на ширине плеч, правая или левая стопа чуть выставлена вперёд, колени незначительно согнуты, опора на обеих ногах равномерная, туловище прямое и чуть наклонено вперёд, кисти рук располагаются перед грудью.

В *стойке игрока, владеющего мячом* (рис.1, б), звенья тела расположены в том же положении, но кисти рук удерживают мяч у пояса, у груди, у подбородка, у плеча или у головы, поэтому фаланги пальцев расставлены шире и образуют полусферу.

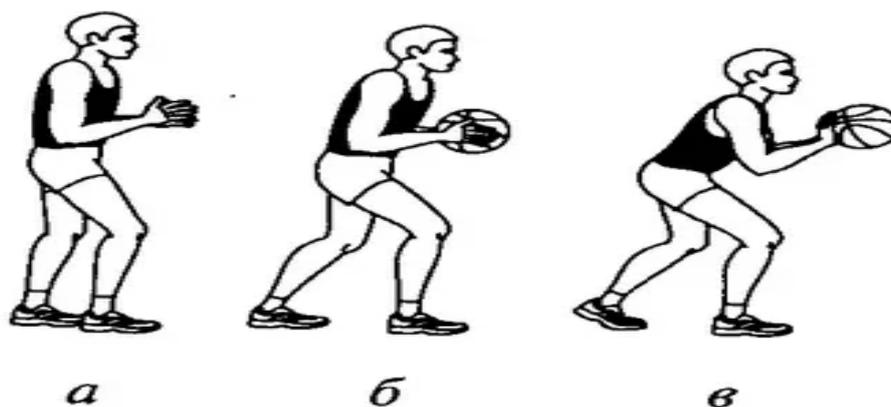


Рис. 1 Стойка баскетболиста: а - стойка готовности;

*Стойка тройной угрозы* (рис.1, в) — это универсальная позиция нападающего игрока с мячом, из которой он может мгновенно начать ведение мяча, сделать передачу или совершить бросок в корзину. Её особенность в том, что мяч перекладывается на кисть сильнейшей руки и поддерживается второй рукой. Рабочая рука согнута в локтевом суставе и составляет угол  $90^\circ$ . Кисть с мячом находится у плеча или со стороны рабочей руки у пояса, в зависимости от положения защитника [23].

## 1.2 Перемещения баскетболиста

К перемещениям по площадке относятся ходьба, бег, прыжки, остановка и повороты.

Ходьбой в основном пользуются незначительное игровое время и на уроках физической культуры и на тренировках этому способу передвижения не обучают.

Бег же напротив занимает практически всё игровое время и имеет две разновидности: лицом вперёд и спиной вперёд.

Техника бега *лицом вперёд* характеризуется постановкой стопы с передней её части (с носка), движения рук происходят перпендикулярно относительно туловища, а угол между предплечьями составляет  $90^\circ$ . На момент ускорения длина частота шага увеличивается, бедро поднимается

выше, туловище значительно наклонено вперёд и выносит вес тела вперёд опорной ноги, руки работают в одном темпе с ногами.

При беге *спиной вперёд* шаг учащается, постановка стопы происходит с носка, наклон туловища в противоположную сторону от направления перемещения, голова повернута в сторону направления перемещения.

*Прыжки*, главным образом, являются частью других технических приёмов: передача и ловля мяча, бросок в корзину, подбор мяча после отскока от щита. И выполняется он толчком одной или двух ног, с места или в движении.

Чтобы прекратить ведение мяча используют два вида *остановок*: двумя шагами и прыжком.

*Остановка двумя шагами* (рис. 2) после ведения мяча является темой первых занятий по баскетболу. При ведении мяча игрок на бегу берёт мяч в руки и делает первый длинный шаг правой или левой ногой, затем ещё один шаг вперёд покороче другой ногой. При этом нога, ступившая на пол первой, будет являться опорной, т.е. ногой, вокруг носка которой игрок может выполнять вращение.

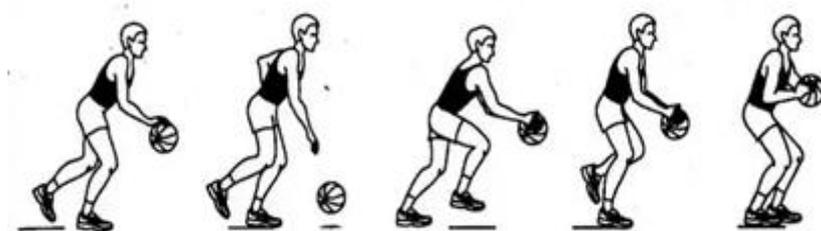


Рис. 2 Остановка двумя шагами после ведения мяча

*Остановка прыжком* после ведения мяча выполняется толчком одной ноги и приземлением на согнутые ноги. Если обе ноги коснулись пола одновременно, то опорной может служить любая желаемая нога.

*Повороты* могут выполняться как без мяча, так и с мячом, на месте и в движении. Они предназначены для маневрирования, выхода из-под опеки защитника, укрывании мяча.

Повороты с мячом на месте используются для укрывания мяча от защитника, чтобы в следствии сделать передачу или начать ведение мяча. Существуют повороты *вперёд* (рис.3, а) и *назад* (рис.3, б). Поворот вперёд осуществляется засчёт одновременного поворота туловища с переступанием свободной ноги в направлении носка опорной ноги, при этом передняя часть опорной ноги не отрывается от пола и поворачивается в том же направлении. А поворот назад в противоположном направлении, спиной вперёд. Амплитуда поворота может изменяться в зависимости от игровой ситуации.

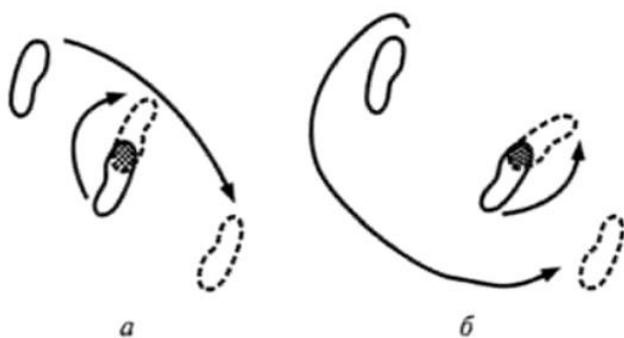


Рис. 3 повороты вперёд и назад

## 2. Техника владения мячом.

### 2.1 Ловля и передача мяча

— два технически важных и непростых элемента, благодаря которым осуществляется движение мяча по площадке в поисках наиболее выгодной позиции для совершения атаки.

*Ловля мяча* может осуществляться разными способами: над головой, на уровне груди, после отскока мяча от пола; на месте, в движении или в прыжке; двумя руками или одной рукой.

Для того, чтобы поймать мяч, баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впередистоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу. В момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти; а руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз-назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впередистоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом, гасится скорость летящего мяча. После овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям [17].

Также, как и при ловле мяча, существует и несколько способов выполнения передач мяча. Соответственно они могут быть: от головы, от груди, от плеча, прямая, навесная, с отскоком, одной или двумя руками.

В структуре движения при выполнении всех способов передач выделяют: подготовительную фазу, обеспечивающую перевод мяча из стойки игрока, владеющего мячом, в и. п. для начала основного движения; основную фазу, обеспечивающую нужное направление и скорость полета мяча; завершающую фазу, обеспечивающую приход игрока в стойку готовности для дальнейших действий.

Содержание каждой фазы определяется способом выполнения передачи. Освоение техники передач начинают уже на 2 — 3-м уроке знакомства с баскетболом, изучая в определенной последовательности:

- двумя руками от груди;

- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху);
- одной рукой сбоку;
- одной рукой над головой (крюком);
- двумя и одной рукой снизу.

## 2.2 Ведение мяча

— приём техники нападения, позволяющий игроку маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения.

Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

- организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;
- ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки (проход-бросок или проход-«скидка»);
- постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета [14].

Подготовительная фаза непродолжительна по времени и заключается в выносе мяча кратчайшим путем для удара в пол.

Основная фаза начинается с момента выпуска мяча и отрыва опорной ноги (начала перемещения) и состоит из повторного выталкивания мяча (непосредственно ведения) и перемещения без него. Непосредственно ведение осуществляется последовательными толчками мяча вперед-вниз одной рукой или поочередно правой и левой. Игрок контактирует с мячом только свободно расставленными в стороны пальцами, но не ладонью. Мяч посылается в площадку несколько в сторону от одноименной с ведущей рукой ступни за счет уступающе-преодолевающей работы в лучезапястном и локтевом суставах.

Перемещаясь без мяча между очередными его касаниями, баскетболист может совершать неограниченное количество шагов, но не теряя при этом контроля над ним и не задерживая его.

В завершающей фазе игрок, прекращая ведение, переходит к выполнению другого технического приема.

### 2.3 Броски мяча

— это наиболее значимый технический приём, так как является конечной целью завершения атаки.

Точность броска в корзину обуславливается многими факторами:

- рациональной техникой;
- тонким дифференцированием мышечных усилий: правильным чередованием напряжения и расслабления мышц;
- четкой согласованностью движения рук, туловища и ног;
- силой и подвижностью кистей;
- стабильностью движений и управляемостью ими в зависимости от условий выполнения;
- психологической устойчивостью, уверенностью в себе;
- оптимальной траекторией и вращением мяча, сообщаемым ему завершающим усилием пальцев и др.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- количеством рук, участвующих в броске: двумя или одной рукой;
- расположением мяча в начальный момент выполняемого броскового движения: от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу);
- отношением к опоре: с места, в прыжке;
- характером предшествующего броску двигательного действия: в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения мяча (проход-бросок) [16].

По структуре движений в подготовительной, основной и завершающей фазах бросок двумя руками от груди соответствует одноименной передаче. Начинается бросок тем же петлеобразным движением замаха, а выпуск мяча осуществляется после его проноса вдоль туловища и лица снизу вверх обеими кистями и последующего полного выпрямления рук. Одновременно все части тела выпрямляются вверх. Для сообщения мячу необходимой траектории полета угол вылета здесь отличается большей крутизной по сравнению с передачей. Перед выпуском мяча кисти максимально разгибаются («берутся» на себя), а заканчивается бросковое движение мягким скатыванием мяча с конечных фаланг средних и указательных пальцев с последующим сопровождением его кистями и полным расслаблением рук.

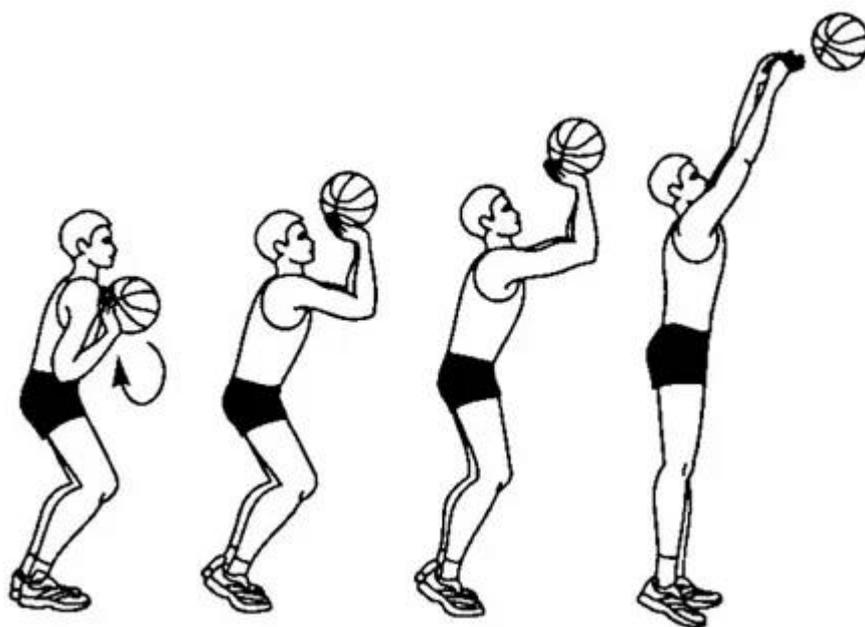


Рис. 4 Бросок двумя руками от груди

Бросок одной рукой от плеча — эффективный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска. В отличие от бросков двумя руками в и. п. игрок всегда выставляет вперед одноименную с бросающей рукой ногу: голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой и лучезапястный суставы располагают в одной вертикальной плоскости с

мячом. Последовательность и структура движений во всех фазах броска идентичны особенностям выполнения одноименной передачи. Основная функция в достижении результативности броска отводится бросающей руке. Высота поднимания ее локтя варьируется у разных игроков и относится к индивидуальным особенностям, т.е. не влияет на точность броскового движения. Важно, чтобы разгибательное движение было мягким, плавным и совершалось для всех суставов бросающей руки в одной вертикальной плоскости, а мяч направлялся в корзину через указательный палец. Другая рука лишь поддерживает мяч, не принимая непосредственного участия в броске [16].

Бросок одной рукой сверху в движении — наиболее эффективный прием для завершения атаки корзины с близкого расстояния. Бросок выполняется от плеча или от головы

Подготовительная фаза начинается в момент ловли мяча на удлиннном шаге одноименной с бросающей рукой ноги. Она ставится упруго на всю стопу, туловище незначительно подается вперед, а руки тянутся к мячу и обхватывают его пальцами.



Рис. 5 Бросок одной рукой сверху в движении

Последующий (второй) шаг с постановкой ноги перекатом с пятки на всю стопу — стопорящий. Его длина и направление определяются

оставшимся расстоянием до корзины и месторасположением соперников. Игрок стремится максимально приблизиться к щиту и выйти на удобную для завершающего броскового движения позицию, одновременно затрудняя противнику противодействие. Мяч при этом кратчайшим путем подносится к туловищу. Активным выпрямлением и отталкиванием разноименной с бросающей рукой ногой и резким выносом вперед-вверх маховой (одноименной), согнутой под прямым углом в коленном суставе, осуществляется выпрыгивание вверх. Направление отталкивания и прыжка может варьироваться. Его мотивацией служит расположение соперников и самого нападающего относительно корзины. Одновременно с отталкиванием мяч переключается на кисть бросающей руки и выносятся кратчайшим путем вдоль туловища в положение замаха над плечом (головой). Свободной рукой мяч поддерживается сбоку или снизу. Высота поднимания локтя бросающей руки индивидуальна. Неизменным должно быть расположение его под мячом и в одной вертикальной плоскости с одноименной ногой и корзиной. Туловище приводится в вертикальное положение.

Основная фаза — это само бросковое движение, которое начинается в высшей точке прыжка выпрямлением бросающей руки вверх для максимального приближения мяча к кольцу и выполняется согласно общим положениям о броске одной рукой с места: мяч направляется в кольцо мягкими движениями пальцев и ему придается необходимое вращение [16].

В завершающей фазе происходит приземление игрока под щитом на обе согнутые ноги (или толчковую) и восстановление равновесия для участия в следующей игровой ситуации.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде.

Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно

стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы: техника передвижений, техника противодействия и овладения мячом.

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите [10].

## 1.2 Общая характеристика организма занимающихся 11-12 лет

В ходе работы крайне важно уделять достаточное внимание правильной организации занятий и знать анатомические и физиологические аспекты развития детей среднего школьного возраста. Физиологические и психоэмоциональные изменения сопровождают мальчиков весь средний школьный (подростковый) период [4]. Это объясняется развитием организма в целом и отдельных функциональных систем организма в частности.

Авторы Беляев А.В. и Савин М.В. в своей публикации «Волейбол» (2000) отмечают следующие особенности пубертатного периода у подростков: «Средний школьный возраст совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования интересов, склонностей и вкусов» [3]. Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап не только биологического созревания, но и социального взросления личности. В этот период происходит рост самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления

к абстрактному, быстро развивается вторая сигнальная система и возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной, возрастает ее контроль над эмоциональными реакциями. При осуществлении физического воспитания необходимо учитывать и некоторые особенности морфофункциональных возможностей [35].

С учетом вышесказанного, можно сделать вывод, что данный возраст является биологически самым благоприятным для интенсивного воспитания и физического (спортивного) развития.

Некоторые специалисты отмечают, что процесс подросткового развития «характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полового созревания. Интенсивный рост и увеличение всех размеров тела получили название второго ростового скачка, или второго «вытягивания» [34].

Доктор биологических наук Абрамова Т.Ф. поддерживает мнение большинства исследователей в том, что «в определённые возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для развития и воспитания физических способностей. Эти периоды называются сенситивными или чувствительными к развитию. В эти периоды наблюдаются возможности для преимущественного развития ряда физических способностей, которые в данный период менее консервативны и могут развиваться более интенсивно. Интересен факт, что временные границы периодов для развития отдельных физических качеств различаются между собой» [1]. Соответственно, для тренера или педагога крайне важно иметь представление о смене периодов развития тех или иных двигательных способностей. Именно в этом случае организация процесса обучения окажется наиболее оптимальной и обеспечит эффективный результат с течением времени.

Чтобы разобраться в этой особенности более детально, мы обратились к авторам Кузнецовой Т.А., Бобер И.Г. и Чайкину Ю.А. И нашли следующую мысль: «Опорно-двигательный аппарат и мышечная система подростков находятся в стадии естественного развития. Хрящевые диски тел позвонков еще не срослись. Окостенение запястных и пястных отделов рук и фаланг пальцев ног и рук в стадии завершения. Кости тазового пояса сформированы еще не полностью. Поэтому жесткие приземления после прыжков могут вести к травмам. Неравномерная нагрузка в этот период может привести к смещению костей таза и появлению плоскостопия». В рамках баскетбола подобное явление зачастую проявляется в момент, когда подростки, увлеченные игрой, могут осуществлять прыжки с травматичным приземлением, особенно, если появляется возможность забросить мяч. Следовательно, во избежание травм необходимо включать в методику упражнения на смягчение приземления.

Для данного возрастного периода характерны проблемы в освоении сложных сочетаниях приемов игры, т.к. параллельно происходит неравномерное развитие костно-мышечной системы.

В рассматриваемой возрастной группе подростков наблюдается продолжение формирования скелета и стабилизация костной ткани вне зависимости от пола. Специалисты в области физиологии детей и подростков отмечают, что подростковый позвоночник достаточно гибок, притом, что для его фиксации и безопасности зачастую недостает объема мышечного корсета. Исходя из этого, для подростков особенно не рекомендуются упражнения и тренировки с упором на позвоночник и различные прыжки, которые при отсутствии должной подготовки могут быть более травматичными.

Сальников В.А., доктор педагогических наук, в своем исследовании «Возрастное и индивидуальное развитие в структуре спортивной деятельности» (2000) пишет: «В подростковом возрасте мышечная

система развивается довольно быстрыми темпами, что особенно выражено в развитии мышц, укреплении сухожилий и суставно-связочного аппарата». То есть задача педагога в этом случае - применить благоприятные предпосылки для укрепления здорового положения позвоночника, а также чередовать в тренировках с обучающимися, если не вид спорта, то хотя бы наборы упражнений в рамках одной спортивной деятельности, во избежание возможной асимметрии мускулатуры спины и, как следствие, сколиоза.

Для формирования красивой осанки и здоровой спины необходимо принять во внимание отставание мышц-сгибателей от мышц-разгибателей.

Исследователи в области физического воспитания и физиологии рекомендуют выполнять упражнения на укрепление и развитие мышц спины и шейного отдела. Исследователи выделяют отличие центральной нервной системы подростка и взрослого человека - подростки отличаются повышенной возбудимостью [37]. В то же время, повышенная возбудимость влечет за собой развитие способности к переключению внимания между несколькими источниками информации, а также концентрироваться на конкретном предмете. Более быстрая вработываемость (по сравнению со взрослыми) у подростков при выполнении различных задач обусловлена жизнеобеспечивающими системами организма. В противовес описанным положительным качествам, монотонная нагрузка дается подросткам с трудом. Дело в том, что у подростков с увеличением частоты сердечного пульса возрастают затраты энергии. Отсюда мы можем сделать вывод, что чередование и многообразие упражнений полезны и с точки зрения особенности нервной системы юных спортсменов.

Углубляясь в эту особенность быстрой утомляемости подростков более подробно, отметим, что юные спортсмены более легко справляются с нагрузками на тренировку скорости и координации, чем на силу и выносливость. Поэтому, рекомендуется делать более частые перерывы,

если в тренировке больший акцент делается именно на последние два качества [40].

Тренеры и педагоги по физическому воспитанию уделяют много времени тренировкам сил специфичной направленности. Мышечная сила определяется эластичностью и объемом данной мышцы, а также энергетическим потенциалом в нее заложенным. В свою очередь центральная нервная система обеспечивает сосредоточенность усилий воли для игрового процесса. Общая силовая подготовка состоит из нескольких факторов, в которые включается способность к применению силовых качеств в разных двигательных процессах и развитие мышц. Взрывная сила (значительное стартовое ускорение) используется для стремительного перемещения с мячом в режиме атаки или защиты [12].

С начала пубертатного периода следует начинать тренировки с упором на развитие силовых способностей, при этом уделяя достаточно большое время на развитие двигательных навыков [15].

Очень важная особенность развития подросткового организма - несформированность сердечно-сосудистой системы и ее функций. Так у специалиста Костола Д.Л. описывается этот момент: «У подростков наблюдается большая подвижность нервной системы, процессы торможения подавляются процессами возбуждения, активно развивается вторая сигнальная система, адаптивные возможности системы кровообращения ниже, чем у детей старшего школьного возраста» [20].

В общих чертах, у подростков увеличивается объем сердца и его стенок, масса его желудочков. Согласно итогам исследования, в работе Сапина М.Р. «Анатомия и физиология детей и подростков» (2009): «Разнонаправленные изменения происходят в строении лёгочной артерии, она шире аорты, а к концу периода устанавливаются обратные соотношения. Увеличение объёма сердца опережает рост ёмкости сосудистой сети, что служит повышению сосудистого тонуса как предпосылки к росту артериального давления. По своим темпам рост

сердца перегоняет в этом возрасте рост всего тела, в то время как масса сердца подростка увеличивается более чем в 2 раза, вес тела - лишь в 1,5 раза.

Автор Костолл Д.Л. отмечает, что в данном возрасте «окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек – грудной» [20].

В работах Васильева Г.В. отражены следующие сведения: «В подростковом возрасте увеличивается показатель гемоглобина в крови, эритроцитов, и приближается к показателям взрослого человека. Аэробные возможности улучшаются быстрее, чем анаэробные. У мальчиков этого возраста максимальное потребление кислорода (МПК) увеличивается на 28%, а кислородный пульс на 24%, а у девочек на 17% и 18%» [6].

Эндокринная система подростка характеризуется ростом щитовидной железы, активизацией надпочечников и половых желез, что еще больше ускоряет процесс общего развития подросткового организма. При этом, «Неконтролируемые физические нагрузки могут привести к внутреннему перенапряжению и оказать неблагоприятное воздействие на развитие организма юношей 12-13 лет» [19].

К данному возрасту подходит к завершению окончательное формирование двигательных способностей. Тем не менее, юные спортсмены подвержены нарушению координации ввиду изменения веса и в то же время недостаточной силе мышц [20].

Чтобы снизить возможные возрастные нарушения координации необходимо вводить тренировки до пубертатного периода, а также помнить об особенностях физического и психологического развития подростка. В этом случае у обучающегося будет больше возможностей для формирования объективного восприятия своих возможностей и внешней информации для оценки собственной физической подготовки [42].

Особенность тренировок по баскетболу с юношами 11-12 лет заключается в учете значительных возрастных изменений организма подростков. Чередование тренировочного процесса и отдыха очень важен и способствует не только полноценному физическому восстановлению, но и снятию психоэмоциональной нагрузки, что качественно повышает не только уровень игры, но и здоровья и ментального состояния всех ее участников.

### 1.3 Актуальная методология и техническая составляющая обучения юных баскетболистов

Процесс обучения в баскетболе направлен на вооружение ученика знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки т. п. Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний о современном баскетболе, необходимых для понимания изучаемого материала и перспектив его развития, критическое осмысление их. Немаловажную роль здесь играет воспитание у учащихся стремления к постоянному развитию творческой мысли, к поискам самостоятельных решений.

Действенность знаний – необходимое условие того, чтобы можно было применять и на их базе приобретать новые [27]. Это особенно важно для баскетболиста, так как в процессе игры все решения должны приниматься самостоятельно, действовать необходимо быстро и четко.

Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми баскетболист должен владеть в совершенстве. Занимающиеся должны научиться рационально

пользоваться приобретаемыми навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.

Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматизированно, а вся система движений устойчива к действию сбивающих факторов.

Как известно, в основе навыка лежит система закреплённых связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определённых условиях. Однако степень этих связей должна обеспечить возможность свободного варьирования элементами движения.

Умение – это способность осознанно действовать при выборе нужного движения. Формируя умения высшего порядка, необходимо проводить упражнения в постоянно меняющихся условиях [34].

Для сокращения сроков обучения можно выделять отдельные элементы для самостоятельного изучения. Однако при этом не должно нарушаться органическое единство деятельности. Для этого следует соблюдать определенную последовательность и одновременность в обучении.

В процессе обучения приёмам игры важно не только овладение рациональными движениями с биомеханической точки зрения, но и умение применять эти движения в игре. Поэтому обучение техническому приёму и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно. Вначале технику изучают отдельно по приёмам, в дальнейшем изолированные приёмы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два или более разных приёмов.

Приёмы техники нападения изучают раньше, нежели приёмы защиты. Они предваряют собой овладение соответствующими защитными действиями: лишь только после того, как изучены соответствующие приёмы нападения, можно изучать контрприёмы – приёмы защиты, направленные на противодействие соответствующему приёму нападения.

В процессе формирования двигательного навыка выделяются самостоятельные стадии, которым соответствует то или иной этап обучения. Принято выделять три стадии:

- формирование начального умения, когда баскетболист овладевает основами движения, иначе говоря – его структурой;
- уточнение системы движений;
- совершенствование навыка.

Особенно важна на каждой стадии последовательность постановки педагогических задач. Необходимо, чтобы занимающиеся прежде всего:

- освоили исходное положение, из которого выполняются движения;
- знали, какие части тела принимают участие в этих движениях и каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и пространстве;
- выполняли движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе;
- сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- приступили к совершенствованию движения.

При изучении сочетаний приёмов основное внимание уделяют связкам, если приёмы сочетаются по принципу цепочки, когда один приём следует за другим. В связке изучают переход от одного приёма к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приёма и начальные следующего.

При овладении двигательными действиями, в которых приёмы сочетаются не последовательно, а одновременно, когда один становится как бы фоном другого (например, передача во время бега), изучают согласованность разученных ранее по фазам движений. Часто для этой цели используют подводящие упражнения.

При освоении тактики игры ставят цели:

- научить целесообразному использованию изученных приёмов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;

- научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно.

Изучая любой приём техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.

Ознакомление с приёмом начинается с создания представления о нём. Занимающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого нужно им только сообщить сведения о приёме, о его месте и значении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движения. В задачу обучения на данном этапе входит:

- выявление знаний ученика об изучаемом приёме, а также ощущений, имеющихся в его двигательном опыте;

- сообщение предварительных сведений об изучаемом приёме – его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т. п.

- создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного методов и самостоятельного выполнения упражнения. В зависимости от характера изучаемого материала и задач обучения можно использовать кинограммы, схемы, фото, видеоманитфонные записи и т. п. После создания представления о приёме, об образце движений, которыми должен овладеть ученик, он пробует самостоятельно выполнять его. Только после этого может быть сформировано правильное представление о трудностях, связанных с овладением данным приёмом. Занимающийся получает двигательные представления о характере движений, последовательности их выполнения.

Изучение приёма в упрощенных, специально созданных условиях. Главная задача этого этапа обучения – освоить основную структуру двигательного действия, овладеть правильным его выполнением.

Занимающиеся должны:

- овладеть структурой приёма;
- устранить напряжение и ликвидировать лишние движения, неизбежно возникающие при первых попытках выполнения;
- устранить появляющиеся ошибки.

Внимание игроков последовательно переключается от исходного положения на основные звенья, а затем – на детали. В этот период необходимо добиться прочного освоения основной структуры приёма.

Способы упрощения обстановки всегда конкретны и зависят от характера изучаемого материала.

При изучении тактики обстановка может быть облегчена – можно уменьшить или увеличить число партнеров, конкретизировать цель, которая должна быть достигнута, создать наиболее благоприятные условия определённой расстановкой, количеством тактических задач, решаемых одновременно или последовательно, указать возможные пути решения задачи и т. д.

Совершенствование приёма в усложненной обстановке. Когда основная структура движений усвоена, в занятия вводят сбивающие факторы, приближая обстановку занятий к обстановке во время игры. Для того чтобы решать задачи этого этапа обучения, занимающиеся должны:

- изучить варианты выполнения приёма;
- научиться ориентироваться в обстановке и оценивать её;
- выполнять приём в условиях противодействия (условного и безусловного).

Обстановку усложняют различными путями: включают факторы, отвлекающие внимание, изменяют характер перемещений, амплитуду движений и т. п. Факторы, усложняющие обстановку, на первых порах

включают в занятия по одному, а затем в различных сочетаниях. Закрепление приёма в игре. Умение выполнять приём изолированно, вне игры, еще не значит, что он полноценно будет использован в игре.

Закрепление приёма в игре предусматривает овладение умениями выбирать момент и своевременно выполнять приём, внезапно переходить к нему в меняющейся обстановке при наличии эмоциональных окрасок, различного физиологического фона, разной степени противодействия.

На данном этапе должны быть решены следующие задачи:

- закрепление навыка и умение применять его в неожиданно складывающейся обстановке;
- совершенствование подвижности и вариативности приёма;
- выполнение приёма при внезапно возникающем противодействии;
- совершенствование индивидуального стиля выполнения приёма;
- свободное применение приёма в игре.

Упражнения этого этапа должны носить соревновательный характер. Главное внимание обращают на творческое применение приёма и его вариантов в зависимости от условий.

#### Выводы по первой главе

1. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов — это процесс, состоящий из двух взаимосвязанных направлений подготовки спортсменов. Техническая подготовка вооружает игрока техническими элементами и средствами, без которых невозможно искусно вести спортивную борьбу. И технический, и тактический разделы спортивной подготовки делятся на действия игрока, групп и команды в целом в атаке и в нападении.

2. Для успешной тренерско-педагогической работы важен учёт возрастных особенностей подопечных. Тренировочный процесс баскетболистов 11-12 лет характеризуется следующими особенностями:

- противопоказаны чрезмерные нагрузки;

- развитие координации движений и моторики — ключевой аспект тренировок;

- время для формирования навыков сотрудничества;

- важно поддержание интереса к занятиям;

- поддержка тренера и родителей играет важную роль.

3. Тренировочный процесс должен быть разнообразным, динамичным и ориентированным на развитие основных навыков. Включение простых, но эффективных упражнений, эстафет, подвижных игр, игр в баскетбол с меньшим количеством игроков — всё это поможет спортсмену не только развить навыки игры, но и сохранит интерес и потребность заниматься баскетболом.

## **ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ**

### **2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы**

Экспериментальная работа по реализации методики технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет проводилась на базе МБОУ “СОШ № 12 г. Челябинск” в условиях секции дополнительного образования по баскетболу.

Цель экспериментальной работы - оценить влияние разработанной методики на повышение уровня технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

Задачи экспериментальной работы:

1. Подобрать тестовые испытания для оценки уровня технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет.
2. Провести тестирование и определить исходный уровень технико-тактической подготовки детей.
3. Реализовать разработанную методику технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет.
4. Провести повторное тестирование и определить итоговый уровень технико-тактической подготовки юных баскетболистов.
5. Сравнить полученные результаты и сделать вывод об эффективности разработанной методики технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов мальчиков в возрасте 11-12 лет. Спортсмены были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ).

В тренировочный процесс экспериментальной группы была включена разработанная нами методика. В контрольной группе тренировочный процесс проходил по учебному плану.

Методы исследования:

- 1) тестирование техники ведения мяча:
  - ведение мяча змейкой правой и левой рукой;
- 2) тестирование техники передачи мяча:
  - прямая передача мяча от груди двумя руками в мишень;
- 3) тестирование техники броска мяча в корзину:
  - броски мяча в корзину с периметра трёхсекундной зоны;
- 4) оценка тактической подготовки.

Описание используемых методов:

- 1) Ведение мяча змейкой правой и левой рукой.

Оборудование. Секундомер, фиксирующий десятые доли секунды, конусы, баскетбольный мяч (размер 6).

Описание. По команде “На старт!” спортсмен становится перед линией старта с баскетбольным мячом в руках. По команде “Марш!” начинает ведение мяча, обводя поочередно расставленные конусы (с интервалом в 1 м.). Пройдя последний 8 конус, спортсмен возвращается по прямой линии к финишу.

Общие указания и замечания. Разрешается 2 попытки. В протокол заносится лучший результат. В случае если спортсмен каким-то образом пропустил или уронил конус, начисляется 5 штрафных секунд.

- 2) Прямая передача мяча от груди двумя руками в мишень.

Оборудование. Секундомер, мишень диаметром 40 см., баскетбольный мяч (размер 6).

Описание. К стене на высоте 100 см. от пола крепится мишень. Спортсмен выполняет прямые передачи мяча двумя руками от груди в мишень с расстояния 2,5 м.

Общие указания и замечания. Передачи выполняются на протяжении 30 сек., фиксируется количество правильных и точных передач.

3) Броски мяча в корзину с периметра трёхсекундной зоны.

Оборудование. Фишки, баскетбольное кольцо, баскетбольный мяч (размер 6).

Описание. По периметру трёхсекундной зоны расставлены 9 фишек (по 3 на каждой линии). Спортсмен выполняет по 2 броска в корзину от каждой фишки.

Общие указания и замечания. Фиксируется количество попаданий в корзину из 18 бросков.

4) Оценка тактической подготовки.

Тактическая подготовка спортсменов оценивалась методом педагогического наблюдения и путём проведения товарищеских матчей между контрольной и экспериментальной группами.

Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени достоверности различий по t-критерию Стьюдента в программной оболочке MS Office Excel. Достоверность различий считалась существенной при 7% уровне значимости ( $p < 0,07$ ).

Расчет t-критерия Стьюдента производится по формуле:

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

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:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i,$$

где  $n$  – количество испытуемых данной выборки,

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

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

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

где  $n$  – количество испытуемых данной выборки,

$x_i$  – оценка  $i$ -того испытуемого, где  $\bar{x}$  – среднее значение.

После выполненных расчетов  $t$ -критерий ( $t_{\text{эмп}}$ ) сравнивается с табличным значением ( $t$ -критерий критический,  $t_{\text{кр}}$ ).

Критические значения критерия для данного исследования составляют 2,1 ( $p \leq 0,05$ ) и 2,88 ( $p \leq 0,01$ ).

Если  $t_{\text{эмп}} < t_{\text{кр}}$ , то различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны), если  $t_{\text{эмп}} > t_{\text{кр}}$ , то различия между группами статистически достоверны

Таким образом, на первом этапе были определены цель, задачи экспериментальной работы, сформированы группы. Далее рассмотрим, что было включено в программу технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет.

## 2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет

Разработанная нами методика технико-тактической подготовки реализована в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение от 31 марта 2022 года №678-р.

5. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 №1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

Данная методика технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет ориентирована на формирование и развитие технических (ведение, передача, бросок баскетбольного мяча) и тактических (индивидуальных, групповых и командных) навыков. Учебно-тренировочные занятия проводились с использованием традиционных дидактических методов (словесные, наглядные и практического упражнения) в групповой форме с учётом таких индивидуальных особенностей как уровень подготовленности каждого обучающегося, антропометрические данные, психофизиологические особенности.

В процессе технико-тактической подготовки был задействован инвентарь: баскетбольные мячи (размер 6), баскетбольные кольца, конусы, фишки, обручи, теннисные мячи, волейбольная сетка, свисток, секундомер.

Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю продолжительностью 90 минут.

В методику входят как упражнения, так и подвижные игры на формирование и развитие технико-тактических умений и навыков с индивидуальной и групповой формами выполнения:

1. Комплекс на развитие навыков ведения мяча, разработанный с учётом изменения высоты ведения, направления и скорости движения.

1) Ведение мяча на месте с постепенным изменением высоты

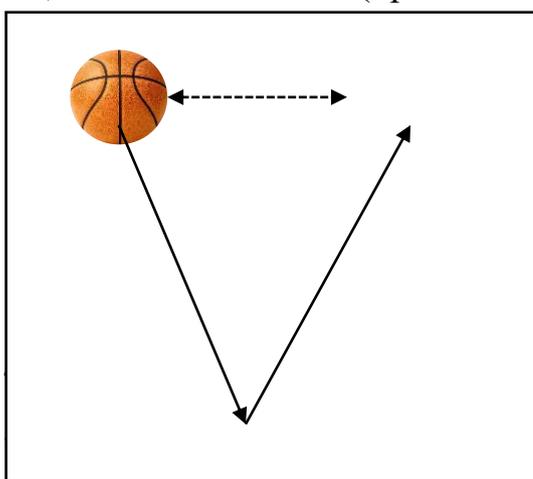
- Данное упражнение направлено на развитие мышечного чувства при ведении мяча, спортсмены учатся контролировать прилагаемые усилия, подключать к работе кисти рук, а также управлять частотой движения.

2) Челночный бег с ведением мяча

- Спортсмен начинает ведение мяча левой рукой, добегают до линии, касается её правой рукой, затем выполняет поворот через плечо задействованной при ведении руки и перевод перед собой. При выполнении данного упражнения у занимающегося развивается координация движений, а также он обучается выполнять смену направления при ведении мяча через подходящее для того плечо, чтобы мяч оставался укрыт от защитника.

3) Упражнение «Маятник» (рис. 6)

- Мяч контролируется одной рукой и движется по заданной траектории. Переводы мяча выполняются правой и левой рукой, как перед собой, так и справа и слева от себя. Изначально упражнение выполнялось на месте, затем в движении (прямо и спиной вперёд).



ёд

ишить контроль мяча и не отпускать

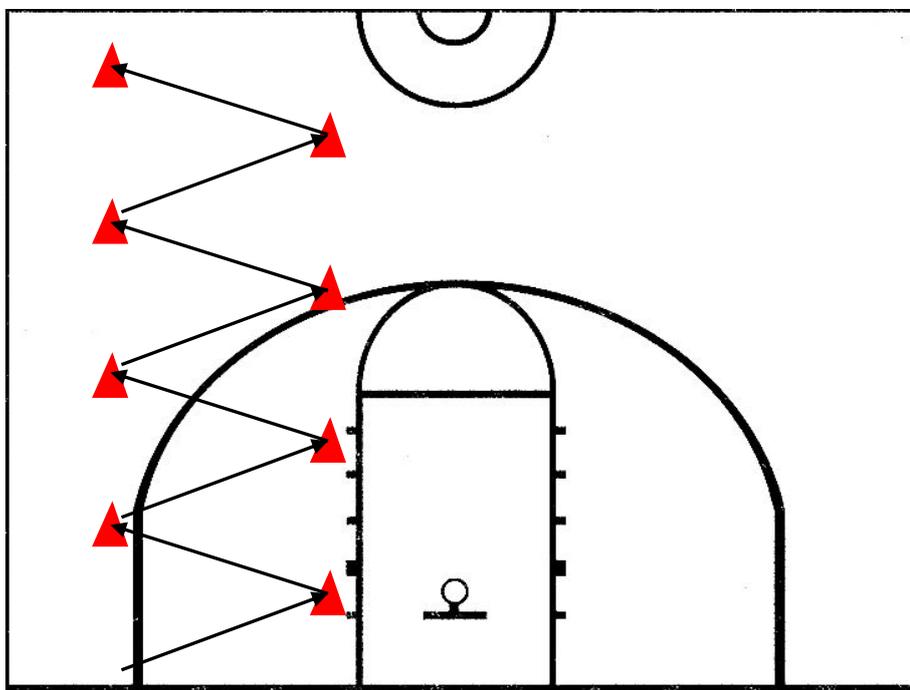
мяч на большое от себя расстояние при ведении. Вариации выполнения: правой рукой, левой рукой, с переводом перед собой.

5) Ведение баскетбольного мяча змейкой с переключением теннисного мяча

- Спортсмен ведёт мяч змейкой, обводя каждый конус дальней от него рукой. Во время перевода мяча с правой руки на левую и наоборот выполняет передачу теннисного мяча в освободившуюся рук. Наличие теннисного мяча помогает исключить такую часто встречаемую проблему как ведение двумя руками или двойное ведение мяча.

б) Ускорение зигзагом с касанием конусов (рис. 7)

- Спортсмен начинает скоростное ведение мяча дальней от направления движения рукой. Добежав до первого конуса, касается его свободной рукой, делает перевод мяча перед собой и продолжает движение к следующему конусу.



2. Комплекс на развитие навыков передачи мяча, включающий в себя как передачу мяча на месте, так и в движении.

1) Передача баскетбольного мяча через обруч

- Занимающиеся становятся в колонну по одному с каждой стороны от обруча, который держит преподаватель, по сигналу начинают отдавать мяч в противоположную колонну и переходят в конец той колонны. Использование обруча

помогает сформировать силу и траекторию передачи у юных баскетболистов.

## 2) Передача мяча в тройках в движении

- Занимающиеся встают на одну линию с интервалом в четыре метра. Мяч находится в руках у спортсмена, расположенного в центре. Спортсмен с мячом отдаёт передачу мяча спортсмену, стоящему с краю, обегает его, забрав при этом мяч, делает два удара в пол при ведении мяча и снова отдаёт передачу второму крайнему спортсмену. Упражнение выполняется непрерывно до тех пор, пока не будет совершено определённое количество передач.

## 3) Передача баскетбольного и теннисного мяча в парах

- Занимающиеся стоят напротив друг друга, у одного в руках баскетбольный мяч, у второго теннисный. Спортсмены одновременно начинают отдавать передачу друг другу. Во время выполнения упражнения у юных баскетболистов развивается координация, реакция, быстрота принятия решения.

## 4) Передача и ловля баскетбольного мяча из положения сед

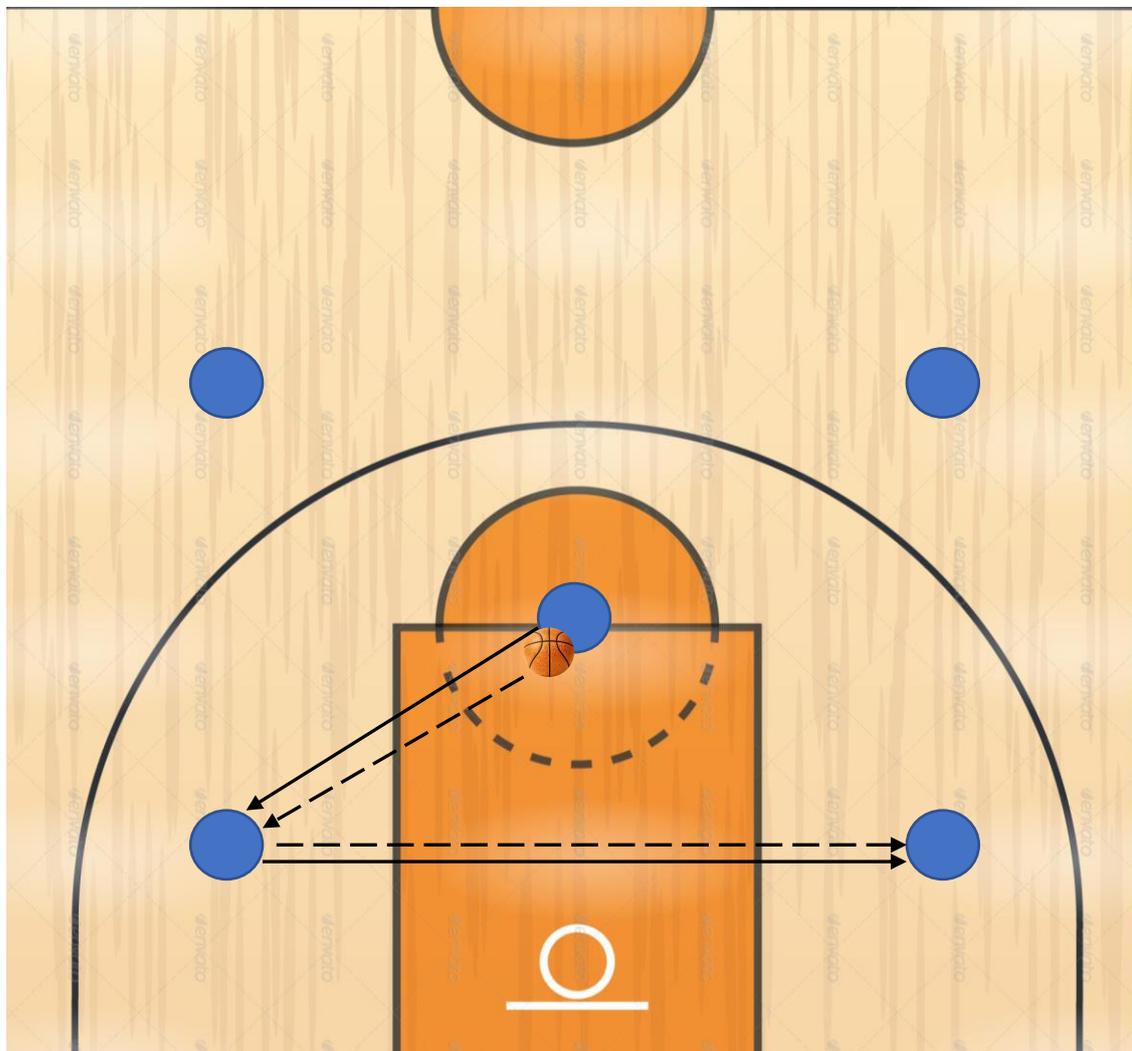
- Передачи выполняются несколькими способами: от груди двумя руками, правой и левой рукой от плеча, из-за головы двумя руками. Упражнение развивает чувство силы прилагаемых усилий по отношению к передаче мяча из нестандартного положения, используя разные виды передач.

5) Подбрасывание и ловля баскетбольного мяча над собой из положения лёжа

- Подбрасывание выполняется от груди двумя руками. С помощью данного упражнения формируется правильная техника передачи мяча от груди двумя руками и траектория передачи.

б) Передача баскетбольного мяча в пятёрках с последующим перемещением (рис. 8)

- Баскетболисты становятся в форме квадрата: четверо по углам и один в центр. Мяч находится у спортсмена в центре. Он отдаёт передачу спортсмену, находящемуся в углу, и перемещается на его место. Тот в свою очередь передаёт мяч вправо и перемещается также в сторону выполненной передачи и так далее.



командного взаимодействия и перемещения после передачи мяча.

### 3. Комплекс на развитие навыков броска баскетбольного мяча.

1) Атака кольца из-под щита с использованием лежащих на полу обручей

- Спортсмен выполняет ведение мяча под кольцо, перед обручами берёт мяч в руки и одновременно делает первый шаг в первый обруч, вторым шагом наступает во второй обруч, отталкивается этой же ногой и совершает атаку кольца. Обручи помогают занимающимся

Рисунок 8 - Передача баскетбольного мяча в пятёрках с последующим перемещением

скоординировать работу ног и обеспечить наибольшую дистанцию между первым и вторым шагами.

## 2) Броски мяча в боковую часть щита

- Спортсмен становится на боковую линию трёхсекундной зоны с мячом в руках и непрерывно выполняет определённое количество точных бросков в боковую часть щита. Данные броски помогают юным баскетболистам скорректировать технику и точность броска.

## 3) Броски мяча в лежащий на полу обруч через волейбольную сетку

- На каждой половине площадки раскладывается равное количество обручей на разном расстоянии от волейбольной сетки. Играющие делятся на две команды и располагаются на своей стороне площадки, каждому игроку вручается баскетбольный мяч. По сигналу игроки должны совершать броски над волейбольной сеткой по обручам, лежащим на противоположной стороне площадки. За попадание с ближней к сетке дистанции начисляется 1 балл, со средней дистанции - 2 балла, с дальней - 3 балла. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество баллов за отведённое время.

Бросок мяча можно совершать только находясь в обруче на своей стороне площадки.

Упражнение представляет собой подвижную игру, благодаря чему у детей появляется дополнительный интерес во время его выполнения. Волейбольная сеть в данной игре служит специальным барьером для выбора игроками высокой траектории полёта мяча.

## 4) Броски мяча в корзину с подвешенной в ней мишенью с периметра трёхсекундной зоны (рис. 9)

- По периметру трёхсекундной зоны расставлены 9 фишек, на кольце подвешена мишень в виде яркого шарика. Спортсмен выполняет по два попадания от каждой фишки. Упражнение направлено на точность

бросков со средней дистанции, так как занимающиеся 11-12 лет не всегда имеют достаточно силы на то, чтобы совершить попадание в корзину из-за трёхочковой линии. Дополнительная мишень помогает задать мячу нужную траекторию полёта, тем самым увеличивая процент точных попаданий.



5) Броски мяча в корзину со штрафной линии с подбором и последующей атакой из-под щита

- Дети встают в колонну по одному перед линией штрафного броска. Первый совершает бросок в кольцо от линии, делает подбор, атакует из-под щита и затем передаёт мяч следующему игроку в колонне, а сам встаёт последним. За попадание со штрафной линии даётся 1 очко, из-под щита - 2 очка. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не наберёт 21 очко.

Играющие развивают не только навык броска со средней и ближней дистанции, но и умение выполнить подбор после неудачной атаки с Рисунок 9 - Броски мяча в корзину с подвешенной в ней мишенью с периметра трёхсекундной зоны

т. комплексные упражнения на тактическую подготовку.

1) Упражнение для организации игрового пространства (рис. 10)

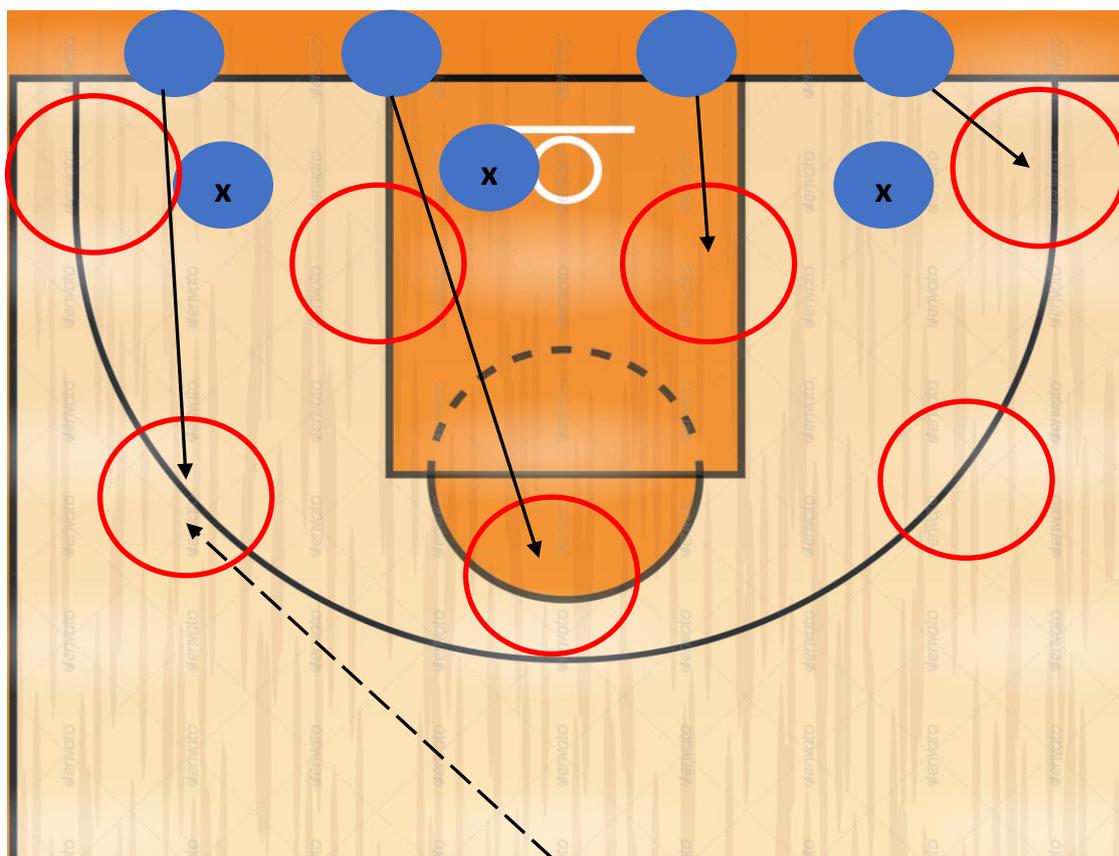
- 4 игрока размещаются за лицевой линией площадки, рядом располагаются 3 защитника. На половине площадки на расстоянии 3-х метров отмечены зоны для получения и передачи мяча.

По сигналу игроки должны открыться в любой из зон и получить передачу от тренера, затем передавать мяч между собой, перемещаясь по зонам. Задача защитников перехватить мяч.

Правила:

- перемещаться между зонами можно только без мяча;
- опорная нога обязательно должна находиться в кругу;
- в каждой зоне может находиться один игрок;
- защитникам запрещено касаться игроков.

Данное упражнение даёт игрокам возможность научиться выбирать достаточную дистанцию между друг другом, в следствие чего они могут удачно передавать мяч между собой или обыгрывать защитника один на один для последующей атаки кольца либо передачи мяча на открытый бросок. Благодаря механике подвижной игры юные баскетболисты с интересом погружаются в процесс выполнения упражнения и наиболее успешно усваивают учебно-тренировочный материал.



2) Упражнение для организации быстрого прорыва (рис. 11)

- Игрок 1 с мячом располагается на линии штрафного броска, под щитом на подборе стоит игрок 2, остальные участники - у боковой линии баскетбольной площадки в колонну по одному.

Игрок 1 выполняет бросок в корзину и сразу смещается по щит,

Рисунок 11 - Упражнение для организации быстрого прорыва



Рисунок 10 - Упражнение для организации игрового пространства

### 3) Игра с применением личной защиты

- Игроки учились противодействовать нападению опекая игроков персонально. Забитые мячи приписывались только игроку, опекавшему нападающего, который забросил мяч в корзину. Тем самым спортсмены воспитывали в себе чувство личной ответственности за вклад в успех или не успех в результаты всей команды.

### 4) Упражнение с элементами зонной защиты

- Сторона нападения размещается по периметру трёхочковой линии по позициям. Сторона защиты становится в трёхсекундной зоне, за каждым игроком закреплена определённая зона защитных действий. В то время, как игрок нападения получает мяч, игрок защиты, контролирующей эту зону, должен устремиться к нему с целью заблокировать. Таким образом, мяч перемещается по половине площадки от нападающего к нападающему, а игроки защиты поочерёдно стремятся защитить свою зону и возвращаются обратно после передачи мяча в другую зону.

### 5) Игры 2v1, 2v2, 3v2

- Игры в малых группах от простого к более сложному для повышения результативности взаимодействий всех членов команды в большой игре 5v5. Принимая участие в малых играх, каждый игрок принимает участие в игре, в отличие от большой игры, где менее сильному игроку могут не давать мяч, сомневаясь в его успехе.

Содержание каждого комплекса упражнений было разработано в зависимости от уровня технико-тактической подготовки и возраста занимающихся.

### 2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Для оценки эффективности экспериментальной работы по технико-тактической подготовке спортсменов баскетболистов было проведено тестирование, данные которого занесены в протокол (Приложение 1).

Результаты тестирования исходного и итогового уровней технико-тактической подготовки спортсменов баскетболистов и их статистическая обработка в виде среднего арифметического значения представлены в таблицах 1-5.

Таблица 1 - Ведение баскетбольного мяча змейкой между конусов правой и левой рукой (15 м., сек.)

До внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанной нами методики в тесте «Ведение баскетбольного мяча змейкой между конусов правой и левой рукой» спортсмены экспериментальной группы показали следующий результат – 10,4 секунды. У баскетболистов контрольной группы данные почти те же – 10,5 секунд. Достоверных различий между группами по данному тесту не выявлено ( $p > 0,05$ ).

Таблица 2 - Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в закреплённую на стене мишень (с расстояния 3 м., кол-во передач за 30 сек.)

После эксперимента получены следующие данные: спортсмены экспериментальной группы выполнили упражнение за 9,5 сек., контрольной группы – за 10,28 секунд. Выявлена достоверность различий ( $p < 0,05$ ).

Группы	Ведение баскетбольного мяча змейкой между конусов правой и левой рукой (15 м., сек.)	
	до эксперимента	после эксперимента
Экспериментальная n=10	10,4±0,3	9,5±0,2
Контрольная n=10	10,5±0,4	10,28±0,3
T-критерий	0,5	2,5

Таким образом, разработанный комплекс на развитие навыка ведения баскетбольного мяча показал свою эффективность по итогам проведённого теста «Ведение баскетбольного мяча змейкой между конусов правой и левой рукой (15 м., сек.)».

До внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанной нами методики в тесте «Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в закреплённую на стене мишень» спортсмены экспериментальной группы показали следующий результат – 13,3 передачи в среднем. У баскетболистов контрольной группы данные почти те же – 13 передач в среднем. Достоверных различий между группами по данному тесту не выявлено ( $p > 0,05$ ).

После эксперимента получены следующие данные: спортсмены экспериментальной группы выполнили 19 точных передач в среднем за отведённое время, контрольной группы – 15,6 передач в среднем.

Таблица 3 - Броски мяча в корзину с периметра трёхсекундной зоны  
Выявлена достоверность различий ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, разработанный комплекс на развитие навыка передачи баскетбольного мяча показал свою эффективность по итогам

Группы	Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в закреплённую на стене мишень (с расстояния 3 м., кол-во передач за 30 сек.)	
	до эксперимента	после эксперимента
Экспериментальная n=10	13,3±0,3	19±0,4
Контрольная n=10	13±0,3	15,6±0,3
T-критерий	0,3	2,3

проведённого теста «Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в закреплённую на стене мишень».

До внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанной нами методики в тесте «Броски мяча в корзину с периметра трёхсекундной зоны» спортсмены экспериментальной группы показали следующий результат – 2,5 точных броска в среднем. У баскетболистов контрольной группы данные почти те же – 2,7 точных броска в среднем. Достоверных различий между группами по данному тесту не выявлено ( $p>0,05$ ).

После эксперимента получены следующие данные: спортсмены экспериментальной группы выполнили 9,1 точных бросков в среднем, контрольной группы – 4,9 точных броска в среднем. Выявлена достоверность различий ( $p<0,05$ ).

Таким образом, разработанный комплекс на развитие навыка броска баскетбольного мяча показал свою эффективность по итогам проведённого теста «Броски мяча в корзину с периметра трёхсекундной зоны».

Таблица 5 - Результаты товарищеских матчей (май)

Группы	Броски мяча в корзину с периметра трёхсекундной зоны (по 2 броска с каждой позиции, кол-во попаданий из 18 бросков)	
	до эксперимента	после эксперимента
Экспериментальная n=10	2,5±0,2	9,1±0,3
Контрольная n=10	2,7±0,2	6,9±0,2
T-критерий	0,4	2,8

Чтобы оценить уровень тактической подготовки баскетболистов было проведено по четыре товарищеских матча между экспериментальной и контрольной группами перед внедрением разработанной нами методики и после её внедрения.

Таблица 4 - Результаты товарищеских матчей (сентябрь)

В сентябре победу одержала команда контрольной группы со счётом в серии 3:1. Также перевес в счёте в каждой отдельно взятой игре был незначительным.

			Применений					
№ матча	ЭГ	КГ	корректных тактических приёмов в игре контрольной и экспериментальной контрольной групп	№ матча	ЭГ	КГ	и не	
1	16	20		1	38	18		
2	15	14		2	35	14		
3	18	21		3	40	21		
4	18	20		4	33	19		

наблюдалось. Баскетболисты двигались по площадке хаотично, передач мяча было существенно мало, инициатива атаки кольца соперника в основном была сосредоточена на одном игроке.

Результаты товарищеских матчей, проведённых в мае, значительно отличаются от предыдущих. В майской серии игр со счётом 4:0 победу

одержала команда экспериментальной группы с весомым преимуществом в счёте в каждой отдельно взятой игре.

Также можно отметить, что в командной игре экспериментальной группы неоднократно были задействованы разученные тактические приёмы, такие как передача в быстрый прорыв, позиционное нападение, атака кольца соперника со взаимодействием групп игроков из двух и трёх человек. В большинстве игрового времени спортсмены соблюдали достаточную дистанцию между друг другом, что предоставляло много возможностей для проведения успешной атаки. В обороне спортсмены экспериментальной группы использовали как личную, так и зонную защиту.

Тактические действия контрольной группы в майской серии игр были малоэффективны. Взаимодействие на площадке осуществлялось в основном только между двумя игроками, организация быстрого прорыва практически не осуществлялась, в защите спортсмены играли только персонально.

Таким образом, разработанный комплекс упражнений на тактическую подготовку является результативным по результатам двух серий товарищеских матчей, состоящих из четырёх игр.

Из результатов исследования следует, что разработанная нами методика технико-тактической подготовки, внедрённая в учебно-тренировочный процесс баскетболистов 11-12 лет, поспособствовала развитию технико-тактических навыков юных баскетболистов.

### Выводы по второй главе

1. Для оценки эффективности экспериментальной работы по технико-тактической подготовке баскетболистов были подобраны тесты, которые наиболее точно отражали уровень подготовленности занимающихся:

- ведение баскетбольного мяча змейкой между конусов правой и левой рукой;
- передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в закреплённую на стене мишень;
- броски мяча в корзину с периметра трёхсекундной зоны.
- проведение серий товарищеских матчей между ЭГ и КГ.

2. Тестирование, проведённое до начала эксперимента, показало, уровень технико-тактической подготовленности баскетболистов экспериментальной и контрольной групп практически не отличается.

3. Экспериментальная методика была реализована в экспериментальной группе и включала упражнения на технико-тактическую подготовку, которые были включены в содержание тренировочных занятий. В контрольной группе процесс технико-тактической подготовки строился по общепринятой методике.

Разработанная методика технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет включала несколько комплексов упражнений:

- на развитие навыка ведения баскетбольного мяча;
- на развитие навыка передачи баскетбольного мяча;
- на развитие навыка броска мяча;
- на тактическую подготовку.

Для технико-тактической подготовки использовались следующие методы: стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, педагогического наблюдения и коррекции, игровой, соревновательный.

4. Разработанная методика показала свою эффективность. По итогам выполнения теста «ведение баскетбольного мяча змейкой между конусов правой и левой рукой» разница итоговых результатов между ЭГ и КГ составляет 8,21% в пользу ЭГ, «передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в закреплённую на стене мишень» – 22,44%, «броски мяча в корзину с периметра трёхсекундной зоны» – 31,88%.

Также проведение двух серий товарищеских матчей между контрольной и экспериментальной группами итоговое тестирование показало, что уровень тактической подготовленности спортсменов экспериментальной группы значительно улучшился.

Результаты проведенного исследования показали, что использование разработанной методики в тренировочном процессе способствовало технико-тактической подготовленности юных баскетболистов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы показал, что проблема технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет в настоящее время является актуальной, в том числе в Челябинской области.

В ходе проведенного исследования осуществлено теоретическое и экспериментальное обоснование методики технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет.

В результате изучения научно-методической литературы по проблеме технико-тактической подготовки выявлено, что технико-тактическую подготовка состоит из двух больших разделов: техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на освоение спортсменом системы движений, соответствующей особенностям игры в баскетбол и на достижение наивысших спортивных результатов; тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Но тем не менее два этих вида спортивной подготовки неразрывно связаны между собой и являются базой для освоения игры.

В ходе исследования была разработана методика с учётом возрастных особенностей занимающихся и использованием актуальных форм и методов построения учебно-тренировочного процесса.

Во время проведения опытно-экспериментальной работы было изучено влияние разработанной методики на развитие технико-тактической подготовленности баскетболистов 11-12 лет.

Экспериментальная методика была реализована в экспериментальной группе и включала упражнения на развитие технических и тактических навыков, которые были включены в содержание тренировочных занятий. В контрольной группе процесс физической подготовки строился по общепринятой методике.

Согласно разработанной методике процесс технико-тактической подготовки баскетболистов 11-12 лет включал: комплексы упражнений на развитие навыков ведения, передачи и броска баскетбольного мяча, а также комплекс на тактическую подготовку.

Для технико-тактической подготовки использовались следующие методы: стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой, соревновательный.

Для оценки эффективности опытно-экспериментальной работы по методике технико-тактической подготовки спортсменов баскетболистов было проведено тестирование, данные которого занесены в протокол.

Разработанная модель показала свою эффективность по итогам выполнения тестов «ведение баскетбольного мяча змейкой между конусов правой и левой рукой», «передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в закреплённую на стене мишень», «броски мяча в корзину с периметра трёхсекундной зоны» и проведения товарищеских матчей между экспериментальной и контрольной группами, уровень технико-тактической подготовленности спортсменов экспериментальной группы достоверно улучшился.

Результаты проведенного исследования показали, что использование разработанной методики в тренировочном процессе способствовало технико-тактической подготовке спортсменов баскетболистов.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамов, Н. С. Методические рекомендации по обучению юных баскетболистов технике ведения мяча / Н. С. Абрамов. – Москва, 2021. – 160 с.
2. Алексеев, П. В. Психологические аспекты спортивной деятельности детей / П. В. Алексеев. – Санкт-Петербург, 2022. – 180 с.
3. Баранов, Д. И. Развитие координационных навыков у юных баскетболистов: методические рекомендации : дисс. ... канд. пед. наук / Д. И. Баранов. – Москва, 2022. – 150 с.
4. Барляева И.О. Тактическая и техническая подготовка баскетболистов. 2022 г. // Наш портал. Образовательная социальная сеть. – URL:<https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-iedagogika/library/2022/03/15/takticheskaya-i-tehnicheskaya-podgotovka>
5. Белов, И. Г. Спортивная тренировка детей: основы и методики / И. Г. Белов. – Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 220 с.
6. Бондаренко, Т. А. Развитие ловкости у юных баскетболистов: практическое руководство / Т. А. Бондаренко. – Москва, 2022. – 140 с.
7. Буров, С. Н. Основы тактики в баскетболе для детей: учебное пособие / С. Н. Буров. – Санкт-Петербург: Спорт, 2021. – 130 с.
8. Васильева, Л. И. Физическая подготовка юных спортсменов: методология и практика / Л. И. Васильева. – Москва: Наука, 2023. – 210 с.
9. Гаврилова, Т. А., Современные технологии обучения технике игры в баскетбол для детей 11-12 лет: методические рекомендации для тренеров и педагогов физической культуры / Т. А. Гаврилова, С. Н. Михайлов. – Санкт-Петербург, 2022. – 120 с.
10. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола: учебное пособие для тренеров и игроков / А. Я. Гомельский. – Санкт-Петербург, 2019. – 250 с.

11. Гооге, П. Э. Как научить баскетболу: методические рекомендации для тренеров и педагогов физической культуры / П. Э. Гооге. – Москва, 2020. – 180 с.

12. Григорьев, И. А. Физиологические особенности детей 11-12 лет: влияние спорта на развитие / И. А. Григорьев. – Москва, 2020. – 200 с.

13. Григорьева, М. А. Основы спортивной психологии для детей / М. А. Григорьева. – Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 200 с.

14. Громов, А. Е. Обучение основам баскетбольной техники: инновационные подходы и методы / А. Е. Громов. – Научный вестник, 2023. – № 5 (12). – С. 45-50.

15. Дьяков, Р. В. Развитие командного взаимодействия в баскетболе: исследования и практические рекомендации / Р. В. Дьяков. – Научный вестник, 2022. – № 5 (12). – С. 60-65.

16. Ермакова, Н. П. Обучение броскам в баскетболе: методические указания / Н. П. Ермакова. – Москва, 2021. – 150 с.

17. Жукова, О. С. Спортивная медицина и здоровье детей: исследование и рекомендации / О. С. Жукова. – Санкт-Петербург, 2023. – 180 с.

18. Зайцев, А. И. Развитие физической активности у детей через спорт / А. И. Зайцев. – Москва: Наука, 2020. – 190 с.

19. Зайцева, Л.М.. Влияние физической активности на здоровье детей 11-12 лет: исследование и выводы / Л.М.. Зайцева . – Спорт и здоровье , 2021 . – № 7 (14). – С . 50-55.

20. Зельдович, Т. А. Подготовка юных баскетболистов: методические рекомендации для тренеров / Т. А. Зельдович. – Казань, 2021. – 160 с.

21. Карпов, В. Л. Методика обучения технике игры в баскетбол для детей младшего возраста / В. Л. Карпов. – Санкт-Петербург: Спорт, 2019. – 160 с.

22. Климова, О. С. Развитие физических качеств у детей через игру в баскетбол: методические рекомендации для тренеров / О. С. Климова. – Москва, 2019. – 160 с.

23. Ковалев, Е. М. Психология командной игры в баскетболе для детей / Е. М. Ковалев, Т. В. Семенова. – Москва: Физкультура и спорт, 2022. – 150 с.

24. Коновалов, В. Л. Баскетбол: учебное пособие для студентов и тренеров / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. – Новосибирск, 2022. – 220 с.

25. Костенко, М. И. Анатомия и физиология юных спортсменов: практическое руководство / М. И. Костенко. – Москва: Наука, 2023. – 250 с.

26. Костина, Л. А. Методика формирования командного духа у юных баскетболистов: исследование и практические выводы / Л. А. Костина, Д. В. Сидоров. – Журнал спортивной науки, 2019. – № 8 (102). – С. 30–35.

27. Кузнецов, А. В. Тренировка физических качеств у юных баскетболистов / А. В. Кузнецов, О. С. Ларина. – Научный вестник, 2023. – № 4 (10). – С. 25–30.

28. Кузнецова, Т. В. Тактика командной игры в баскетболе для детей 11-12 лет: учебное пособие / Т. В. Кузнецова. – Санкт-Петербург: Спорт, 2019. – 140 с.

29. Кузьмина, Н. А. Основы тактики в командных видах спорта / Н. А. Кузьмина. – Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 180 с.

30. Ларина, О. В. Тактические аспекты игры в баскетбол на начальном этапе / О. В. Ларина. – Научный вестник, 2023. – № 3 (10). – С. 55–60.

31. Лебедев, А. В. Инновационные методы обучения технике игры в баскетбол для детей 11-12 лет / А. В. Лебедев. – Научный вестник, 2022. – № 6 (15). – С. 20–25.

32. Мартынов, Е. Л. Психология спорта для детей: основы и методы тренировки / Е. Л. Мартынов. – Москва: Физкультура и спорт, 2021. – 220 с.

33. Михайлов, А. В. Техничко-тактические действия в баскетболе: учебное пособие / А. В. Михайлов. – Санкт-Петербург: Спорт, 2021. – 130 с.

34. Михайлова, Е. А. Развитие координации у детей через баскетбол: методические рекомендации / Е. А. Михайлова, Д. И. Громов. – Москва: Спорт, 2021. – 140 с.

35. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебное пособие / Д. И. Нестеровский. – Екатеринбург, 2021. – 200 с.

36. Никитин, О. А. Физическая подготовка юных спортсменов: методические рекомендации для тренеров / О. А. Никитин. – Спорт и наука, 2020. – № 4 (14). – С. 15-20.

37. Николаев, И.Г . Обучение основам игры в баскетбол для детей: методические подходы / И.Г . Николаев . – Журнал спортивной науки, 2020 . – № 6 (10). – С . 15–20.

38. Павлов, С. Н. Современные подходы к обучению баскетболу для детей: методические аспекты / С.Н Павлов. – Спорт и образование, 2021. – № 2 (8). – С. 40-45.

39. Павлова, Т.А. Психологические аспекты подготовки юных спортсменов в баскетболе / Т.А . Павлова. – Спортивная психология, 2021. – № 3 (8). – С . 30-35.

40. Романов, И.В. Актуальные вопросы подготовки юных спортсменов в баскетболе: теория и практика / И.В Романов. – Спорт и наука, 2022. – № 1 (5). – С. 35-40.

41. Рябов, Д.А. Физическое развитие и здоровье детей: методические рекомендации для тренеров / Д.А Рябов. – Научный журнал, 2019. – № 7 (21). – С. 10-15.

42. Рябова, Л.В. Тактика и стратегия игры в баскетбол для детей: учебное пособие / Л.В. Рябова. – Санкт-Петербург: Спорт, 2022. – 170 с.

43. Савельева, Н.И. Инновационные методы тренировки в баскетболе для детей / Н.И. Савельева. – Научный вестник, 2023. – № 5 (11). – С. 20-25.

44. Семенова, А.М. Развитие лидерских качеств у юных спортсменов в процессе обучения баскетболу: исследования и примеры из практики / А.М. Семенова, И.В. Лебедев. – Спортивная педагогика, 2023. – № 5 (8). – С. 25–30.

45. Сидоров, П.А. Методика формирования физических качеств у юных баскетболистов / П.А. Сидоров. – Журнал спортивной науки, 2019. – № 7 (14). – С. 40-45.

46. Сидорова, Н.П. Обучение технике бросков в баскетболе: методические рекомендации для тренеров / Н.П. Сидорова. – Спортивные технологии, 2019. – № 4 (12). – С. 20-25.

47. Смирнова, Е.В. Развитие физических навыков у детей через баскетбол: практическое руководство / Е.В. Смирнова. – Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 180 с.

48. Соловьев, И.П. Развитие технико-тактических навыков у юных баскетболистов / И.П. Соловьев. – Спортивная педагогика, 2022. – № 6 (11). – С. 30-35.

49. Тихомиров, П.С. Методика обучения технике игры в баскетбол для детей / П.С. Тихомиров. – Журнал спортивной науки, 2019. – № 5 (7). – С. 15-20.

50. Тихонов, Д.С. Основы спортивной тренировки для детей: методические рекомендации / Д.С. Тихонов. – Санкт-Петербург: Спорт, 2021. – 160 с.

51. Трофимов, А.Г. Физическая культура и спорт для детей: основы методики преподавания и тренировки / А.Г. Трофимов. – Москва: Наука, 2021. – 200 с.

52. Устинова, А.М. Развитие командного духа у юных спортсменов в баскетболе / А.М. Устинова. – Спортивная педагогика, 2022. – № 6 (12). – С. 30–35.

53. Федоров, В.И. Методология тренировки юных баскетболистов: опыт зарубежных стран / В.И Федоров. – Журнал спортивной науки , 2020. – № 6 (10). – С . 25-30.

54. Федоров, Д.А. Обучение технике защиты в баскетболе для детей: методические рекомендации / Д.А. Федоров. – Научный журнал, 2019. – № 5 (9). – С. 20-25.

55. Федосова, Е.Н. Инновационные методы в обучении технике игры в баскетбол для детей 11-12 лет: опыт и результаты / Е.Н Федосова. – Научный вестник, 2023. – № 4 (8). – С. 35-40.

56. Шарапова, И.Н. Современные подходы к обучению технике игры в баскетбол для детей / И.Н. Шарапова. – Журнал спортивной науки, 2023. – № 4 (10). – С. 35-40.

57. Шевченко, Е.Н. Психофизиология детей в возрасте 11-12 лет: особенности и рекомендации / Е.Н Шевченко. – Журнал психологии спорта, 2021. – № 3 (9). – С. 40-45.

58. Ширяев, В Р. Психологические аспекты тренировки юных баскетболистов: теоретический анализ и практические рекомендации / В. Р. Ширяев. – Спортивная психология, 2020. – № 2 (6). – С. 20-25.

## Приложение

### Приложение 1

#### Входная диагностика

Ведение баскетбольного мяча змейкой между конусов правой и левой рукой (15 м., сек.)				
№	ЭГ		КГ	
1	Испытуемый 1	10,9	Испытуемый 1	11,0
2	Испытуемый 2	10,3	Испытуемый 2	10,5
3	Испытуемый 3	9,8	Испытуемый 3	10,8
4	Испытуемый 4	10,1	Испытуемый 4	9,9
5	Испытуемый 5	10,0	Испытуемый 5	10,4
6	Испытуемый 6	10,8	Испытуемый 6	10,5
7	Испытуемый 7	10,6	Испытуемый 7	10,6
8	Испытуемый 8	10,4	Испытуемый 8	10,2
9	Испытуемый 9	10,0	Испытуемый 9	9,7
10	Испытуемый 10	10,1	Испытуемый 10	10,8
	Ср. знач.	10,4	Ср. знач.	10,5
	Ср. откл.	0,3	Ср. откл.	0,4
	Т крит.	0,5	Т крит.	0,5

Броски мяча в корзину с периметра трёхсекундной зоны (по 2 броска с каждой позиции, кол-во попаданий)				
№	ЭГ		КГ	
1	Испытуемый 1	2	Испытуемый 1	3
2	Испытуемый 2	2	Испытуемый 2	4
3	Испытуемый 3	3	Испытуемый 3	2
4	Испытуемый 4	3	Испытуемый 4	3
5	Испытуемый 5	2	Испытуемый 5	3
6	Испытуемый 6	4	Испытуемый 6	4
7	Испытуемый 7	3	Испытуемый 7	2
8	Испытуемый 8	2	Испытуемый 8	2
9	Испытуемый 9	2	Испытуемый 9	2
10	Испытуемый 10	2	Испытуемый 10	2
	Ср. знач.	2,5	Ср. знач.	2,7
	Ср. откл.	0,2	Ср. откл.	0,2
	Т крит.	0,4	Т крит.	0,4

Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в закреплённую на стене мишень (с расстояния 3 м., кол-во передач за 30 сек.)				
№	ЭГ		КГ	
1	Испытуемый 1	13	Испытуемый 1	12
2	Испытуемый 2	13	Испытуемый 2	13
3	Испытуемый 3	13	Испытуемый 3	12
4	Испытуемый 4	14	Испытуемый 4	14
5	Испытуемый 5	12	Испытуемый 5	14
6	Испытуемый 6	14	Испытуемый 6	15
7	Испытуемый 7	14	Испытуемый 7	12
8	Испытуемый 8	13	Испытуемый 8	13
9	Испытуемый 9	13	Испытуемый 9	13
10	Испытуемый 10	14	Испытуемый 10	12
	Ср. знач.	13,3	Ср. знач.	13
	Ср. откл.	0,3	Ср. откл.	0,3
	Т крит.	0,3	Т крит.	0,3

#### Итоговая диагностика

Ведение баскетбольного мяча змейкой между конусов правой и левой рукой (15 м., сек.)				
№	ЭГ		КГ	
1	Испытуемый 1	9,9	Испытуемый 1	10,7
2	Испытуемый 2	10,0	Испытуемый 2	10,3
3	Испытуемый 3	9,4	Испытуемый 3	10,4
4	Испытуемый 4	9,7	Испытуемый 4	9,7
5	Испытуемый 5	9,7	Испытуемый 5	10,1
6	Испытуемый 6	9,8	Испытуемый 6	10,1
7	Испытуемый 7	9,8	Испытуемый 7	10,3
8	Испытуемый 8	9,8	Испытуемый 8	10,0
9	Испытуемый 9	9,6	Испытуемый 9	9,6
10	Испытуемый 10	9,6	Испытуемый 10	10,2
	Ср. знач.	9,73	Ср. знач.	10,14
	Ср. откл.	0,2	Ср. откл.	0,3
	Т крит.	2,5	Т крит.	2,5

Броски мяча в корзину с периметра трёхсекундной зоны (по 2 броска с каждой позиции, кол-во попаданий)				
№	ЭГ		КГ	
1	Испытуемый 1	9	Испытуемый 1	4
2	Испытуемый 2	10	Испытуемый 2	6
3	Испытуемый 3	8	Испытуемый 3	4
4	Испытуемый 4	10	Испытуемый 4	5
5	Испытуемый 5	8	Испытуемый 5	5
6	Испытуемый 6	12	Испытуемый 6	6
7	Испытуемый 7	9	Испытуемый 7	4
8	Испытуемый 8	9	Испытуемый 8	4
9	Испытуемый 9	11	Испытуемый 9	5
10	Испытуемый 10	9	Испытуемый 10	4
	Ср. знач.	9,1	Ср. знач.	4,9
	Ср. откл.	0,3	Ср. откл.	0,2
	Т крит.	2,8	Т крит.	2,8

Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди в закреплённую на стене мишень (с расстояния 3 м., кол-во передач за 30 сек.)				
№	ЭГ		КГ	
1	Испытуемый 1	19	Испытуемый 1	14
2	Испытуемый 2	19	Испытуемый 2	15
3	Испытуемый 3	21	Испытуемый 3	15
4	Испытуемый 4	20	Испытуемый 4	17
5	Испытуемый 5	18	Испытуемый 5	16
6	Испытуемый 6	18	Испытуемый 6	17
7	Испытуемый 7	18	Испытуемый 7	15
8	Испытуемый 8	20	Испытуемый 8	16
9	Испытуемый 9	19	Испытуемый 9	15
10	Испытуемый 10	18	Испытуемый 10	16
	Среднее значение	19	Среднее значение	15,6
	Ср. откл.	0,4	Ср. откл.	0,3
	Т крит.	2,3	Т крит.	2,3