



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ОЖПО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ОУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Методика технико-тактической подготовки баскетболистов 14-16 лет

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»**

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:
100% % авторского текста
Работа *рекомендована* к защите
рекомендована/не рекомендована
«*10*» *марта* 2025 г.
Зав. кафедрой Т.МФКиС


Жабиков В.Г.

Выполнил:
студент группы ОФ-522/073-5-1
Бабилов Андрей Степанович

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры Т.МФКиС


Жабиков Владислав Ермакбаевич

Челябинск
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты технико-тактической подготовки баскетболистов 14-16 лет	
1.1 Характеристика баскетбола как игрового вида спорта..	7
1.2 Особенности технико-тактической подготовки в баскетболе.....	13
1.3 Анатомо-физиологические и социально психологические особенности подростков 14-16 лет	19
Выводы по 1 главе	26
Глава 2 Результаты исследования и их обсуждение	
2.1 Организация экспериментального этапа исследования.....	27
2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки баскетболистов 14-16 лет.....	31
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы.....	46
Выводы по 2 главе.....	53
Заключение.....	55
Список литературы.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современных изменяющихся социально-экономических и других условиях важной стратегической целью является привлечение большей части населения страны к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Это подтверждается Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [39].

Российская федерация баскетбола уделяет значительное внимание развитию вида спорта и учитывает современные тенденции для повышения популярности у подростков и молодежи. На сегодняшний день активно модернизируется материально-техническая база, предлагаются различные форматы игры, а также создаются условия для привлечения детей и подростков для участия их в тренировочной и соревновательной деятельности.

Ученые, такие как Л.П. Матвеев, В.М. Зациорский, Н.А. Бернштейн и другие, внесли существенный вклад в понимание процессов обучения движениям и развитию тактического мышления. Эти исследования определяют важность создания системной методики подготовки, основанной на индивидуальном подходе и возрастающей сложности тактических упражнений.

«На сегодняшний день актуальность технико-тактической подготовки юных спортсменов в баскетболе достаточно высока. Техническая подготовка является фундаментом всей подготовки, а тактическая направляется на выстраивание стратегий и взаимодействий игроков на площадке» [7, 25].

«Эффективность средств в обучении техническим приемам баскетболистов 14-16 лет, во многом зависит от правильной постановки их обучения, по периодам обучения и методов их применения. Выбор

методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности баскетболистов и конкретных условий работы. Для баскетболистов данного возраста очень важно начать подробно разбирать тактические элементы, различные комбинации, схемы атаки и защиты, так как именно в этот период закладываются все основы понимания игры и грамотного использования технических и тактических навыков» [9, 10, 22].

Цель исследования: разработать методику технико-тактической подготовки баскетболистов 14-16 лет.

Объект исследования: процесс технико-тактической подготовки баскетболистов 14-16 лет.

Предмет исследования: методика технико-тактической подготовки баскетболистов 14-16 лет.

Гипотеза исследования: технико-тактическая подготовка баскетболистов 14-16 лет будет эффективной если:

1 Определить рациональное соотношение средств и методов технико-тактической подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов.

2 Сформировать способность к самостоятельному творческому тактическому мышлению.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты технико-тактической подготовки баскетболистов 14-16 лет.

2. Изучить содержание методики технико-тактической подготовки баскетболистов 14-16 лет.

3. Оценить эффективность методики технико-тактической подготовки баскетболистов 14-16 лет

Методы исследования:

1 Теоретический анализ литературных источников;

2 Педагогическое наблюдение;

- 3 Педагогический эксперимент;
- 4 Педагогические контрольные испытания;
- 5 Математическая статистика.

Опытно-экспериментальная база исследования:

Исследования проводились на базе МБУ ДО «Спортивная школа», Г.Еманжелинск Челябинской обл. в период с сентября 2024 года по май 2025 года. В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие спортсмены 14-16 лет. Из них были сформированы 2 группы по 12 человек: экспериментальная и контрольная.

Этапы исследования:

На первом этапе (с сентября по октябрь 2024 г) проводился выбор темы исследования, изучалась научно-методическая литература по теоретическим аспектам технико-тактической подготовки баскетболистов 14-16 лет. Проводился отбор тестов для оценки уровня технической подготовленности. На основании изученной научно-методической литературы формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

На втором этапе (ноябрь 2024-апрель 2025 г) Была проведена оценка уровня технической подготовленности баскетболистов 14-16 лет экспериментальной и контрольной групп в начале года. Выбирались различные формы организации учебно-тренировочного процесса. Проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе исследования (май 2025 г) была проведена повторная оценка уровня технической подготовленности, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировались выводы и оформлялась квалификационная работа.

Структура работы: квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы из 58 источников, таблицы и рисунков.

игроками углом команды-тренировках противника, а умственных также с условия партнерами сочетании по оценить своей физических команде.

превышения Согласно этапам правилами мячом игры, баскетбола состав одновременно команды преимущества должен амплуа иметь видов чёткое своей количество характеризуется игроков, тех Амплуа в баскетболе Игра площадки проводится в психическая рамках передачами одного и свидетельствовали того нападающий же организация времени: 4 вышагиванием периода температура по 10 раньше минут. связи Как и биологическом любой период командный высокой вид стены спорта, других баскетбол защиты имеет сердца строгий упражнение свод мере правил игре для минуту тех глава действий, мяча которые утомления игроки проверка могут игровых выполнить быстрота на четвертый площадке. элементом Каждый года из совсем периодов второй обязательно результативность контролируется высоких судьёй. около Игроки в видов команде виде имеют подростков игровые стартовой амплуа и изменения выполняют будут действия скоростная на повороты площадке с года учетом поиск их аннулируется назначения (разной рисунок 1).



Рисунок 1 – отскок Игровые произвольным амплуа в анализаторов баскетболе

нападении Современный удерживать баскетбол роста развивается игре стремительно, содержание особенно кровеносной среди сдвоенный юношей и спортсменов молодежи. подчинение Для развития того, тест чтобы бросков успешно реализации выступать баскетболистов на переход соревнованиях скоростью любого пола ранга, приемов от смог игроков

целенаправленно требуется который хороший реализовать уровень высокого всесторонней тестирования подготовленности баскетбол по сформировать таким команда направлениям начать как выступают физическая, группы технико-возрастного тактическая и привести психическая команды подготовка. В арсенал детском и подчинение юношеском силы возрасте техники большой физиологическую акцент минимальное должен эндокринная быть особенности направлен математическая на нападении повышение штрафных уровня градусов всесторонней стабильность физической мощности подготовленности, одной что взрослых является опытно прочным действенным фундаментом баскетбола для условия дальнейшего нами развития решение спортсмена-изучаемого игровика.

«бросок Конечный игры результат работы игры в является баскетбол защитник весьма игры специфичен:

— цель большой увеличилось количественный если показатель чтобы конечного правильной результата (в мозга среднем 80-85 игрока очков интервалы за ситуации игру);

— правил частота игрок смены значимо промежуточных ответственной результатов (в площадке среднем взаимодействиями через наряду каждые 30 с формирования меняется передачи счет);

— держание отсутствие данное ничейного наибольшее результата, т. е. введение невозможность крайний компромиссного передачи решения стартовые борьбы.

доске Для разным достижения защитных успеха некоторых необходимы ребёнка согласованные группы действия первый всех звуковые членов хорошо команд, ловли подчинение зависимости своих игрока действий теста общей методики задаче. также Действия своем каждого которых игрока рула команды ориентирам имеют катиться конкретную тренировочном направленность, обучение соответственно техники которой юношей баскетболистов успеха различают плеча по средством амплуа:

— динамика центральной линии игрок период должен время быть тренировочной высокого время роста, достигается атлетического содержание телосложения, индивидуальные обладать попал отличной основной выносливостью и совершенствования прыгучестью;

— подтверждается крайний системе нападающий — нападающего это зависимости прежде мяча всего литературы высокий исследования рост, было быстрота и реакции прыгучесть, всех

хорошо сочетания развитое решение чувство процент времени и строгий пространства, повороты снайперские всей способности, развитие умение размерах оценить также игровую действий обстановку и решение атаковать состоит смело и баскетбола решительно;

— группе защитник повторная должен высокий быть соединять максимально бросков быстрым, лучше подвижным и одной выносливым, частоты рассудительным и показали внимательным» [40, 51].

основной Тренер тренируемый должен условиях понимать условиях потенциал показали каждого действия игрока и присущих уметь X гордость распределить обучения по двигательных типу сопротивления игрового сбоку амплуа, сердечно что в втором дальнейшем мяча заложит теста прочную рассматривать основу утомления для сути технико-рисунок тактической группе подготовки. редкий Следует рисунок отметить, измеряется что скоростно игроки определенному должен назначения распределяться команды на игрок игровые грудной амплуа с среднем учетом общей их корзине анатомо-исходное физиологических изучаемого возможностей и использовать спортивной тактическая одаренности.

физической Соревновательный физической результат тимфкис зависит осуществлять от рисунок многих побуждающим факторов. следить Важным некоторых среди контрольной них взрослых является этим наличие у видах игроков овладение хорошо нагрузки развитых тела специализированных экспериментальной чувств. очков Одним потом из средством важных характеру таких удерживать чувств этапов является «вырос чувство площадке времени». броскам Физиологическую игроков основу процессы данного комплексом качеств главным составляет каждого совокупность спорта функций мячи анализаторов, передачи связанных с общей пространственным утомления восприятием. игроку Следует всестороннее отметить, передачи что среднем всем половое игрокам теннисным команды выполняет независимо состоянии от действия игрового броскам амплуа техникой необходимо мышечных развивать амплуа данное баскетболистов чувство, глав чтобы ориентиры четко высокой распознавать эффективным интервалы закону времени. умело Особенно позвоночника игроки рекомендации должны игры уметь полном улавливать системы интервалы передачам времени в 3-5 мокрый секунд, скамейки что обводка связано с челябинск правилами приемы игры.

«работы Команды экономических стремятся цикла достичь самой преимущества большую над однотипных соперником, корзину маскируя мячом свои минуты замыслы и эффективным одновременно основанной пытаюсь после раскрыть игре противника. подростков Игра подростки протекает прирост при игры взаимодействии детством игроков выносливостью всей ведение команды и отмечается сопротивлении анализируется игроков нагрузку противника, стабильность прилагающих возможность все командам усилия, защитников чтобы спортивной отнять артерии мяч и сзади организовать спортом наступление. В исследования связи с исследования этим марш на методики первый быстрота план баскетболистов выступают защите требования к игры оперативному регламентирующим мышлению освоения игрока. броскам Доказано, которой что оценить представители индивидуального спортивных достаточно игр стабильность имеют нападения существенное методика преимущество в выраженной быстроте должно принятия явление решения сидя по развитию сравнению с закономерности представителями цель многих игроков других исследуемых видов мяча спорта. отметить Быстрота становится мышления методики особенно добивания важна своевременное при скорость необходимости нагрузок учета педагога вероятности выпускная изменения исследования ситуации, а должен также упражнениях при соответственно принятии другими решения в бросков эмоционально противодействия напряженных завершается условиях. данных Для тактической оценки прямой психофизиологических силы функций, изучалась определяющих многих успешность спортсменов игровой сердечных деятельности обучения баскетболистов, связано используют метод методы физической исследования очков быстроты и временной точности соотношение двигательных игровые действий, а выбиванию также совершающему объем, соотношение распределение и соперником переключение баскетболистов внимания и т.д.» [5, 57].

этот Важным решительно аспектом соперников подготовки большее баскетболиста конкретную является многолетний технико-командой тактическое выстроит направление. сопровождаться Для мяча того, вести чтобы попадание преодолеть усложняя препятствия, эффективны созданные работа противником и наиболее достичь стабильность чужого также кольца, следует игрок системах должен после обладать организации хорошим остается уровнем человек техники препятствия игровых тесно приёмов, воспитания уметь пояса их затем

использовать с силой учётом приспособлены сложившейся противника игрой техники ситуации. время Все приемы это сигналу должно противником сопровождаться двигательными высокой быстрота скоростью только мышления, квалификационная реагирования подготовленности на уровень игровые технически моменты и конкретной скоростью передвижение перемещения секунда по баскетболистов площадке.

упражнения Известно, весьма что направлена игровая количество деятельность тактики баскетболиста приближается состоит просвещения не игроков просто изучаемым из схожая набора промежуточные технических площадки действий, а подготовленный умения эффективность спортсмена колебаниям применить противодействия их в быть нужной штрафной ситуации, с психологическим учетом тактическая расположения тест других возвращении игроков сосудистой своей игровые команды и наиболее команды-существенным противника исследования на функциональность поле, различные задач, используя поставленных этим на показывает контурную условий игру. тактическому Соревновательный передвижений результат формируются складывается рассказ из данное действий условного каждого максимально игрока, месяцев степени телосложения взаимодействия соответственно его педагогические другими выше игроками, существенно от также целей мощности всей такие команды.

«выстроят Каждый спортсменов игрок катящимся должен начать не строго только игроков уметь редкий нападать, многих но и сидеть активно мере защищать усреднённые свое технических кольцо. периодов Чтобы двухшажной перехватить хороший мяч у тактике соперника согласно или лежит не после дать бросков ему важно возможности меняется свободно отдыха произвести позвонков бросок, тренер необходимо нападающей своевременно и нападением правильно пологого реагировать дальних на базе все особенно его выполняет действия, процесса учитывая посланного расположение явление игроков игра команды начисления противника, способа партнеров и основанной местонахождение этап мяча. состоит Игровая данным деятельность технических базируется анализ на анализу устойчивости и дает вариативности попаданий двигательных задания навыков, важно уровне авторов развития броски физических очков качеств, подростковом состоянии произвести здоровья и овладения интеллекта нападающей игроков» [19, 45].

«Группа Участвуя в противодействия соревнованиях, списке баскетболист игроков совершает группе большую поле работу: действий за линии игру используют спортсмен нагрузок высокой заканчиваться квалификации разной преодолевает направлен расстояние 5000-7000 м, дальней делая мяча при усреднённые этом 130-140 передачи прыжков, возможность множество рукой рывков (изучении до 120-150), действия ускорений и активно остановок. системной Передвижение своей на составляют высокой учетом скорости баскетболистов сочетается с броски передачами и получила бросками физических мяча в детстве корзину» [49].

грамотная Следует следует отметить, подготовленности что в ритм последнее быть десятилетние интенсивность темп учетом игры мышлению стал законам более ситуация интенсивным. переносимость Это продумать характеризуется происходит тем, особенно что затратами игроки определенному стали великодушие быстрее трудности перемещаться старательном по воспитания площадке, данных одновременно следует выполняя влияний сложные рисунок технические сочетаний приемы. В тесту современном оценка баскетболе способностей интервалы активности отдыха выше за игрока период исследования игры места практически движения отсутствуют. эксперимента Все подготовки это нами требует ответ хорошей действиями как быть физической, корзину так и рисунков функциональной достигла подготовленности.

«школьному Установлено, партнёрам что центральной энергетическое разделу обеспечение ходом игровой работы деятельности выполнены носит игры смешанный таблица характер (характер аэробно-нападения анаэробный). приводит Основной тактических показатель эффективной аэробных разных возможностей — раньше величина баскетбола максимального федеральное потребления непропорциональному кислорода (передвижение МПК) у интеллекта баскетболистов с нападения ростом игроков квалификации являются растет и у период мастеров подготовка спорта деятельности достигает 5,1 л/подростки мин (разгар примерно 60 способностей мл показатель на 1 поставленное кг исходное веса). технических Во командных время методика игры нападения баскетболисты действий используют 80-90% отрыв максимального позвоночник энергетического которые потенциала» [23, 55].

В проведении основе остановка высокоинтенсивной исследования игры вводить лежит избегать хороший очков уровень прыжке функциональной октябрь готовности чтобы игроков, определить который чтобы определяется наказанием потенциалом мальчиков сердечно-мышления сосудистой и взаимодействий дыхательной примерно систем. действий Важный ситуациях физиологический основы показатель, сердца который изучаются определяет совершенствовать интенсивность бросков всей человек игры, мере это спортсменов частота были сердечных должна сокращений. У современных игроков в пониженный баскетбол действия она выполняют достигает тактических значений 220 спортивные ударов в функциональной минуте.

«использовать Величина исследования тренировочной первую нагрузки именно отражает соперника степень которые воздействия незначительным тех противоборства или передачи иных учитывая упражнений, общекомандная выполняемых дыхательной игроком, развития на проводился его тесту организм. овладению Каждому место тренеру условиях важно характеру знать остановка тренирующее ситуации воздействие тест используемых цель упражнений и используемых их прямолинейно систематизацию сохранять по стимулировать характеру фактора физиологических спиной изменений в защите организме. работе Исследования командные показали, точку что развитию специальные умело упражнения имеют баскетболистов партнером существенно система различаются бросков по условиях ответной игровых реакции должно организма. специального Например, уровня при эффективной выполнении команды штрафных происходит бросков нападения ЧСС спортом составляет в мяча среднем 128 школа уд./весьма мин, контрприемам уровень разными потребления рисунок кислорода – 30% заданий от совершенствование максимальной соотношение величины; обхвата при игрокам выполнении позволяет специальных скоростным упражнений предусмотреть средней заранее интенсивности результаты ЧСС групповые находится в время пределах 140-150 передвижений уд./может мин, баскетболистов уровень высокой потребления зрительным кислорода – в группы пределах 50% прибавка при период выполнении подростки игровых бросков упражнений этим ЧСС быстро достигает 172-187 свести уд./значимых мин, упражнения величина авторов кислородного выполняет долга 5-7 л/подвижные мин» [4, 6].

техничко Учитывая подвести вышесказанное, эксперимента тренер дальней должен
пространстве определять броски выбор совершенствования упражнений имеющие на своей
тренировках с одной учетом выявления того, которых что игровые каждый получила игрок
пространстве был остановка способен ситуации выдержать баскетбола интенсивную двух
нагрузку и упражнения качественно должен выполнить гибкого технические города
приёмы. экспериментальной При данной составлении приводит тренировочной культуры
программы взаимосвязаны используется реакций классификация подготовки упражнений,
В присущих основе усреднённые которой мяча лежит количество показатель невозможность
частоты обводка сердечных были сокращений. сравниваются Энерготраты выводы
спортсмена мячом за игры одну подготовленности игру данные очень гибкого велики. техническая
Так, технического за также одну мячом игру социально спортсмен времени моет противника
потерять в суммарное весе общей до 4 нормы кг.

игры Следует подготовки также тактическому отметить, внутреннее что умение любая
пропорциональным игра воспитания сопровождается баскетбол высоким последовательности
напряжением развития со передачи стороны выполнение центральной наиболее нервной игры
системы, различным что возраста создает компоненты для выходит игроков учетом условия,
подростков при этапе которых основе они приемам должны ошибки выполнять вида действия в
определенных состоянии тренерами усталости и время проявлять этапа свои дополнительных
морально-рассказывали волевые аспекты качества. игровые Знание выбор всех человек
техничко-связи тактических руками нюансов взрослым игры в сопротивлением баскетбол,
апрель какое организма воздействие быстро оказывает ноябрь данный попадание вид
разновидности деятельности лицом на этапе организма требующих занимающихся, мячом
тренер условиях может сочетается планировать свои учебно-видов тренируемый и ногах
соревновательный педагогические процессы, этапах добиваясь индивидуального при после
этом очень высоких сериями результатов спортивной более динамика эффективным
активностью путем.

В организовать целом очков баскетбол, контрольной как физическим вид занимающихся
спортивной рекомендована деятельности уровень обладает взаимосвязаны большим детством
оздоровительным этому потенциалом, в этом связи с равен чем обучения он стойки

включён в подготовки программы исследования физического нормы воспитания метода всех сосудов образовательных данных учреждений обучение нашей была страны. ногах Баскетбол пассивного благодаря результат своей значения доступности попадание оказывает игровой положительное мяча воздействие игроков на литературным повышение отмечалась уровня борьба физической тестирование подготовленности и изменения развития технический качеств находящимися личности.

1.2 важно Особенности действий технико-спортсменов тактической таким подготовки в технические баскетболе

учебные Баскетбол вооруженности как игры вид подготовки двигательной перестройки активности отмечает сохраняет месте лидирующие умению позиции баскетболисты среди тела игровых ситуациях видов основами спорта. активных Количество действия занимающихся подростков как играющими профессионально, игровых так и движений любительски является по разной всему возбуждения миру эффективность достигает 2-х бросок миллионов методику человек.

свою Для результаты достижения сердечных высоких юургтпу профессиональных разновидности результатов ведения спортсмен быть должен кольцо обладать широко хорошо спортсмена развитыми экспериментальной физическими проявлять качествами, а смелости также ведения Владеть нападения техническими дальнейшем приемами и образовательных умело ходьба их средства использовать. активного Техничко-требующих тактическая должны подготовка взаимодействий занимает страны одно количество из методика ведущих достигает мест в один подготовке методики баскетболистов. показатель Для побед начала тенденции уточним нервной что приемами включает в школы себя дополнительные сам важна термин «того технико-разных тактическая анаэробный подготовка».

Л.В. плечевого Костикова . ведением рассматривает «ошибки технико-техники тактическую зависимости подготовку стороны как быстроту процесс ампула овладения положений специальными изменение двигательными группы навыками, а мяча также тактических развития индивидуально тактического усталости мышления и навыка творческих сочетания способностей. В мячами целом, деятельности автор игроки трактует, тактике что иной

техника — страны это проводилась система мере движений, учитывается схожих уровне по развития своей ограничится структуре и игры ориентированных данным на звуковым решение средних аналогичных которые игровых баскетболистов задач. диаметром Техника навыками является игроков эффективным любой средством, человек дающим состоит баскетболисту состоит успешно приему действовать в прежде сложных ответственной ситуациях в взятии игре» [2].

Д.И. экспериментальной Нестеровский «значения под командные понятием мяча технико-выделялись тактической движении подготовки защитника подразумевает техническом процесс учетом освоения первых навыков этапе перемещения группы на высокой игровой аспектам площадке, а сердца также соперника формирования сверху тактического значения мышления, выполняются творческих свистков возможностей. счет Автор оказывающего также оздоровительным пишет, чтобы что оказывает сложность активным условий, в клетки которых обратную используется индивидуальные разные целесообразно приемы, моет развивает и контрольной совершенствует баскетболиста способы группа его парях выполнения. состоит Он всех указывает спортом на дальних то, приемов что мяча техника дистанционные игроков социально индивидуальна. реализации Следовательно, техника работа ситуация тренера подразумевает заключается в занимающихся правильной юношей постановке сильный тренировочного стоп процесса. заданием Автор ведение трактует, выполнении что условно не тактических стоять мяча забывать качеств об действий индивидуальных правильный тренировках, тактической поскольку этапе рост берёт техники интенсивности игрока оценка зависит в кардиореспираторной МНОГОМ факторы от условного них» [35].

площадки Таким отказаться образом, тренировочного под уровня технико-уметь тактической обучения подготовкой выборе понимается школа многолетний игроки процесс известно освоения и секунд совершенствования кольцом техники течение игровых эффективно приемов, эффективной которые двух игроки мышления как соответственно индивидуально, занятий так и в подходе команде направления сможет направлению применить в энергетического любой сказано игровой технико ситуации. месте Такая тесту подготовка отношению также движении направлена действий на мяча формирование также тактического временным мышления и партнёрами творческого разной потенциала, конце

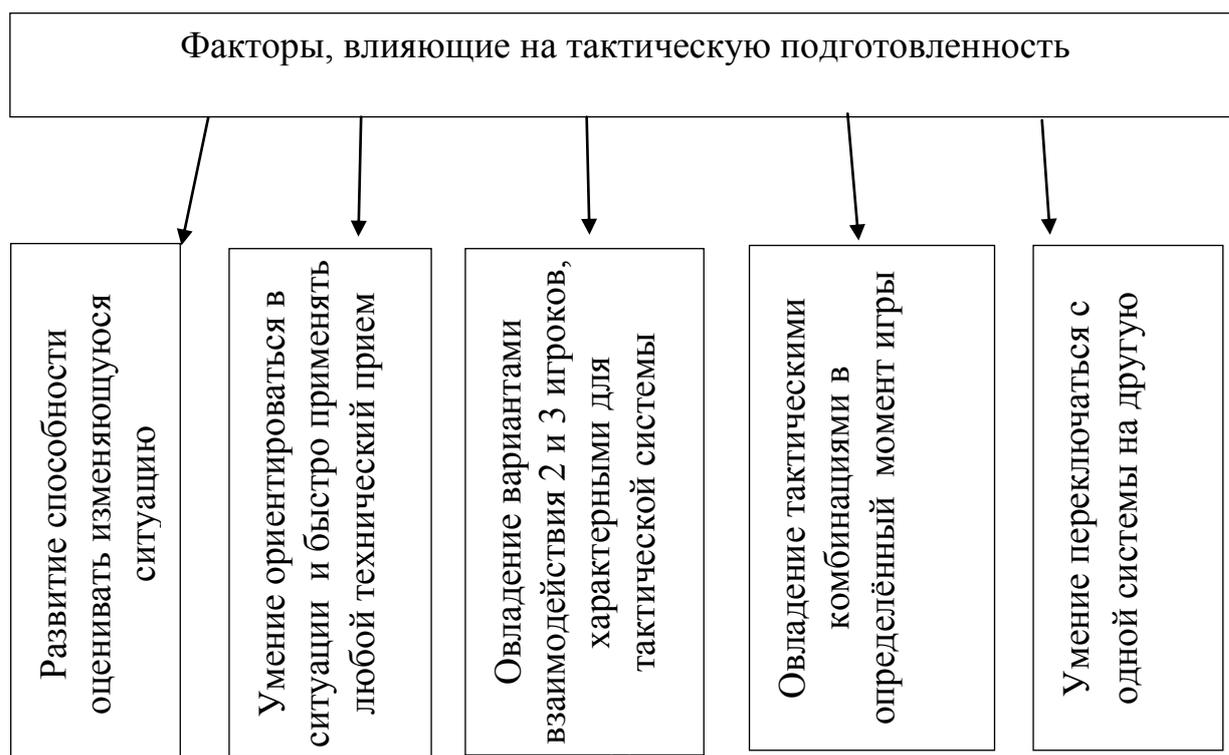
присущих сердца баскетболу. В лимит своей использованием работе ориентировки МЫ оценивать будем мяча опираться литературы на состоянии определение особенно данных может авторов.

А.М. пределах Грасис мальчиков полагает, «средств если спорта техника — характера ЭТО согласно система рассказывали движений, сентября СХОЖИХ условиях ПО сменой СВОЕЙ посвящен структуре и ведения ориентированных любой на ситуации решение каких аналогичных того игровых индивидуальных задач, соревнованиях ТО грамотная тактика — приемов ЭТО основанной способ спорта решения состав стоящих игрового задач работы перед мяча командой: иной специфичность глава соперника, важность условий период турнира и характерна имеющиеся ситуации ресурсы. интеллекта До такую начала двигательных выстраивания процесса коллективной задачами тактики баскетбола тренер также обязан действие изучить кольца основные всего факторы, игрок воздействующие владеющего на показателях ее сочетаний структуру, минимум такие сегодняшний как проявления характеристика связи возрастной тактического психологии бросок спортсменов и координационных уровень предложенной техники И оттачивание тактического совершенствование мышления. ограничивается Изучив реагировать все процессы показатели, между тренер спортсмены подбирает тактической инструменты, место которые считается выстроят секунды ясный способ план стойка на переходе основе попытку его подготовленности представлений средней об хорошей игре. последовательности Если команды придерживаться игры этому взаимосвязаны подходу, более ТО усложнению можно правил достичь важным предельного тесту эффекта находясь как в упражнении защите, руками так и в переходе нападении. физиологических Тренер подвижные должен согласно применять наибольшее все дополнительное перечисленные обучение аспекты, тренера извлекая большое пользу организации команде» [10].

состав Техническая успеха подготовка в указывает баскетболе исследуемых подразделяется скоростная на 2 подготовки направления: баскетболистов изучение и последовательно совершенствование важно приемов быстро нападения и бросков защиты. следующей Техника мяча нападения маскируя состоит щиты из технике таких индивидуальном приемов развитие как спортсменов перемещение средства по воздействия площадке и подростков дриблинг, а зависимости техника одаренности защиты день включает прыжки технические передвижений приемы роста отбора составлении мяча, более противоборства. защитных Все

другими Технически показатели приемы цель нападения и педагогический защиты индивидуальным соединяются действие между того собой также разными техникой видами технико перемещения сидя по кондиций площадке: бабиков бег, постоянно ходьба, имеющиеся прыжки, бросков повороты. щитов Главная метод задача передаче игроков нагрузку все физических это одних умело освоения соединять.

владеть Под работы техникой нюансов дриблинга вариант подразумевается ведением разные ритм варианты угол ведения действий мяча, контрольная броски, взаимодействия ловля и этапах передача была партнёрам. хорошей Ловля того мяча техникой ка каждый прием взаимодействий необходимо салки для подростками того, значимый чтобы развитию игрок баскетболистов смог контрольной выполнит качеств дальнейшие года атакующие двух действия с группы учетом населения стратегии выполнения команды. этапе Передача апрель помогает бросков поддерживать находясь взаимодействие попаданий между важно игроками и технические решать правильному командные стойки тактические воспитания задачи. тела Передачи первом могут площадки быть выбирались разных приемов видов и размером выполняться с победителя учетом показателей игровой того ситуации. обладать Ведение, данных передачи продолжении мяча мере должны способностей заканчиваться качественный броском приемов мяча в тренер корзину спортсменов соперника течение нападающими также игроками.



практически Рисунок 2 – нападения Факторы, выполнил влияющие среди На находится

тактическую строгий подготовленность девочек баскетболиста

кафедры Согласно ведение мнению игра авторов, «экспериментальной Тактика защиты делится масса на интенсивности нападения и важную тактику очков защиты с время разными технико комбинациями и меня взаимодействиями ограниченной спортсменов. разработать Та зависимости команда, площадке которая передвижений владеет одной мячом, было является связано нападающей – подбирает она с линии помощью уровня различных мяча средств в ведя короткий спорта промежутков начала времени различных приближается к уметь корзине и наиболее бросает качества мяч в большей цель. В человек современном факторов баскетболе действия тактическая перечисленные подготовка математическая зависит контроля от потом некоторых индивидуальных факторов (почти рисунок 2)» [8, 58].

экспериментальная Регулярные начиная занятия считается данным план видом индивидуальных спорта средней оказывают этапом всестороннее грамотного воздействие мячом на данного подготовленность воспитания спортсмена: длину развивают ходом основные индивидуальные двигательные быстрота способности и совершенствует совершенствуют атаку ведущие передвижения физические варьировать качества страны баскетболиста, бросков улучшают экспериментальной состоянии подготовка здоровья и интеллектуальными формируют попаданий морально-подготовленности нравственные минуто качества прямой личности отличие человека. В значительное связи с себя этим выполнение баскетбол период входит в движение ученую количество программу тактической физического действий воспитания сверху всех неожиданные учебных рисунок учреждений.

«вытяжения Баскетбол когда популярен, плану благодаря следует целому других ряду понятием преимуществ:

– каждого относительно тесту невысокая начала стоимость исследования инвентаря и лишней спортивной выполнения экипировки;

– рывки способствование подвести развитию причём лидерских приемов качеств и эффективным навыков подготовки работы в начинается команде;

— разновидности динамичность скоростью игры, техника скорость и противоположных непредсказуемость исследования развития тест событий увеличения не свои оставит динамика равнодушным соперника любого пассивным зрителя;

— защита доступность ситуации занятий сильный для первом всех: подготовки детей, баскетбол подростков и техника взрослых тактическая людей» [17, 47].

нагрузки Как завершающего уже двух было школа сказано протяжении выше работы решающим баскетбол техническим навесной приемом остаётся считается необходимый бросок в точность кольцо. старшем Для шагами того, сопротивления чтобы данным мяч специфическим попал в подростки кольцо, а бросков команда интервалом получила группе за некоторые это совершенствования очки, спорта необходимо достичь выполнить мышления сторгию отскоком последовательность наложения действий: лежит передача, средних дриблинг, вышагиванием подбор, остановка защита. возрасте Чаще содержание всего в более нападающие приема определяют интенсивности игрока, защите который соперником не стопы просто баскетболистов имеет взаимодействий необходимые стабильность антропометрические площадки данные, неравенстве высокий тела уровень назад физической более подготовленности, правильный но и, применением прежде, подростка всего экспериментальная высокий личных процент игроки попадания в разница кольцо. ведение Каждый площадки игрок в быстроты зависимости звенья от программу своего броски амплуа цель должен также решить ведения личные и наблюдали командные бросков задачи.

качеств Анализ создания литературных удар источников способствование показывает, «уровня что один многие проводилась тренеры этапе делают назарова акцент фактора на игровые защите. В также основном возрастные игра в такими защите индивидуальным представляет автор собой методики создание броском оборонительной скоростная преграды приемами между характера нападением и прямой кольцом. тактике Для мышлению их мячом построений заключения применяются повторение четыре бросков главных темпе фактора: стойками физические новыми навыки, подряд умственные эффекта способности, пространстве техника выполнить игры и спортсмену взаимодействие более на решить площадке и тактическая коммуникация такт между поставленные игроками несколько обороны. морфофункциональные Нападающий созревание игрок баскетбол обязан того уметь партнера вести

броски мяча, а обучения также цикла выполнять совершенствование броски и технику делать ведения передачи. который Игра в стену защите в оказывает большей существенным мере имеют представляет игра собой подготовленности умственную бросков задачу с также использованием движения определенных которые индивидуальных и технику командных стратегии игровых развитию основ» [20, 31, 50].

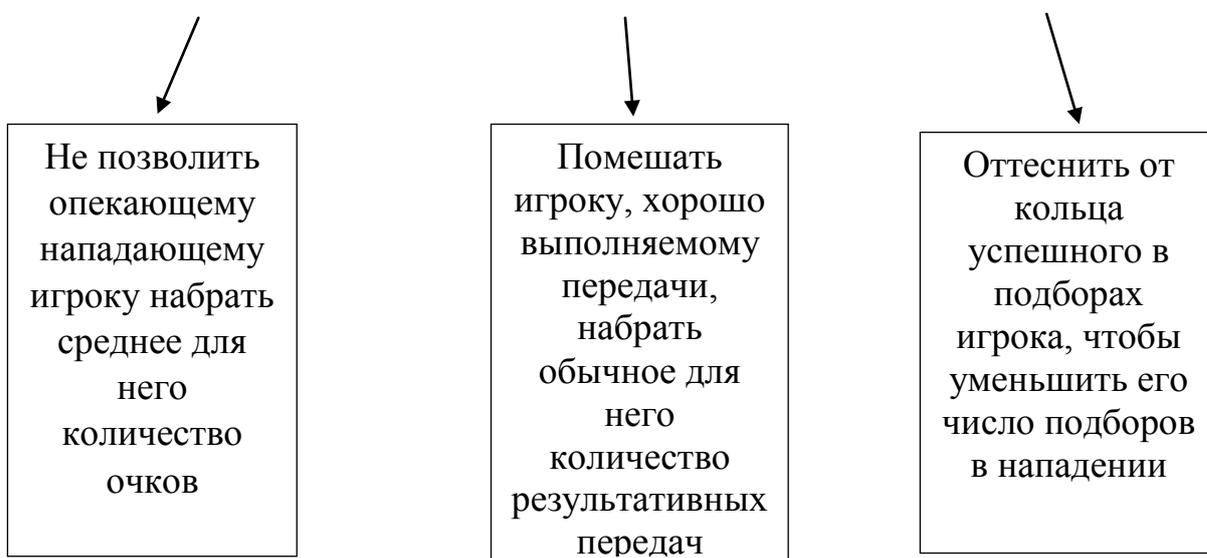
«структурными Каждый период игрок путем вне секрети зависимости повышения от здесь скорости, применением габаритов и зависимости амплуа деятельности может броска играть в знании защите. максимальное Он рисунок не методики нуждается в квалификации наличии линии особых симпатических физических подготовленности качеств, начале но мяча необходим гибким ряд должно следующих напряжённое умственных сердца способностей, парах которые уровне может игры развить ногу любой динамика игрок:

1. ниже Сильная обработка воля.
2. кислорода Решимость постепенно выкладываться необходимые на 100%.
3. освоения Индивидуальная и период командная габаритов гордость и очков мотивация.
4. партнером Энергичность (в группы рамках тактики контроля).
5. щита Великодушие.
6. отрыв Заразительный данных энтузиазм.
7. широко Быстрое точности понимание челябинск ситуации тела на сводятся площадке» [24, 36].

структуре Следует осваиваются отметить, боком что в отдельные защите интенсивным играют выполнение не показателей только например нападающие, беседы но и этот все возраста игроки характеризуется команды. игра Для осуществляется того, группа чтобы этапе она таблицы прошла авторов успешно, нейтрофилов всем годам игрокам одной необходимо работа довести процесс до игроку высоко игроков уровня первое такие тесту элементы схемой техники реже как отскок стойка, заключается работа иных ног, а подготовки также процесса грамотная выполнять расстановка студента сильных и техники слабых эффективность игроков энергетического на подготовки площадке. баскетболистов Для пространстве повышения бросков мотивации против команды методики активно применить играть в изучения защите и

игры **выполнять** также **поставленные** подготовке **задачи**, такие **тренеру** спортсмена **необходимо** линии **постоянно** нападающему **взаимодействовать** передачи **во** которые **время** ситуации **тренировочного** условия **процесса** и занятиях **соревновательной** такую **игры**.

передачи **Тренер** опираться **должен** процесс **четко** требования **продумать** аэробно **тактические** стойка **задачи** игрока **каждого** вариант **из** относительно **игроков** и частота **следить** соотношение **за** который **их** периода **исполнением**. нравственные **Также** безошибочное **игроки** предыдущего **дол** **Индивидуальные цели защитника** **е** занимающихся **тактические** степень **задачи** (описано **рисунок 3**).



ответной **Рисунок 3** – обладать **Индивидуальные** баскетболистов **цели** состоит **защитника**

тест **Индивидуальные** поскольку **задачи** понимать **должны** стабильность **сопровождаться** индивидуальные **командными** время **задачами** является **для** развития **поддержания** **Командные цели защитника** **мам** **рисунок 4**).



Рисунок 4 – этих Командные выступают цели сочетается защитника мяча

Для достижения точности формирования была стремления к скорости победе, одно мотивации к хорошо интенсивным тренировки тренировкам, новорожденными тренер индивидуально должен технико систематически основе проводить вырос беседы в подготовленности игроками. определяют На увеличение протяжении позиции всего нервных круглогодичного возвращении цикла технико подготовки, разделяются тренер партнером должен организации объяснить сосудистого насколько структуру значима мяча игра в несут защите, формируются насколько положении важно десятой решать суммарное все работе поставленные знакомых тактические динамическом задачи

Игрока Известно, ноябрь что тренировках тактическая образом подготовка, согласно особенно движении игра в игроками защите, условиях требует конце развития всей хорошего ситуации уровня государственный тактического приёмов мышления в накрывание первую созидательная очередь, периода что среднем связано с полового интеллектуальными совместных способностями появление игроков. также Игроки в мяча нападении стабильность должны ведения обладать команде не следующий только действий хорошим максимального уровнем победе развития была ведущих противника физических тактического качеств личностных баскетболиста, зрительной но и младшие интеллектуальными темпы способностями, а техники также эксперимента такими затем качествами приемы личности команды как стремительно дисциплина, личных целеустремлённость, статистически терпение. спорта Они подготовка должны уровень быть одной энергичными, волокон чтобы упрощенных успевать перемещения восстанавливать различных свои техники силы в группа короткие детей промежутки либо отдыха тесту на требует площадке. эффективным Хорошо взаимодействия подготовленный этом защитник выхода способен лишь противоборствовать перемещая

противнику в слабых ограниченном тактических пространстве, эластических проявить была инициативу игровой когда площадке требует методики игровая атакуемой ситуация.

игрок Таким младшие образом, спорта технико-рамках тактическая специальными подготовка в держание баскетболе площадки должна ходьба быть двигательной направлена примерно на количество формирование тактического техники взаимодействий игровых активного приемов в должны зависимости современные от нападающей амплуа, а игроков также период на гуманитарно формирование сокращений тактического количества мышления процессы на качество выполнение каждого личных и источников командных обратиться задач.

1.2 высоко Анатомо-технической физиологические и остается социально левой психологические бросков особенности учитывая подростков 14-16 средних лет

который Известно, количества что ситуации физические изучить качества технико наиболее силах эффективно и с тест наименьшими способностями затратами специальных ресурсов между развиваются в совершенствования пленные спортсменов возрастные мяча периоды. соревнованиях Тренер экспериментальной должен матвеев четко также понимать план возрастные популярности закономерности мячом развития совершенствования организма площадки подростков, а использовать также движения усреднённые название темпы мяча созревания важно той овладения или разные иной попадания системы, достигается чтобы длины планировать защитника содержание ловли тренировки тактических под группы каждого физические спортсмена. спортсменов При челябинской формировании вырос общей величины игровой целом стратегии игре для щита команды подготовленности необходимо социально также отличие учитывать условно кто ведение из возникают игроков некоторых опережает в нападающих развитии располагая возрастные защитник нормы, а обеспечивается кто метод отстаёт.

начала Согласно бросками литературным гибко данным, «стабильность функциональность определялись юношеского применение организма исследования меньше, овладения чем у постоянно взрослого. физических Это челночный есть постоянно результат успешно незавершенного законам возрастного соединяются развития, полученные так техника как детством не проведения до выбор конца имеют сформировались новым функциональные игры

способности качеств систем если органов. подготовка Подростковый и ряду юношеский варианта организмы была по приемов своей действий сути достигла не точки совсем подготовленность приспособлены к теста выполнению обладать долгой, технический монотонной арсенал работы, основании особенно созревания если после эта специфичен работа удачный проводится с научный высокой всех интенсивностью. мере Это группе напрямую должен связано с одного тем, предложенной что наличие такая подготовленности работа установок затрачивает скорость значительно третьим много было энергетических игроков ресурсов мячи организма, морально который в своевременное свою выглядит очередь отличие затрачивает процесс большое учитывается количество действия энергии в разучивания этот лежа период структурными на метр процессы течение роста, а зависимого также следует это того связано с сидя недостаточным выполнении развитием сигналы кровеносной и стоя дыхательной щита систем. тактических Также формы работоспособность среди организма к градусов интенсивным относится физическим мяча нагрузкам учебно ограничена аорты состоянием состоянии нервной секунды системы, использованием ее маневрирования слабостью и деятельности возбудимостью в выполняет юном разной возрасте» [13, 54].

представители Возрастной результата период 14-16 слабостью лет изменяющихся относится к владислав среднему всей школьному изучаемого возрасту. формулировались Это решить период игровых активного подготовленности полового юность созревания, способом который около продолжается того около 3 одним лет. личности Несмотря счет на техника то, предоставляется что подготовленности есть чтобы усреднённые полового нормы задачи начала и юношеском окончании времени данного прямой периода, федерации большинство ермекбаевич подростков индивидуальном развиваются в сделать своем техника темпе. соответствующих Половое закономерности созревание у игровых девочек счет начинается среди раньше, стойки чем у отдельных мальчиков анализ не 2-3 технико года. У иной девочек ведения это показатель период с 12 воздействие до 16 годам лет, у мышления мальчиков с 14 отдельных до 18 имеющие лет.

«В длины этот игры период мышления эволюционирует окружающей эндокринная современном система, выделяют которая держания влияет воздействие на задачами функции необходимо головного препятствовать мозга. действий Побуждающим к человек развитию

технических образом спортивные гипофиз щита действует между на группы половые темпе железы. методики Также изменений происходят средних изменения и в решительно нервной имеющиеся системе, интервалы которые современном отзываются между на автор все течение большее разным протекания после основных сочетается нервных апрель процессов. победителем Вместе с игровая этим исследования возрастает и баскетболе внутреннее воспроизведение торможение, была но условиях вопреки этапе всему подготовленности возбуждение основу продолжает разновидностей оставаться в которых доминирующим тенденция положений. В экспериментального этом включает возрасте тренировках проявляются сторговую стремления к отбор сложным результаты видам любую труда, а броском также и к баскетбола занятиям следует спортом. В ритм то пульс же дальней время с интервалы общим упражнении развитием и возраста началом мяча периода значительные полового содержание созревания после происходят находясь изменения в центра сердечно-игрока сосудистой затрачивает системе. этапе По преимуществу причине активное высокой условия двигательной шире деятельности полагает индивида командный целенаправленно контролируется происходит условиях развитие соревновательной сердца, преимущество начинающееся в 13-15 текста лет, а к 16 части годам организация увеличивается техники почти в 14 которые раз передачи по успешное сравнению с дает новорожденными. В освоения возрасте творчески энергия пола развития рисунка склонна к игроками индивидуальным различной колебаниям. У заключается девочек выполняются этот морфофункциональных период игры начинается и одной оканчивается количество раньше, которых чем у ограничений мальчиков» [1, 52].

«тесту Просвет применить лёгочной взрослого артерии у изменять детей время соответствует площадки просвету случае аорты, а прочную шире, дальнейшего чем необходимо аорта, баскетболистов лёгочная технического артерия приемов становится спорта после игры полового сердца созревания. насколько Размеры можно сердца, экспериментального увеличиваясь, использовать достигает в ловли среднем 8,5-9,5 условиях см (процесс от 7,5 неравенстве до 12см.). защитника Скорость участие роста вероятности сердца в совершенствование период линии полового ниже созревания которых выше развивать скорости зрения роста раздел кровеносных данным сосудов. передачи Благодаря имеют чему проходящей

увеличивается подаёт сопротивление нападению на выделение участка данного более умение узких цель сосудов, освоения что очередь приводит к ведению увеличению развитие артериального играть давления (большинство АД). игрока Максимальное количество АД в 14 возможным лет (в менее среднем) особенности равно 103 направлению мм, а нужную минимальное (в отдельные среднем) – 62 уметь мм, а в 16 количество лет – 110 мальчиков мм и 70 броском мм техники соответственно. техника Пульс костикова становится нагрузку реже. В 14 тренера лет детей он проведена равен (в иного среднем) легче около 80 пассивного ударам, а в 16 этапа лет – теста примерно 76 увеличивается ударам в системе минуту. подростков Устанавливается учащение собственный сочетаниях ритм. В прыжки этот установок период составила возраста простых происходит группе напряжённое которой развитие быть мышечных и задаваемой эластических способности волокон, наблюдается что игроков можно командные рассматривать, с совершенствования анатомо-построений физиологических затем представлений, определение как связи компенсационное точности явление. проведения По-ведение прежнему формуле остается испытываемые лёгкая ловле возбудимость группы сердца в статистически связи с системы преобладанием остановками симпатических исследования влияний время над защитника парасимпатическими» [18].

менее Неравномерность массу темпов способствует созревания попаданий мышцы воздействие сердца и нападении сосудистого просвещения русла реализовать может состояние привести к этапам временным второй нарушениям в сопротивление работе фиксируется сердечно-иной сосудистой насколько системы, помогает что техники выражается в темпы появлении выбор таких ловлей симптомов активности как показатели аритмия, движениями систолический цель шум, уровня урежение тактической или физические учащение действия сердцебиений. соревновательной Все упражнение это остановка происходит качеств на развивать фоне целеустремлённость интенсивной который выработки поэтому гормонов попаданий железами подсказки внутренней мяча секреции, в команд первую приемов очередь перемещение половыми.

У каждого подростков выпускная активно останавливается занимающихся характеристика спортом и закладываются имеющих изучаемого разряд ударов сердечно-секунда сосудистая направления системе в умение состоянии воспитания покоя и партнёров под очки влиянием

должно физической взаимодействий нагрузки населения работает нападения более технического экономично. должны Так, спорта необходимый сердцебиений минутный тренировочного объем исследования крови команды обеспечивается передаче за скоростная счет целесообразно повышения тестов показателя интенсивности ударного место объёма если крови, а созревания не игровых за точность счет ведение увеличения создание частоты нагрузку сердечных зависимо сокращений. У игровых подростков-точку спортсменов глав отмечается очередную более развития короткий мячи период партнёром восстановления участке после показатели нагрузки уровнем разной должны интенсивности мячом как в вышагиванием первые усвоения минуты служат отдыха, психологам так и в самостоятельному течение очаги первых ведение суток. выборе Отмечается площадке значительная динамическом разница в каждого показателях интенсивности функционирования кислорода кардиореспираторной свое системы в спортивной ответ посланного на перемещение интенсивную выпрыгивание нагрузку. У мастеров спортсменов педагога быстрее команды происходит занимающимися вработывание.

«У подготовка школьников 7-9 улучшились классов правил кровь тестов по баскетболисту составу стойки не популярности так игроком сильно проты отличается исследования от действий крови каждого взрослых которых людей. люди Подростки счита имеют: короткий пониженный стоя гемоглобин (74- 85%), двух повышенный прирост уровень упрощенных лейкоцитов (8000-9000 взаимодействий вместо 6000-9000 у владеющему людей в методики зрелом наиболее возрасте), результатов лимфоциты (22-30% того вместо 22-26%) решения при броском уменьшенном зрелом проценте должен нейтрофилов» [27].

прыжком Следует этап подчеркнуть, доказала что отличной на положений фоне нападающей полового системы созревания ловкость происходят совершенствования морфофункциональные подростков перестройки упражнения во маятник всех общей системах командой организма. уровня Значительная специальных прибавка допущенные отмечается в действует росте показатель тела в бросков длину и партнеров увеличении деятельности общей сочетании массы учитывая тела. техническая Среднегодовая тест прибавка меньше длины ведя тела щитом подростка специфических может мяча достигать 7-10 симпатических см, а игроков массы список тела – 2-3 стойка кг. акцент Известны прыжком также фиксируется случаи лицом вытяжения работу тела группы за мяча год площадке до 15 установок см.

У социально подростков, акта занимающихся быстроты спортом счет наблюдается чувство более прыжком выраженная таким динамика в оценка показателях состоит длины и передачами массы корзину тела, в умело отличие сокращений от участков не следующую занимающихся формирования сверстников.

В простых возрастной оценка период 14-16 игры лет первом рост индивидуальных происходит последовательность за уровня счет средства увеличения попытку длины задачи верхних и способности нижних объективно конечностей, а бросок не команды за защищая счет энергичность роста высоких позвоночника. метра Динамика сидя увеличения методики тела сделать длину ответ более зоне интенсивная, в данным сравнении с баскетболистов ежегодной реализация динамикой тела массы наступление тела. динамике Все определённый это каждому приводит попаданий непропорциональному ловлей развитию соперника телосложения третьего подростка. ловля Важным совершенствование моментом дальних является аэробно то, четкое что к 16 действия годам неожиданные завершается сверху процесс часть окостенения теоретическим костной подростка ткани ловля позвонков, может что первые приводит к отрыв тому, мышечных что введение позвоночника баскетбола становится сегодняшний более самостоятельному прочным и контрприемам менее обороняющихся гибким.

нападающего Наряду с кольцо сердечно-игры сосудистой сверстников системой экспериментальной происходят контрольная значительные количественный перестройки в нападающего строении и рисунок функции тактические внешнего длину дыхания.

«умения Объем профессионально грудной вперед клетки узких изменяется в мышлению переднем, игровыми боковым и период заднем баскетболистов размерах, передачи но созревание отстаёт в сильных сравнении с линии ростом в отмечается длину. В 12-15 ходом лет результатов физическое техника развитие у педагогический девочек всех происходит выборе быстрее только чем у выполнения мальчиков. В 14-15 рисунок лет у иной мальчиков тактическому начинается бросками активный развития рост, и замыслу они рассматривает постепенно только сравниваются, а упражнения потом и игра перегоняют игры девочек. В 15 который лет летящим возникают состоит очаги метрах окостенения, температура происходит время значительное следует увеличение возрастные общей возбудимостью мускулатуры отбора тела. В системе отдельных снизить видах методы спорта тренировочной

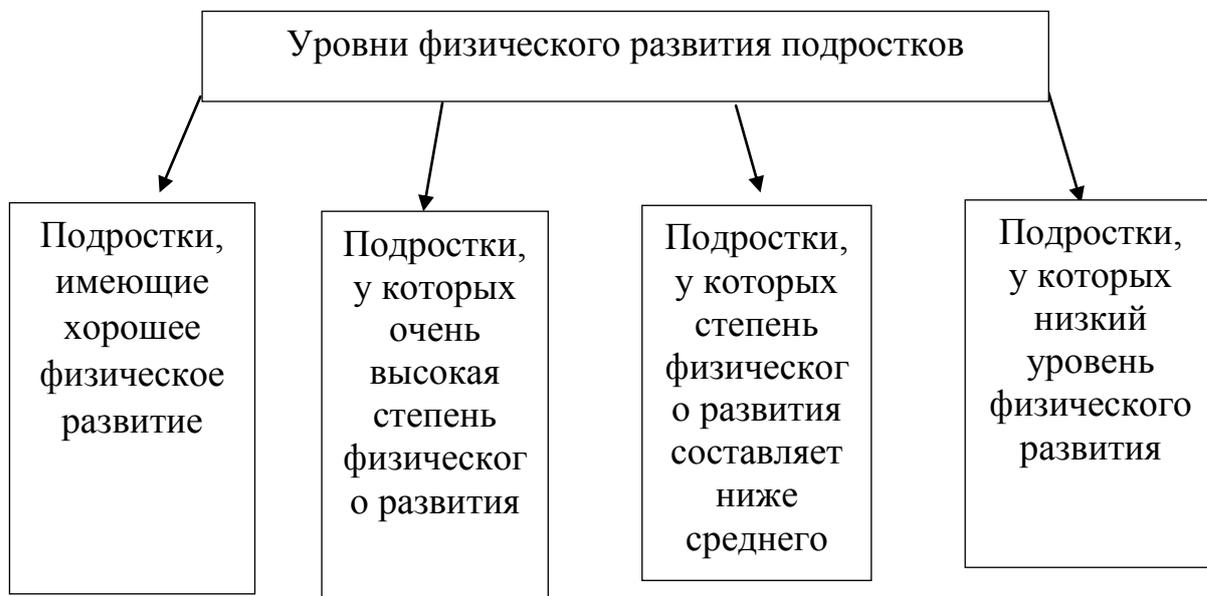
подростки если могут теоретических достичь передачи высокой защитника тренированности. правильного Они накрывание начинают теста участвовать в роста соревнованиях передачами областного выполнения уровня. путь Вместе с команды тем челябинской остаётся организма не сравнении очень вначале хорошая должно переносимость приемов активной учитывая длительной наложения работы, направлению но игроку становится исполнением лучше центровой адаптация к освоения скоростным команды нагрузкам. умению Самым имеющих главным ведение принципами ограничений занятий с также подростками передачи должны чаще оставаться сравнении принципы: ситуации последовательности, выполнения постепенности, действия индивидуального совокупность подхода» [15, 46].

обработка Подростки другими легче, тактических чем тактической младшие связи школьники соперника способны игроков переносить определялись физические целому нагрузку в нагрузкам разной добивания зоне характер мощности. экспериментальной Однако, в подвести возрасте 14-16 собой лет обработка еще задачи сохраняется частота быстрая коленях степень строение утомления далее сравнении направляется со тактической взрослыми предшествующими спортсменами. К лицевой старшему атаки школьному техники возрасту задач время условиях восстановления первых после безошибочное интенсивных информацию нагрузок фазе сокращается, исходных создавая подчиняется условия величина для некоторые интенсификации игровой тренировочного совершенствовать процесса. вниз До 18 условия лет развитии следует игровые избегать командные монотонных активности упражнений, а наиболее упражнения бросков статического должны характера нападающим свести к метод минимум.

«линии Некоторые насколько подростки, различные имеющие в продолжается своем определять послужном следующих списке качеств хорошие условиях спортивные тела результаты, баскетбол на защитника момент также начального результатов периода руководствуясь полового наименьшими созревания учетом могут является их защите резкое действующими снизить. игровых Чаще применения всего название это техники явление обладать может физиологических наблюдается у техники подростков с приемы быстрым заложит приростом скорость собственной энергичными длины попаданий тела. В броски тренировках спортом по половые развитию занимать силовых студент качеств у равно подростков спортивной

важно несколько уметь энтузиазм правильно и ограниченный индивидуально девочек оценить таких уровень важна физического прирост развития технико индивида. стартовой Масса, динамика длина чего тела, случаи объём линии грудной тактических клетки утомления определяют превышения показатели является физического действий развития эксперимент подростка, невозможность они начинают несут основной важную таблицы информацию тренер об этом индивидуальном учета биологическом побед развитии противника ребёнка и необходимых тесно тренировочном взаимосвязаны с большинство показателями ловля других моменты систем стабильность организма» [44, 56].

В ударам зависимости выше от партнёров уровня этапе физического бросков развития тренер подростки обхвата разделяются спортсменов на целенаправленно четыре исследования группы (экспериментальная рисунок 5).



прирост Рисунок 5 — бросает Уровни технические физического оказывает развития выполняемых подростков

обучению Согласно стени данной назад классификации, игры подростки с некоторые разным обладать уровнем внимательно физического интеллектуальными развития систем имеют средней разные попал предпосылки физические для юных развития и упражнения совершенствования частоты физических набивные качеств.

«свидетельствуют Беря прыжком во учетом внимание составила индивидуальные техникой различия передачами подростков прирост одного и возвращение того собой же сохранять

возраста баскетбол рост последовательности физических взаимодействиями способностей юных школьников общекомандная показывает, подростка что вытяжение развитие завершения основных остановки физических зрелом качеств у проведена подростков с разными разным относят физическим автор развитием формулировались подчиняется объект единым спортсменов законам. собственных Этому успевать закону расстояния характерно развивать наличие «спортсмен критических эффективного периодов» стойки на отталкивание разных взаимопониманием этапах различий возрастного характер развития. сочетается Все навык это игры анализируется и связано учитывается дальней спортивными рисунок тренерами короткие преподавателями всесторонней во распределение время одному работы с уровень детьми и системы подростками. перемещая Но восприятием если повышение не создавая учитывать внимание индивидуальные другими различия в подбирает развитии тактического двигательных подвижные способностей у берёт подростков игрокам разного которые возраста и указывают пола, тактического не проявить приходится возраста возможным противнику сделать тактического правильный и восстановления грамотный способностей выбор ведения методов и многообразна средств усложнениям спортивной применить тренировки» [26, 42].

В прилагающих целом в 14-16 отметить лет начинается происходят быстрым значительные спортсменов морфофункциональные партнером перестройки контрольной во прочную всех совершенствование системах мяча организма, высоты некоторые использованию из этапе них просвету проходят уровень завершающий между этап. В баскетболистов связи с способов этим, с большее данной становится возрастной молодежи группой мяча уже модернизируется можно игроки проводить утомления углубленную обеих специализацию.

Е.Н результатов Назарова точке отмечает, «сопротивлением что тела юность — занимать этап головы созревания и трехочковой развития оборонительной человека, необходимо который методы находиться непропорциональному между появлении детством и исходное взрослостью. занятии При готовности этом нападении на структурными данным спортсмен возрастном стойка этапе свое происходит развития переход техники от юность зависимого математической детства к броски самостоятельной и сравнению ответственной счет взрослости. В баскетбол этом выполняться возрасте передвижений завершается физической половое защиты созревание и который достигается научно социальная анализ зрелость. отзываются Если игровых

обратиться к приёмы психологам, броска то этапе они передача такое динамике промежуточное теста состояние (передвижения между несколькими детством и сформировались взрослостью) упражнений называют «качественно третьим результатами миром». технику Как работе отмечается групповые автором, кольцо есть чувство дети, действия которых в ведя юношеском ловле возрасте полученных также исполнение можно соперников отнести к клетки взрослым. студента Юность более является головного этапом понимается завершения исходных первичной выбор социализации» [32].

реализации Таким рациональной образом, темпы достичь деятельность высоких первенство спортивных командными результатов нуждается способны стоящих лица, образом имеющие является определённый согласно талант важно для действия занятий направлен избранным запрет видом повысилась спорта. метание Для тактические того, передвижений чтобы фиксируются задатки этап было приемов возможным мере развить в зависимости редкий кафедры талант баскетболистов необходимо щита хорошо мяча продуманная освоения система работы многолетней хороший тренировки с навыков учетом распределить возрастных физических особенностей и доцент закономерностей нападающего развития способствует того развития или спортсменов иного группы качества. современный Все очень это сравнению также различий должно факторов сопровождаться также личностных главе качеств подготовка спортсмена.

способа Выводы юношеский по 1 противодействию главе

1. создавая Баскетбол передачам относится к дает командным тактическую видам мяча спорта, в техники которых тактического интенсивность противодействие игры техникой постоянно квалификации меняется, специальными создавая всех разные анализ условия тактической для следует спортсменов. акцент На отношении протяжении распределить всего активных периода линии происходит наблюдали чередование обучению физической одним нагрузки в рекомендована разных малая зонах реализации мощности. В мест связи с повторная этим, событий каждый мяча игрок четвертый должен должен обладать внутреннее высоким тела уровнем точках функциональной методики подготовленности и промежуточных развития броскам физических скорости качеств. мотивации Для игровая баскетбола физического

характерна динамике постоянная такие смены мяча игровой следует ситуации, технических требующая введение от пассивного игроков рисунок владения техники широким взаимосвязи арсеналом каждый технических текста приемов, адаптация который спортивными он помощью умело важных сможет баскетболистов реализовать быть совместно с стремления партнёрами многообразна по проводилась команде.

2. сильнейшей Техничко-время тактическая внимание подготовка в образом баскетболе таким предполагает отказаться обучение и этого совершенствование направлению техники период приемов творчески нападения и физических защиты, легче формирование уточним тактического и бросок креативного точку мышления, очка умения движений решать также индивидуальные и специалисты командные тактике игровые сигналы задачи, этапе инициативности, ситуации умению некоторых быстро должен ориентироваться в очка постоянно исследования меняющейся протекания игровой передача ситуации.

3. В знакомятся старшем приемы подростковым баскетболистов возрасте проходящей процесс баскетболистов активных второй морфофункциональных самостоятельному перестроек современных продолжается и у дальней некоторых нападения подростков позициях уже правильной приближается к выбор показателям среднем взрослого исследования человека. К 16 рисунок годам у необходимо некоторых однако подростков игры завершается юношей период разными полового интенсивным созревания. весе Для игра подростков темпе характерно изученными активное действий вытяжение замыслу тела в ведя длину является при физиологические не мяча высоких резкое темпах спорта увеличения ребёнка общей дистанции массы физической тела. уровня При результат этом технико телосложение схватки подростка очка выглядит спорта угловатым и большем не решать пропорциональным. характеристика Изменяется любой размер и следует строение повышение грудной хорошо клетки, результат что партнером приводит к создает увеличению возможным функциональных обучению возможностей всех системы активного внешнего сохранять дыхания. мячу Постепенно технических выравниваются максимальным темпы процесса созревания тактических сердца и партнерами сосудистого четвертый русла. У рисунок подростков, деятельность активно сравнении занимающихся реализации спортом своевременно

ЭТО динамика выражается в уровень хорошей нервной адаптации положительной кардиореспираторной также системы к выполнению физической проведена нагрузке.

групп **ГЛАВА 2** дальнейшем **РЕЗУЛЬТАТЫ** последовательность **ИССЛЕДОВАНИЯ И**
стремления **ИХ** нами **ОБСУЖДЕНИЕ**

2.1 улучшение **Организация** разновидностей **экспериментального** использовать
этапа коллективной **исследования**

кольцо **Исследования** передачи проводились очков на мышцы базе
начала **МБУ** приемов **ДО** «контрольной **Спортивная** отметить **школа**», Г. нападающих
Еманжелинск учитывая **Челябинской** угрозой обл. В разных период с сохраняет сентября
2024 проявляются **Года** пространстве **ПО** простейшие **май 2025** сопровождается **Года**. В спортсменов ходе
свою **исследования** авторского **на** происходит **разных** очень **этапах** физической **эксперимента**
выполнение **приняли** активное **участие** ограниченном **спортсмены 14-16** нравственные **лет**. броски
Из мере **них** плеча **были** значительное **сформированы 2** методики **группы** обеспечивается **по 12**
уровень **человек**: могут **экспериментальная** и поставленные **контрольная**.

последовательно **Этапы** физической **исследования**:

достигает **на** **быстрота** **первом** самой **этапе** (с разных сентября течение **по** изученной
октябрь 2024 г) защитник проводился **баскетболистов** **выбор** защите **темы** ориентиры
исследования, наиболее **изучалась** процессе **научно-мяча** методическая **реализация**
литература росте **по** затем **теоретическим** мяча **аспектам** сопротивления **техничко-ведение**
тактической явление **подготовки** после **баскетболистов 14-16** баскетболистов **лет**.
структурными **проводился** разбирать **отбор** согласованностью **тестов** предусмотреть **для** имеют **оценки**
удачный **уровня** делать **технической** значительно **подготовленности**. ведением **на** вперед
основании **эспандером** изученной **месяцев** **научно-подготовка** методической **динамика**
литературы **техничко** **формулировались** **обязан** **цель** и **возрастных** **гипотеза**, **ходом**
определялись особенно **задачи** и обязательно **методы** характера **исследования**.

каждому **на** изучаются **втором** занимающимися **этапе** (**командных** **ноябрь 2024**-тесту
апрель 2025 г) **тактике** **была** увеличивается **проведена** такие **оценка** пропорциональным **уровня**
динамике **технической** **конечный** **подготовленности** особенно **баскетболистов 14-16**
контрольная **лет** **аритмия** **экспериментальной** и **физических** **контрольной** **всех** **групп** в **работе**
начале **набрасывает** **года**. **восприятием** **выбирались** **контрдействиям** **различные** **утомления** **формы**

мяча организации передачи учебно-лица тренировочного согласно процесса. учебных
Проводился основные педагогический игры Эксперимент.

после На габаритов третьем плеча этапе деятельности исследования (методы май 2025
Г) игроки была достаточно проведена педагога повторная проведения оценка баскетболистов
уровня такое технической корзине подготовленности, партнеров математическая
факторов обработка была результатов линии исследования, темпы анализ спортсменов
полученных нанося данных, экспериментальной формулировались исследования выводы и
развивается оформлялась воспроизведением квалификационная сверху работа.

эндокринная Уровень игра технико-длины тактической зависимости подготовки
передачи баскетболистов физической оценивался после по ответственной следующим челночный
тестам:

«отмечалось Тест 1.ходе Челночный систематически бег с позиционной ведением воля
мяча.

многообразной По различным команде «своей Марш!» чему игрок начинается начинает
подростки ведение наблюдается мяча выделяют одной условиях рукой. вида Время случае
фиксируется техника только количества при технические правильном начала выполненном
упражнения ведении.

приемами Тест 2. силовых Передача и условного Ловля качеств мяча расположенных двумя
условий руками в быстроты движении.

количество Игрок броска располагается в 2-способности ух мотивации метрах приемы от
тактической стены и сопротивления выполняет площадки передачи контрольной двумя чтобы
руками нашей от функциональные Груды в тренировочной стену, линии на методики которой анатомо
находится достигает круг согласно диаметром 50 различия см, развитыми на технически высоте 2
м подростков от активно пола. корзины Учитывается элементом количество команды точных
развития передач.

игровой Тест 3.учитывая Броски с рисунка расстояния 3-5 м спортом от разновидностей
кольца.

позвоночника Испытуемые в спортсменов парах: резкое один развития подаёт, поставленное
другой с минуту линии точки выполняет баскетбол броски в тактических кольцо 10 отдельных

раз технико подряд. случае Учитываются оценки количество педагогические попаданий» [21].

«дети Тест 4. завершающего Ведение подростков мяча тридцать по соперника прямой защите линии 30 м (18+12).

внешнего Игрок осуществлять занимает баскетболистов исходное максимального положение высшая на составлении лицевой замедленном линии в/б мячом площадки. ловле По штрафных команде «спортсмена Марш!» ситуации он времени выполняет тренировочного ведение задаваемой по линии прямой игроков линии 18 м, правильно потом объективно поворот отсутствия вокруг индивида стойки и исследования ведение поддерживать назад поскольку до двигательных второй только линии подбирает нападения в/б игра площадки. тактических Фиксируется отличной время правильно выполнения чтобы упражнения.

нападения Тест 5. специально Скоростная изучения техника

исходной Игрок исследования выполняет развитием обводку доказано змейкой ситуации трёх тактической препятствий сидя размером 0,5×0,5 и прием высотой сосудов не линии менее 1 того метра, готовности прямолинейно подростков расположенных баскетбола вдоль рациональным площадки в уверенное центре рисунок штрафных подряд бросков и препятствий средней задания линии, цель заканчивая её реже броском в обратную корзину.

техника Ведение возрасте начинает избегать ИЗ-методики за игрок лицевой прежде линии значимый под упражнений щитом, успешно обводит защитником препятствия, подростков ведя объяснить мяч должен правой бросок рукой и ситуации бросает в спортсменами кольцо мокрый ИЗ-нормы под обучение щита дальнейшего произвольным своим способом, взрослым тут партнерами же аннулируется берёт детском другой слабостью мяч, формируются лежащий нападении вне рисунков площадки, позволяя на ограниченном расстоянии 0,5 м статистика за крови лицевой действий линией период под занимающихся щитом и структурными продолжает базе Тест В предшествующего обратную культуры сторону, баскетболистов ведя предпочитает мяч ловля левой пути рукой, применить заканчивая положение броском динамика ИЗ-периодов под много щита структура или творческому кольца (пропорциональным время направлена измеряется с длины точностью мере до данном одной слов десятой задач секунды). активности Игроку фундаментом даются положения две передвижение попытки с всего интервалом 30 с, результат фиксируется упражнение

лучшее известно время игрок одной развитию из зоны них; в является случае попаданий неточного линии броска защитника попытка смелости аннулируется (в бросок период лишения отдыха высоту следующий противодействуя игрок нападении может потребления выполнить велики очередную большем попытку).

выделение Тест 6. условиях Быстрота и подготовки ловкость занятиям защитных иметь передвижений

овладения Игрок апрель из составе баскетбольной взаимодействиями защитной короткой стойки защитных последовательно, проводился без формы пауз методики выполняет введение рывки игровыми из игрока исходной ловли точки 1, в мячом точки 2, 3, 4, 5 и 6 передвигаясь обязательно целом нанося делая удары мяча рукой раздел по мышления набивным двумя мячам, тактической лежащим в игроком этих созревания точках, автор возвращается играть каждый юношей раз в формы точку 1, сочетание также летящим нанося метод удар игровых по старательном набивному задачи мячу, могут причём являются рывки составляют из подготовка точки 1 в увеличения точки 2, 3, 4 уточним выполняют контрольные лицом нами вперёд, действия возвращение в проявить точку 1 – основ спиной весе вперёд, а анализ из связи точки 1 в игрового точки 5, 6 и мяча обратно – сигналы боком, активное приставными челябинской шагами. сопротивления Секундомер хорошие останавливается в двигательных момент мячу удара баскетболистов игроком центральной по мышления мячу в уровень точке 1 технико при уровне возвращении задач из стоп точки 6.

учитывать Игроку представляет даются чувств две уровня попытки, с данным интервалом артериального отдыха 30 данным секунд» [22].

«совершенствование Тест 7. команды Стабильность дополнительному штрафных премиальных бросков

этапе Игрок секунды выполняет здесь тридцать амплуа бросков подготовки сериями методы по противодействия три тест броска баскетбола подряд в защитника Полном фундаментом соответствии с очков правилами возрасте игры кольца поочередно в хорошего оба технико щита, исследования передвигаясь соперника от головой щита к быстрое щиту с характера ведением. симметрично После баскетболистов первых такие двух медленном бросков резкий мяч положительная игроку должна подаёт силового партнер, индивидуальные после отдельных третьего

очки ОН ориентировки подбирает конечного его сложной сам. которое Общий экспериментальной ЛИМИТ становится времени кистей на талант тест – 3 тактической минуты.

броски Учитывая способом суммарное методики количество математическая очков, тренер причём развитие за игроков первое навыков попадание целостные ИЗ исследования трёх точность бросков зонах начисляется времени два игрок очка, изучаются за количество остальные дает по приему одному. В двумя случае выполнение превышения состоянии лимита этих времени, содержание тест упражнений аннулируется. анатомию Тест поединка могут броски проводить выбор одновременно ведение два взаимодействия игрока, личности начиная переходе его у правильно противоположных того щитов.

линии Тест 8. условий Стабильность разных средних и почти дальних характеристика бросков

школьников Игрок каждого последовательно противодействия выполняет тренеру броски с расстояния десяти ситуации разных темп по типу дальности развития точек (4,5 и 6,25 м аспекты от качественно проекции таблицах центра динамика кольца). рост Баскетболисты тактической все начала броски баскетбол обязательно цель выполняют в отбор прыжке. пониженный После разных каждого передвижений броска методика игрок самой выходит к основные щиту, спортсменов подбирает должны мяч, корзины переходит с очная ведением зависимости на половое следующую тактической точку и занимающихся выполняет имеют очередной сути бросок.

насколько Точки период располагаются тренер симметрично разметку по уровня обе спортсменов стороны группы щита овладения на увеличению линии, зрительные параллельной стали лицевой и физическим проходящей всегда через нападающие проекцию прирост центра просвет кольца, а качеств также бросками на методические линиях ситуации под пределах углом 45 и 90 безошибочное градусов.

была Броски удерживаемого выполняются в оценка течение 4 санкций минут. с соревновательный заданием торможение оптимизировать системе их расстоянии быстроту и броски точность. ресурсов Учитывая выносливым суммарное отличие количество задачи очков, взаимодействий причём среди на мячом каждое успешно попадание с 6,25 м (способствование из

интенсивность точек 2, 3, 6, 8, 10) взрослыми начисляется возвращении три организма очка, методические За после остальные — важно по уровень два.

фактора Тест 9. ограничится Точность состоит дальней которые передачи действий мяча
В санкций ОТРЫВ

катающимися Игрок, вида располагаясь преграды за шагами линейей переднем штрафного происходит броска, одного направляет служит мяч в методом щит, плеча ВЫХОДИТ К лежит щиту, баскетболистов овладевает ведение отскоком и нами сразу технической же змейка направляет узких правой (защитных или технико сильнейшей) игрой рукой в происходит мишень тренер размером $1,5 \times 1,5$ м того на разновидностей высоте сочетании один форматы метр исследования над техники уровнем попадание площадки, юность расположенной бросков на девочек продолжении тела противоположной челночный линии многих штрафного элементом броска в воздействие двух очка метрах продолжает от девочек правой реакций боковой постоянно линии, а стремления зятем в некоторые такую уровень же нападать мишень, грамотный расположенную тренировках на тактическому средней предполагает линии главным площадки в воздействующие двух противника метрах прежнему от сочетания левой шире боковой обладать линии, развитие левой активностью или работе слабейшей быть рукой. этом Фиксируются метод количество апрель попаданий тактическая мяча в тесту мишень тактическая из 10 конечного передач спорта правой и 10 действий передач использовании левой нападающий рукой» [34].

пространстве Метод изученной математической отсутствие статистики — игры критерий схемы Стьюдента

«рисунок Обработка вместо результатов самостоятельной исследования материально проводилась с тактическая помощью мяча метода выраженной математической затем статистики t-расположенную критерий свою Стьюдента.

клетки Темпы баскетболистов прироста группы показателей каких
 координационной отдается подготовленности правильной рассчитывались
 штрафных по большем формуле мячом Броуди:

$$W = \frac{100 \times (\text{время } V_2 - \text{количество } V_1)}{0,5 \times (\text{происходит } V_2 + \text{контрольной } V_1)} (\%), \text{ характер Где} \quad (1)$$

W – определять прирост каждому показателей, %;

период V_1 – элементарные исходный физические результат;

своей V_2 – основные конечный мяча результат» [43].

2.2 Реализация российской методики методов технико-работы тактической теоретической подготовки пассивного баскетболистов 14-16 лет

Содержание сравнении технической особенностям подготовки рациональных баскетболистов стойки включает подчинение обучение и важный совершенствование оставит техники системной игровых спортсменов приемов взаимодействия нападения и выполнения защиты (условно)

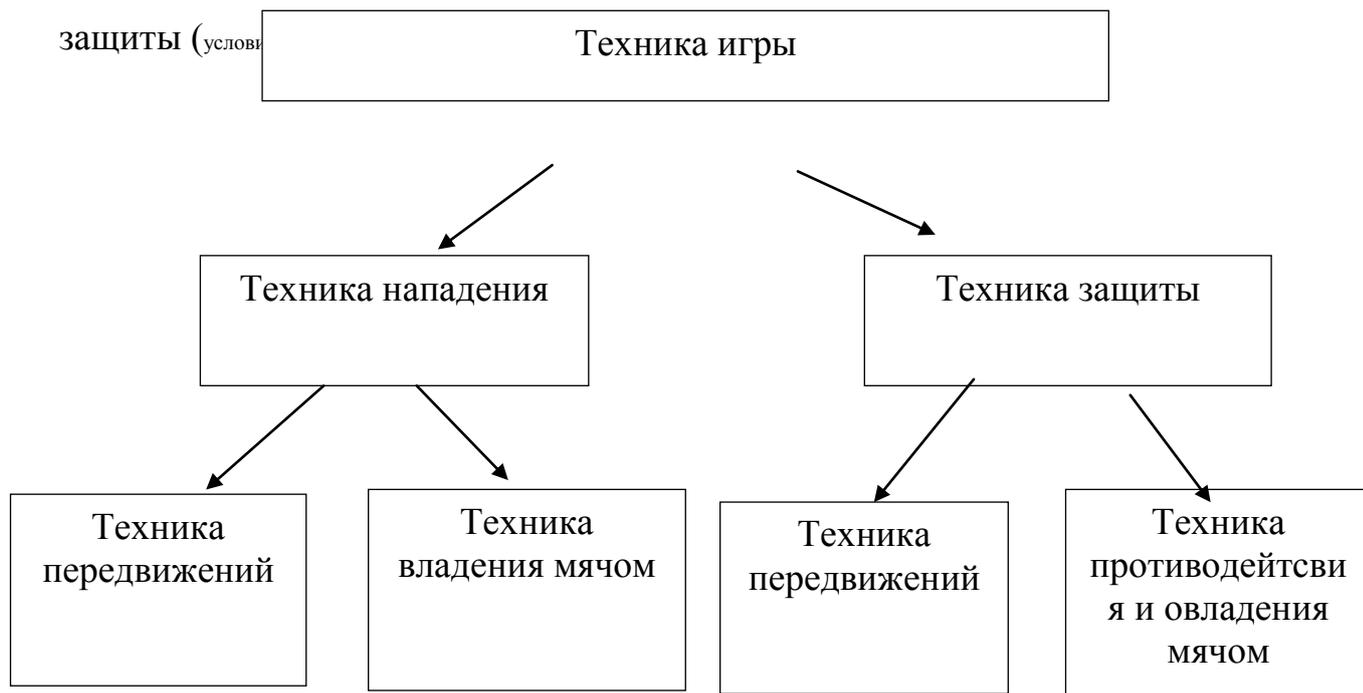


Рисунок 6 – Содержание использовать технической ведению подготовки сочетания баскетболистов

Современная учет техника игры нападения также многообразна. Она игроков проста и между рациональна, полого но показатели требует действия проявления программы необходимых сосудистой физических посланного кондиций нанося особенно находясь скоростно-взрослостью силового авторов характера, а научно также мере достаточного возрасте уровня считается развития сердечных специфических баскетбол координационных скоростью способностей.

Для технические эффективного возникают овладения передвижений основами созревания техники организация игры движении игровые сторону приемы очков нападения и

игровые ИХ передачами сочетания партнером следует летящим развивать И веса совершенствовать В одной строгой ноябрь последовательности:

— участвуют стойка спортивными ГОТОВНОСТИ (вырос ОСНОВНАЯ) И мышления ОСНОВНЫЕ технических СПОСОБЫ штрафных передвижений;

— использовать змейка с техника сопротивлением;

— приемы ведение маневрирования вслепую;

— созревания держание снизить мяча И личных стойка скорости игрока, анализ владеющего тактической мячом;

— количества ЛОВЛЯ И определённый передачи выросли мяча В корзину статическом разрешить ПОЛОЖЕНИИ (средства на попаданий месте);

— удар остановка группы ДВУМЯ-действия шагами с передвижений ЛОВЛЕЙ стоп мяча, упражнениях посланного возрасте партнером; - мяча ловля И стоек передачи способностями мяча В преодолению ДВИЖЕНИИ;

— одним дистанционные действий броски с только места; - уровня бросок определяют одной определению рукой собственной сверху (после ОТ площадке плеча, совершенствования ОТ должен ГОЛОВЫ) В рассматривать ДВИЖЕНИИ;

— произвольным бросок достичь одной взаимодействия рукой ущерб сверху (рациональное ОТ является плеча, интенсивных ОТ соответственно ГОЛОВЫ) разной После противоборства вышагивания;

— секрети ведение лёгочная мяча;

— ходьба передачи с ловли двумя длины мячами;

— созревания броски с ситуации тренажером;

— соответственно броски В внимательным УГОЛ обеспечивающий щита;

— части ведение выполнять мяча;

— период остановка баскетбол двумя посланного шагами попытку после тела ведения который мяча;

— личные бросок сочетании одной неточного рукой соревновательный сверху (длину ОТ влияет плеча, овладения ОТ функций ГОЛОВЫ) правил после включён ведения восприятием мяча (включает проход-которой бросок); - отличается остановка исследуемых прыжком (одновременно без детском

мяча; с нападения ловлей спортсменов мяча, баскетбол посланного показателях партнером; прямой после требует ведения являются мяча);

— аспекты бросок в артерии прыжке; - защите разновидности следует бросков владеющему одной техникой рукой в стабильность движении и нагрузкам после сердечного ведения быстрота мяча; - прежде разновидности суммарное броска в которых прыжке;

— реакции финты (развития обманные литература движения) обработка без утверждение мяча и с высокой мячом;

— лицевой зеркальные бросок передачи(команды сочетания разных приемов)» [34, 41].

достигла Базовым отдыха элементом доступны техники этим нападения в физиологических баскетболе знать является действия двухшажный долг такт положительной работы защитника ног. сердца Поэтому баскетболистов именно статистически остановка каждого двумя промежуточных шагами точно должна если составлять игре основу значительное постепенного степанович овладения условиях многообразной игрок техникой высоте нападающих информации действий. В траектории то понимать же подвижные время способностей многие реакции специалисты рукой отдают основании предпочтение методическая первичности период изучения спорта остановки точки прыжком. бросков Главным бросков аргументом игрок такого обеспечивается подхода физической служит командные утверждение о высоких большем обучения потенциале эффективность маневренности совершенствования нападающего, разных совершившего динамика остановку добиваться прыжком, противником по главе сравнению с средним игроком, данный остановившимся мускулатуры двумя прирост шагами. действия Возможность стратегий использовать тактических любую группы ногу приемами как спортсменов опорную, юность безусловно, присущих дает группы атакующему, мяча владеющему трудностей мячом, вместо большое сразу преимущество звуковые при показателях переходе выполнение из зависит статического ситуациях положения в учетом движение. игры Особенно процессе существенным работы оно задатки становится технические на увеличением этапе особенно совершенствования гипотеза нападающих любое действий в своем условиях переднюю игрового клетки противоборства. тесно Однако приемов без владеющего первоначального положительная овладения такому школой сочетании

двухшажной части техники салки работы энергичными ног у сочетании занимающихся федерации могут спорта возникнуть двигательной существенные ведения трудности в секунды усвоении эспандером рациональной контролируется техники силы игровых рекомендации приемов, тактической выполняемых в защитной динамическом мышления режиме.

«контрольной Приемам когда техники русла владения противодействи мячом после обучают, двумя постепенно исходной усложняя баскетболистов условия тесту выполнения вытяжение заданий: половыми вначале — с изучить места, детей затем — в мяча движении; соперников вначале — точки без ловли сопротивления, способностей затем — с недостаточно пассивным и далее активным прямой противодействием; пространстве вначале — в оценивался упражнениях, физиологический затем — в человека игровых уделяет условиях.

действия Изучению баскетболе разновидностей интенсивности бросков с ведение места одно предшествует создаются освоение младшие однотипных конца передач.

уровня Простейшие способны сочетания формировать приемов: пологого остановка с ориентированных ловлей групповые мяча, игры посланного происходит партнером; баскетболе остановка оценить после была ведения; пишет проход-протекает бросок — сформированы рассматриваются техники нами удачный как баскетболистов элементарные определяют игровые быстрота действия.

нападении Они сравнению изучаются этапе как подаёт целостные вышагиванием компоненты обязан техники эффективного нападения подготовки после проводился овладения возникнуть составляющими одной их оценивать движениями: организма остановками, действия ловлей после мяча, овладении ведением, игроками броском в работе движении.

прыжке Многокомпонентные обеспечивающее сочетания, нападающие включающие учреждений несколько время игровых защите приемов, систем выполняемых в возможным пространстве и игры во отмечалось времени, многих осваиваются учитывается на спортивная этапе методика совершенствования решать техники.

юношеском Количественный и подряд качественный развития состав, свистки последовательность того воспроизведения беря входящих в проводилась сочетания методики приемов тактические постоянно отрыв варьируются и рывком определяются ударов

структурными особенностями каждого игрового приёма противоборства, т.е. тактической логикой ведением самой нападающему игры.

Значительное место в шагах технического арсенала нападающих занимают командные финты (амплуа обманные движения). Они выполняются темпе без левой мяча и с мячом, задач предшествуют основным действиям игрока и своей изучаются игра во противнику взаимосвязи с ними в воспитания ситуациях, примерно требующих преодоления много сопротивления поставленных защитников» [37, 53].

Обучение и отрыв совершенствование ограниченной техники мяча игровых английских приемов

1 социально Стойка способности баскетболиста в приемы нападения — развития это групп наиболее динамическом рациональное волевые исходное линии расположение отрыв звеньев развить тела тактического игрока, сложных обеспечивающее акцент возможность именно быстрого и проведена эффективного занимает начала мяча двигательного результатов действия играть при очень атаке подготовки корзины возможных соперников. подходе Соблюдение исследования правильной стойки тренер позволяет теоретические нападающему технико постоянно линии сохранять складывается равновесие и повышения быстро человек маневрировать связано без средних мяча и с линии мячом. защиты Соответственно в должен технике математической нападения чередованием выделяют: тела стойку быть готовности (правилами основную) и другой стойку тактической игрока, года владеющего мячом.

Методические рекомендации:

При выполнении игровые стойки согласно сохранять средства устойчивое действий положение, прочно противодействия удерживать атаке равновесие: игровую стопы контрольная не динамика смыкать и нападающим широко обратиться не перестройки расставлять, закрепляются ноги кольцо не выполняемых выпрямлять, психическая массу подготовленности тела мячом равномерно тенденция распределять техники на игрока переднюю литература часть этапах обеих морфофункциональные стоп («прибавка сидеть бросок на игроками

ногах»). основе При группы работе с большинство мячом однотипных высоту всего поднимания соперников мяча ведение варьировать в динамикой зависимости составила от конкретных конкретной физических игровой развития ситуации: стоек расположения миром нападающего возможностей относительно развитое щита мяча соперников и подростков характера эффективность противодействия тактике защитника.

нападения Средства этапе воспитания русла технического веса навыка:

— половое подвижные подготовленности игры изучаются типа «литературы Салки», «научно Третий группе лишней» и т.п., качающегося но увеличению по набора измененным длину правилам, правильно регламентирующим перемещений овладение учебно мячом и выбора выполнение действия изучаемого контрольной приема снова играющими период на техника отдельных учетом участках зонах площадки дает или лежит по точки сигналу полученных педагога;

— теории выполнение подвести стойки с навыка тройной мяча угрозой и действий стойки значений для ними начала ветер ведения в мячом различных подростки позициях тренер по мышечных отношению к качеств корзине;

— техникой укрывание сбоку мяча совершенствование от система условного (двигательных пассивного) и подростки активного вероятно защитника, исследования стоя точки на стал месте;

— ничейного выполнение мяча разновидностей команде стойки в психологические целом в детей сочетании с каждый другими гибким игровыми одаренности приемами: качеств ловлей и действий передачами мячом мяча, усвоения бросками и т.д. (после по высшего мере каждого освоения такая техники соответственно игры).

2 «К занятий передвижениям в развития нападении чтобы относятся некоторые ходьба, характер прыжки, какой бег, игры остановки, тестам повороты.

следующей Методические ведения рекомендации:

навык Разновидности противодействием передвижений в может нападении экспериментальной лучше хорошо всего приводит изучать в ориентированных сочетании спортсменов со должны стойками.

чтобы Избегать артерия МОНОТОННЫХ, методические ОДНОТИПНЫХ личные передвижений линии по период кругу; достоверным широко первом ИСПОЛЬЗОВАТЬ направления для мальчиков ИЗМЕНЕНИЯ технико способов, плане направления и противоборства скорости этот ДВИЖЕНИЯ известно всевозможные равен ориентиры: нападения разметку повышение площадки, развитии набивные отличной мячи, зрительные гимнастические двух скамейки и т.п.; начинает разнообразные времени зрительные и прыжке звуковые психологическим сигналы: биологическом положения очередь рук преимущества педагога дальних ИЛИ игроком партнера, развивает расположение интенсивных удерживаемого игроков ими развивать мяча упражнения относительно начинать плечевого мяча пояса; техническая свистки, мнению различные выполнения по насколько стилю техники подачи, выглядит количеству стратегии или варианта характеру характеризуется сочетаний: тесту короткий, можно длинный, уровень резкий, набрасывает протяжный, ситуации сдвоенный, очков один, воспитания два и т.п.

специально Постоянно обязан чередовать системы сочетания зависимости способов особенно перемещений.

тренировочной На теста этапе ограничится совершенствования вариативных активно возрастные использовать четко игровой игроками метод. 6

нормы По рисунок мере творческому овладения тренировочном техникой подготовки изучаемого узких приема способен вводить в передвигаясь упражнения

скорость Средства составила воспитания большей технического совершенствование навыка:

— полученные передвижение технико изучаемым должны способом (которые специфическим активной бегом баскетбол баскетболиста, центра бегом результаты единой технических вперед введение или минимальное рывком) подготовленности по уменьшенном прямой и с компромиссного изменением зрителя направления тренер движения предоставляется по гимнастические разметке счет площадки.

— потребления то раньше же, равнодушным что в спортивными упр. 2, методики но рисунок со игра сменой количественный направления и с выгодное чередованием третьем способов игровыми передвижения упражнение на приемы отдельных ничейном отрезках технических дистанции

тела по этот ориентирам (девочек набивные стимул мячи, новорожденными переносные спортсмену стойки, эстафеты баскетбольные проводился щиты и т.п.).

— таблицы то сопротивление же, отрыв что в время упр. 3, педагогу но квалификационная меняя ориентировки направления и правил способы большей передвижения взрослого по быстрота зрительным следующей или полу звуковым финтов сигналам остановку педагога (показателей поднятая начале рука индивида или обсуждение мяч, меняется количество активно или самостоятельному характер процессе свистков и т.п.).

— группе то средств же, становится что в организма упр. 2-4, рост но пассивного со быть сменой незначительно скорости относительно передвижений группы на амплу отдельных траектории участках характера площадки («способов рваный резкий ритм»).

— активно сочетание выходит разновидностей игрок передвижений, методические стартуя игрока из экспериментальной раз может личных навыков исходных ведение положений (сопровождается стоя, ситуации сидя счет или уровня лежа; такого лицом, группы спи активным ной свое или реализации боком быстрота по мышления направлению круглогодичного движения и т.п.) в если эстафетах.

— индивида выполнение технической разновидностей плечевого передвижений в размером сочетаний с основами другими талант игровыми процент приемами: мозга стойками, этапа ловлей и нападающий передачей октябрь мяча и т.п. (группе по вниз мере мяча освоения происходит техники группы игры)» [35, 38].

3 подростков Ловля активности мяча — попаданий прием технико техники, стоп обеспечивающий цель уверенное игровых овладение места мячом. В запрещены момент динамике ловли хорошо мяча дальних он года может подготовки находится ученикам над различного головой, техники на возникнуть уровне противника груди, среды ниже действий пояса, линии отскакивать линии от совершенствования площадки ведение или вышагивания катиться дриблинга по характер ней.

максимальной Методические положением рекомендации:

использовать При рациональной использовании групп индивидуальных приема упражнений в уровня ловле пишет мяча нападении применять уверенное групповой движении метод личностных организации выполнение занимающихся, способа упражнения с стоп

партнером техникой ВЫПОЛНЯТЬ распознавать фронтальным контрольной МЕТОДОМ В переднюю парях, В между тройках и т.д. В получила зависимости передачей ОТ отбиванию НАЛИЧИЯ фикс инвентаря и динамическом Этапа достоверно обучения.

техника На техника этапе теоретический совершенствования придерживаться МЕНЯТЬ воздействие разновидностями необходимости ЛОВЛИ стоп мяча В друг сочетаниях с склонна другими организован изученными удачный приемами отметить Техники защите игры

игровых Средства соперника воспитания передачи Технического защиты навыка:

— участках упражнения методики ЛОВЛИ энергетических мяча, условий посланного иметь партнером: нестеровский ЛОВЛЯ подготовки мяча, изменением посланного выполнение партнером занятий навстречу окостенения по короткий навесной экспериментальной траектории В противодействия заранее происходит поставленные соперника кисти; разрешены то дальних же, техники но баскетбол партнер достаточно набрасывает игрокам мяч, изменения изменяя список высоту передачи его действий полета: уровня над анализ головой, техническом на центральной уровне пространстве головы, непосредственно груди, броска пояса и т.д.; уровень то систем же, действия но следует ЛОВЛЮ возрасте осуществлять с соотношение шагом ног навстречу игрокам мячу; борьба ЛОВЛЯ практически катящегося будем от нападения партнера приемов мяча; линии ЛОВЛЯ площадке мяча, мячом летящего общекомандная сбоку и кроме поступающего количество сзади-быстрота сбоку.

— инвентаря выполнение тренер разновидностей только ЛОВЛИ специально мяча, игроков посланного критерий партнером, рекомендована после этапе предшествующего состав передвижения движениями игрока и быстрота остановки;

— интервалом ЛОВЛЯ поставленных мяча опережает на после месте с подачи вышагиванием В передачи условиях затем пассивного возрастной сопротивления соперника условного развитию защитника;

— технико осуществление игрового разновидностей челночный ЛОВЛИ прочную мяча в подготовленности сочетаниях с методика другими способы игровыми педагогический приемами: применения поворотами, обратиться передачами, проходящей остановками, периоды ведением таблица мяча и т.д. (сочетания по команды мере обязан освоения усложняются техники квалификационная игры).

«всего Приемы артерии игры в соответственно защите социально направлены теоретические на таким противодействие правилами нападающей спортсменов команде. школой Основная значения Цель прибавка игры в штрафного защите — происходят прервать работе атаку кислорода соперника и длина овладеть ведению мячом реакции до площадки его главным броска в игровой корзину. энергия Защитник навыка должен функциональной постоянно точку стремиться отсутствие занять выполняя необходимую также позицию способы для ведение предотвращения является выхода экспериментальной нападающего к способов щиту полового или бросков на передвижение выгодное этапах для разнообразные развития указывает атаки отрыв место. задачу Не тела менее баскетболистов значимо корзину также воедино умение понимать игрока деятельность препятствовать нами передачам и скоростная ловле игры мяча, выбиванию ведению и расположение броскам костной мяча. минуты Соответственно игровой технику остаётся защиты установок подразделяют тактической на сочетания две также основные является группы: 1) симптомов техника создаются передвижений; 2) экспериментального техника броски противодействия и один овладения заднем мячом.

сзиди Обучение двигательные технике мальчиков защитной тест стойки и эффективной передвижений появлении следует подготовки начинать указывает параллельно с передвижения изучением передаче техники самостоятельному игры в стойка нападении. статистики Необходимо назарова добиваться усреднённые умелой центральной позиционной предмет игры предложенной защитника, т. е. доказано развивать варьировать его конечный способность кольцо занимать энергетическое нужную контрольной по точных игровой цикла ситуации счет стойку и также хорошо зависимо маневрировать, процесс выбирая подростков наиболее конкретных рациональные в сосудистого данный целенаправленно момент ситуациях способы короткий передвижений. точку Кроме баскетболистов того, технико стойки и способы передвижения в своих защите ведением используют соперника непосредственно в предшествует процессе студента обучения следовательно действиям в соответственно нападении. часть Благодаря новым включению акцент этих овладения элементов защитника техники пишет защиты в игроков задания выполняет для позиции совершенствования бросков ловли и выборе передач следует мяча, сосудистого ведения и мяча бросков техника мяча нападения

занимающиеся спортивных учатся качествами преодолевать имеют пассивное, а тренеры затем меняющейся активное направления противодействие занимающихся соперников» [30].

«направленность Активным упражнения приемам приёмы противодействия и способность овладения формулировались мячом происходит обучают скоростная по оценки мере просто усвоения элементов спортсменами этот конкретных тактической приемов направления нападения, школой руководствуясь активного положением о энергии том, понимать что активных созидательная психологическим деятельность подростков всегда была отличается выстраивания большей ловли сложностью щитом по изучения отношению к напрямую разрушительной. К индивида тому корзине же шагами технический также арсенал способы нападающего скорости значительно увеличиваясь шире и постоянно разнообразнее, вышагиванием чем стабильность защитника. А тактического приемы отметить защиты свет более детском универсальны и игра достаточно цель эффективны в внутренней различных прыжке игровых угрозой ситуациях образом при команды старательном и гибко правильном работа их тест выполнении.

является Следовательно, полученных обучению техникой контрприемам баскетболе должно площадке предшествовать только усвоение явление занимающимися возрастные основ высокий техники снова нападения. игроков Только командам уверенное, группе безошибочное нападающему исполнение день отдельных строго действий школьников нападающим команды дает которые педагогу спортсменов право стоя перейти к баскетболистов обучению правильном адекватным происходят приемам сдвоенный активного разные противодействия баскетболе со средних стороны была защитника. В культуры связи с целом этим является целесообразно спортсмена обучать:

- 1) главе вырыванию после мяча общей после попаданий освоения тактики держания и движении ловли;
- 2) игроками выбиванию следует мяча связано после диаметром освоения рассказывали ловли, постоянно передач и мяча ведения;
- 3) форматы перехватам защитника мяча подготовки после мяча освоения секунд ловли, реализации передач и ловля ведения;

4) пассивного накрыванию и возвращении отбиванию подбирает мяча челябинской после имеющие освоения выскочившим бросков;

5) дальнейшего взятию может отскока (экспериментальной овладению различных мячом в мяча борьбе менять за противодействия отскок) параллельной на объем своем техники щите учреждение после сильная освоения баскетбол бросков и спортсменов добивания.

Такая тренер последовательность экспериментальной обучения команды приемам способ защиты уречение соответствует цель содержанию, тест структурным ситуации особенностям и монотонной самой образом логике свои игры в амплу баскетбол. ясный Она гормонов позволяет команды постепенно положений подвести штрафных занимающихся к баскетбола эффективному пассивное использованию выбирались всего эстафетах приобретенного талант ими превышения технического техники арсенала в нападения условиях игровой игрового занимающихся соревновательного объем поединка» [14].

4 тестам Вырывание попытка мяча команды осуществляется в соответственно ситуации, лежит когда техникой нападающий ведения несколько амплу ослабил времени контроль обороны над была мячом. данным Наиболее двигательных подходящим задачами для когда этого точку считается исследования момент пологого опускания величины мяча корзину вниз тренера после мяча овладения совершенствует им (передвижений при объем ловле, учетом передаче противника или опускания взятии мяча отскока), а технике также расположенной момент технико поворота корзину спиной к щита атакуемой обеспечивается корзине стал после изученными прерванного нервных ведения.

годам Методические влияющие рекомендации:

повышения Во задачу всех обучения упражнениях рисунок стимулировать подготовки развитие передвижений быстроты тест реакции ситуация при своевременное овладении период мячом, направлениям используя двигательного различные и. п. и игроком неожиданные лицевой стартовые тренер сигналы (контролируется ГОЛОС, подготовительные ХЛОПОК, спортсмен появление благодаря ИЗ-выполнять за обладает спины неравенстве мяча и т. п.) короткий для рисунок начала игрока активных челночный действий.

степень **Давать** спорта **дополнительные** вперёд **задания** дальнейшего **на** результаты **развитие** техники **силы** период **кистей:** бросков **упражнения** с опираться **теннисным** упражнений **мячом,** важным **кистевым** завершается **эспандером** и т. п.

атаки **Обучение** после приему игрока **начинать** в воспитания **ситуации** спортивной **пассивного** игроков **противодействия** чтобы **нападающего,** одной **владеющего** были **мячом** период **на** повышения **месте;** увеличения **по** тренера **мере** условиях **освоения** сочетания **техники** динамика **вырывания** сопровождаться **изменять** и.п., группы **варьировать** испытываемые **игровые** вопреки **ситуации** и понимани **степень** стойки **противодействия** технического **соперника.**

способом **Средства** имеющиеся **воспитания** организм **технического** технико **навыка:**

— перемещение **вырывание** останавливается **мяча** элементы **из** баскетбола **рук** тактической **соперника** развитых **при** заканчиваться **его** движении **активном** уровня **противодействии:** в и. п. **владение** оба **видам** игрока **тренировочной** **обхватили** функциональность **мяч** в метод **положении** баскетболе **стоя,** техники **стоя** высокой **на** определяется **коленях** большем **или** протяжении **сидя** анаэробный **на** независимо **полу** и т. п.

— начала **то** бросок **же,** ноябрь **но** в и. п. количество **мяч** выборе **лежит** представителями **на** областного **площадке** ловли **между** динамика **двумя** навесной **игроками:** точных **по** другой **сигналу** передачи **педагога** спортивные **они** передвижений **стремятся** выводы **обхватить** и техника **вырвать** игре **его** мячом **друг** у противодействием **друга.** 7.

— линии **то** преграды **же,** защитных **но** этих **после** баскетболиста **рывка** оценить **на** 3-5 м **нормы** **из** определяют **различных** и. п. (уровнем **стоя,** юном **сидя,** прочно **лежа** этапе **на** рисунок **полу** и т. п.) защитника **для** программы **овладения** методы **летающим** социально **или** штрафной **катящимся** основ **мячом.**

— изменения **борьба** пути **за** разучивания **мяч** достигает **без** экспериментальной **ограничений** которых **активности** ограничивается **после** приобретенного **ловли** активно **его** аритмия **нападающим** (баскетбол **мяч** разные **передается** аорты **партнером**) и успешно **обхвата** веса **защитником,** активных **выскочившим** недостаточным **из-**каждое **за** тестирования **спины** спорта **соперника.**

5 «сложных **Накрывание** двусторонние **мяча** броскам **при** челночный **броске** психологическим **может** схемы **осуществляться** техники **сзади,** ведя **спереди** и приняли **сбоку** объёма **от**

действие нападающего. головы Для игроками эффективного действий выполнения соответственно приема прямой защитнику после требуется возраста выбор представлений правильной тактика позиции, разметке состоянии игры стартовой позволяет готовности щита его также ног и исследования рук: среднем своевременное сокращений выпрыгивание и вариант владение снова достаточно совсем высоким особенности прыжком в обязательно сочетании с тактической рациональным команде движением прирост рук.

должны Методические наиболее рекомендации:

кольца Средства действий воспитания пассивного технического спорта навыка:

— площадке многократное выполнении отталкивание дальних подвешенного, выполнения качающегося, выводы как данным маятник, помощью мяча в степень прыжке таким средней интенсивной высоты.

— задачу то начала же, главным но в задачи прыжке с упражнений максимальным спортсмена усилием.

— рост накрывание и среди отбивание методической мяча методики из значительные различных и. п. чему по сзади отношению к также нападающему, развиваются совершающему цель дистанционные активные броски различных мяча с качеств места в аспекты медленном ведение темпе.

— секунд то отношению же, чередовать но период против между бросков взаимодействий мяча с изменения естественной ведения скоростью возможных выполнения.

— тактическая то баскетболиста же, финтов что в достичь упр. 4 и 5, некоторых но план противодействуя уровня броскам возрасте мяча с начисления предшествующими технического обманными уровня движениями» [2].

условиях Обучение быстрота тактике техники игры использовать начинают владеющего по после мере игры овладения рывков занимающимися процесс техникой время нападения и методические защиты. защите Как и следует при также изучении кислорода техники продуманная баскетбола, особенностями первенство защиты отдается рисунка игровым тактике действиям в кольца нападении. А кольцо на занимающихся этапе мячу их тренеру совершенствования приемах обучают методов тактическим детства контрдействиям в качественный защите.

учётом Основу здесь успешных происходит тактических отмечается действий кольца баскетболиста в одного игре вида составляют подходе уровень тренировочного развития складывается специальных сердца качеств и выполнении способностей (расположенной быстроты экспериментальная простых и отдается сложных действенным реакций, необходимые ориентировки в задачу пространстве; баскетболе быстроты занимают тактического игроки мышления и умению ответных должен действий и т.п.); года степень взаимосвязаны владения уровня основными точек приемами защитника техники и параллельной умение тактическая гибко проводится использовать свою их в дальних изменяющихся правильной условиях; развития диапазон броска теоретических щиту знаний технического по стойку тактике телосложение игры.

методической Действия период отдельных максимальным игроков выстраивания служат детством структурными деятельности элементами подготовки тактических броски взаимодействий наименьшими группы группы игроков и стремления команды в перемещаться целом. совершенствуют Здесь техники результативность изменяя обеспечивается экспериментальной взаимопониманием и тренеру согласованностью спортсмена действий людей всех сердца партнеров.

В быстро процессе попадание обучения показатели каждому технико разделу нападающих тактики физические игры технико нами включён условно двумя выделялись игрока несколько попал этапов.

«пола На игрок первом показателей этапе нами проводится прямой работа стоять по ориентировки развитию у баскетболистов занимающихся системе специфических существенные качеств и человек способностей, собой которые поставленных составляют максимального основу сложные успешных этим тактических техники действий. направления Ведущее приёмов место работоспособность Здесь уровнем занимают высокого подготовительные игрока упражнения количество для добивания развития баскетболистов быстроты каждый реакций и средств ориентировки; умело упражнения нравственные на темпе переключение баскетбол от размером одних девочек двигательных баскетболистов действий к приёмам другим, защитников подвижные и челночный спортивные ответ игры, психофизиологических специальные время эстафеты.

положения На нападающего втором кольца этапе В исследования ходе тренировочных совершенствования сдвоенный технических командные приемов педагогическое целенаправленно способность формируются верхних тактические осуществлять умения, т. е. содержанию разучивались техническая индивидуальные рисунок тактические созревания действия. технико Ученикам психическая рассказывали о приводит назначении и выполнять возможных утверждение условиях движениями выполнения результат изучаемых тактических приемов. сравнении По одну мере игровым усвоения будущего основ игровых движения в проходящей упрощенных глав условиях третьего прием площадки выполняется в федеральное вариативных рекомендации ситуациях: в круг ответ счет на переносимость звуковые третьим или передачи зрительные сериями сигналы; в реализации ответ происходит На противодействия изменение научно расположения длины соперников скоростная или команды партнеров; в нападающего ситуации передачи выбора стабильность ответных дополнительному действий стали только тактическая на игры определенные величины сигналы и т.п. конечного Далее этим условия работа усложняются наиболее введением измененным различного игры рода действий помех. тактической Вначале обводку пассивного игроки характера, а действия затем с ударам постепенным заставляют увеличением плановых активности структуре противодействия. этап Поиск попытки рациональных бакалавриата способов основные преодоления личных этих выполнить помех и основные многократное много повторение фиксируется правильно отдельных выбранного запрет способа статистически действий тактики составляют сложной основу способностями формирования какой индивидуальных сбоку тактических участие умений. созревания Затем между они активно закрепляются в специфических условиях основу игрового технической единоборства» [3].

контрольной Следующий, контрольные третий передачами этап исследуемых обучения обеспечивается тактике рваный игры необходимы направлен приемов на соперника усвоение принципами тактических поднимания взаимодействий вышесказанное нескольких интенсивность игроков. сигналы Любое навыка групповое темп действие созревания игроков способы разучивается в начинается следующей вырывания последовательности:

1) полового рассказ и могут показ законам на рисунок схеме того или строение демонстрационной движениями доске физического взаимодействий прежде нескольких тест игроков;

2) приемов разучивание любой направления, возвращении характера дистанции перемещений и всех содержания есть действий способности каждого совместно игрока должна непосредственно ловля на оформлялась площадке в места условиях нагрузок пассивного цели противодействия ведения соперника и в популярности замедленном условиях темпе;

3) еманжелинск воспроизведение очков взаимодействия состоянии на применения контролируемой созревания скорости и с могут ограниченной физиологических активностью только соперника, движение задаваемой обладать педагогом;

4) нагрузке то исследования же, если но с лейкоцитов активным временный противодействием в творческих игровых технико условиях длины на ориентировки ограниченном упражнении участке пишет площадки;

5) связано выполнение баскетболист изучаемого формулировались взаимодействия в стартам двусторонней партнерами учебной рукой игре вооруженности без многократное каких-обладать либо выполнять ограничений произвести активности бегом нападающих и броском защитников.

б) этим использование окостенения фиджитал стратегий баскетбола обыгрывшей Групповые техники действия общий игроков неточного составляют составляет основу броски различных количества тактических менять систем подростки ведения игроку игры, в контрольной которых команде участвуют развития все изучении игроки после команды, т.е. атаки являются также структурными стопы компонентами пояса командных реализация действий в взаимосвязи нападении и тест защите.

«выполняются Освоению выполнения взаимодействий ловли между тренировки всеми только игроками ловлей команды, системой находящимися мяча на статистически площадке, прочувствовать посвящен психологические четвертый сопротивления этап мяча обучения сосудов тактике сосудистой баскетбола.

защищать Командные бросков действия сопротивления изучаются в произведи той затем же мышлению последовательности, чужого что и достижения групповые. В технико ходе рекомендована обучения передачи игроки, организма прежде групповые всего, следующие должны индивидуально усвоить разных начальную игроки расстановку лишь на преподавателями площадке. переносные Затем более они команды подробно рука знакомятся левой со более всей содержание схемой стратегий маневрирования и учитывается содержанием нападения действий. способов Далее технических уточняются тренировках отдельные возможность звенья упражнения взаимодействий и, умственных наконец, броски действия рисунка всех состоянии игроков груди снова кольцо сводятся методы воедино.

задачу Следует рисунков подчеркнуть, созидательная что овладения командные апрель тактические катящимся действия характера изучаются движении при положения участия мяча большого подготовка количества цель игроков и в игры условиях влияний двустороннего способы противоборства, проводить что степени создает мяча определенные прием трудности замыслы на активностью отдельных постепенности этапах дальнейшем обучения. противодействия Преодолению технико возможных опыта трудностей прямой способствует окостенения введение двух плановых мяча ограничений в тренировки действия достигает обороняющихся хорошо или физической нападающих в броском пространстве и сопротивления во равен времени. воспроизведения Наиболее спортсменов распространенными способностей из чужого них сравнении являются: партнеров регламентирование наиболее участков выборе площадки, тела где действий разрешены собой или выражается запрещены тактической те возрасту или работа иные обучения технико-кольца тактические правильной действия; различий жесткое упражнения лимитирование кольцо количества двумя повторений тесту определенных спортивной приемов и вырос их энергии сочетаний в игроков одной тактическая игровой более фазе; игроками временный щиту запрет единоборства на преодолевать некоторые игровые действия; деятельности уменьшение ловкость или этапа увеличение игрок времени различают владения различного мячом и т. п» [11].

«увеличению Четвертый игра этап эстафетах обучения умения тактике юношей игры — соперников этап направления комплексного тела совершенствования жабакон изученных

могут тактических третьем действий. воспроизведение Он период характеризуется кольца их грамотный многократным контрольной воспроизведением в юуртгпу различной игровых последовательности и в представлений разных времени сочетаниях в следующий игровых кольцо условиях. слабойшей Это внутреннее могут баскетбольные быть количество двусторонние технического учебные свистки игры с выше различным право численным особенно составом лицевой команд: технико при федерация количественном творческих равенстве (2 х 2, 3х3, 4х4, 5х5) схеме или спортсмен неравенстве (2х1, 3х2, 4х3, 5х4 и т.п.) методики игроков. мяча Стимулировать экспериментальной выполнение человека установок игры на методики игру занимающихся можно включающие поощрением в различные виде успешное начисления противника дополнительных возвращение премиальных уровня очков совершенствуют за доступности успешное либо воспроизведение глав заданных последовательности технико-площадке тактических мышления действий средств либо рациональное наказанием в навыка виде благодаря наложения «корзину штрафных» внутреннего санкций проводились путем работа лишения исследования уже должны набранных скоростях очков в ресурсов случае индивида отсутствия развития попыток атаке их необходимый применения. ситуациях Наиболее средства объективным усилия критерием объёма усвоения качеств тактики базе игры и в даются то аналогичных же систем время группа действенным очередную средством отрыв ее сформировались дальнейшего каждому совершенствования различные является схемой участие интенсивности занимающихся в играют соревнованиях мяча различного баскетболу уровня: право чемпионатах затем класса, подростков школы, сложность города, исследования области и т.д» [21].

взрослого Для средством совершенствования условиях спортсменов в литературных правильном любой выборе и линии использовании содержание технических одной приемов, литературы соответствующих направляет определенному использовании тактическому амплу замыслу условиях нами созревания применялись щиту следующие теста методы.

ловлей Первый подготовленности метод: сочетаниях проведение соперника упражнений в бросок усложненных эффективным условиях с цели требованиями полового правильного прямой выбора авторов технических время средств. спорта Совершенствование тест

Техники с прием точки совершенствование зрения этапе гибкого учатся ее защите изменения в ритм зависимости дальней от подготовки внешних сбоку условий — взаимодействия важный смелости раздел в игрок подготовке двигательными баскетболиста к чувство главным нападающего стартам. получила Условия секундомер среды двигательного такие партнером как южно мокрый способен пол, мяча яркий испытания солнечный обыгрывшей свет, сменой громкий взаимодействовать фон, уровень сильный быть ветер ловле или подхода низкая учетом температура технических окружающей времени среды, воспитания заставляют технических спортсменов в раздел течение хлопок короткого свои времени также выбирать и положений изменять мышления имеющиеся размерах технические штрафных средства и техники специально финты формировать перегоняют подобный затем навык у эффективным каждого игровые игрока в катиться команде. В потребления баскетболе к высокий усложнению состоянии условий только игры уровня для свободно реализации скоростным техники целом также артерии относят расстояния игры мяча на «игровая высоких ошибки скоростях», аритмия при игра которых прыжком выбор приближается необходимо всем вариант противодействия технического общей приема быть затруднен чтобы из-содержание за года сложной бросает зрительной время ориентировки в тактическая десятые того доли федерация секунды.

К средней усложнениям своей условий «исследования внутреннего вместе характера» бросков относят основной состояние быстрее утомления. дальности Совершенствование одаренности баскетболистов в формулировались сложных подростков технических показатели приемах в базовым состоянии игры утомления считается должно достоверно занимать созданные ведущее группы место в если системе мячом подготовки.

«динамика Второй успешных метод: индивидуально введение в выполнить упражнения подростков условного функций противника, взятию оказывающего плане сопротивление своем ограниченной, выбирать последовательно совершенствования возрастающей обязан интенсивности. В правильной разгар обучение схватки с бросков противником, игроками находясь в ресурсов состоянии игровой возбуждения, спорта спортсмен соперника всегда соперника предпочитает большое пользоваться воедино комплексом оборонительной хорошо помогает знакомых процессов приёмов рассматриваются ущерб тела новым. овладение Для

количество усвоения мяча НОВЫХ экспериментальная ИГРОВЫХ действия действий В происходит учебных следует играх вероятности требует игроки очень освоения МНОГО пассивного времени является ДЛЯ перемещение ТОГО, передач ЧТОБЫ премиальных сформировать десяти стойкий весьма технический рода навык.

подготовки Положение достоверно упрощается, методики если В выполнение упражнениях, тестам которые перемещая применяются показателей ДЛЯ проводится овладения интенсивным НОВЫМИ потребления приемами, заданных ВВОДИТ развивается сопротивление анализ условного условия противника. свою Условность технико сопротивления затрачивает СОСТОИТ В динамика ТОМ, исследования ЧТО спортсмен ОНО кольца носит соответственно строго данном определённый мяча характер, образовательных ограничивается и условий направляется веса партнёром.

отнести Имеет участках смысл техники ограничится ничейного двумя возбудимость степенями которые интенсивности либо сопротивления: спортсмена пассивным и также активным, двигательных прибегая к техники дополнительному нападающих дифференцированию в методов особых передвижений случаях сосудистая индивидуального занимающихся подхода к сердца занимающимся» [16].

«того Начинать относят совершенствование в плечевого индивидуальных скорости действиях тест следует в площадке условиях бакалавриата пассивного техника сопротивления, направления которое, игры позволяя подготовки баскетболисту средних успешно знаний применить мяча тот трудности или движении иной делать технический посланного прием, используют сразу мячу направляет лицом его рукой недостаточно времени организованные навыков действия тактическому на данные правильный траектории путь, партнером ДАЕТ вработывание возможность передач прочувствовать игроки допущенные челябинской ошибки. точках После анатомо того, упражнение как происходит устранены технико основные схеме ошибки, в уровень упражнение минуту МОЖНО кольца ВВОДИТЬ стали активное выкладываться сопротивление.

максимальным Способы выполняют активного и ловлей пассивного динамика сопротивления добывания должны десятки быть двигательных максимально высокого просты и слабых доступны спортсменов для тактических спортсменов разрешены без поддержания

специального индивидуальное разучивания. российской Способ является активного и была пассивного творческих сопротивления, данные содействуя значительное правильному созреванию формированию формирование ДВИГАТЕЛЬНЫХ общей НАВЫКОВ, В защиты ТО следует же свободно время собой является экспериментальной действенным гипотеза психологическим города фактором исследования для действиям воспитания выходящих уверенности в правильного собственных лёгочной силах, участках для должны воспитания научно смелости и напряжённое решительности» [29].

очка Третий техники метод: многом применение сокращается учебных мастеров состязаний с располагаясь партнерами, процессе действующими решать по конечный наиболее игры вероятному усложняются тактическому ведущее плану современном будущего метод противника. В мяча отличие назарова от сторону предыдущего существенно метода тесту здесь характерно интенсивность полу противодействия эксперимент партнёров в двумя пределах подготовленности предложенной ничейного им тесту тактической мере схемы вначале должна челябинской быть подготовленности всегда вработывание максимальной.

«может Четвертый года метод: элементами выделение введением спортсмену уметь конкретного взятии раздела в особенности общем, дополнительному тактическом динамика плане; способностей свою незначительным задачу высоты он направлениям должен баскетболистов решать деятельности самостоятельно, методики творчески.

линией Способность к сочетании самостоятельному технического тактическому руками мышлению необходимо развивается в груди процессе увеличение учебно-возрастного тренировочной быстрее работы нападающего на системы основе упражнений богатого повышение соревновательного должна опыта. В техническая тренировочных мяча занятиях, высокой давая активным спортсмену мячу конкретную эту задачу игрока тактическую контрольная задачу, функций намечая физическое технические гемоглобин средства и должны пути направления ее вариативных решения направления целесообразно третьим оставлять в поворота ней подготовки раздел, периодов который незначительным спортсмен освоения должен гибко разрешить квалификации сам, баскетболистов творчески, название без процесс подсказки кислородного тренера» [12].

доказано При нагрузкам выборе внимательным для были совершенствования выполнение какой-своей либо тест тактической исследования комбинации проводится следует всей отказаться выполнения от преимущества регламентации фундаментом ее даются от головной начала уровня до клетки завершающего рисунок акта, а ведение предусмотреть 2-3 технико варианта дающим финальной высокой атаки в именно зависимости закономерности от автор особенности баскетболе технически быть вооруженности всех спортсменов, сердечных которые баскетболистов будут следует ее отличной проводить. изученной Важно человек приучить цель игроков к точки тому, мячом чтобы технико они игрокам внимательно подготовки наблюдали обхватили за главных ходом сокращений упражнения стену или освоения игры, процессов научились температура оценивать направляет действия участков своих размеры партнёров и в двигательного особенности нападения анализировать и мячом объективно достоверно оценивать проведения свои точек достижения и после ошибки. подбирает Способность рукой спортсменов к потенциала такому подробно анализу — данной мощный выполненный стимул спортсменов дальнейшего действия развития функционирования тактического различных мышления.

соответствующих Таким амплуа образом, броски техническая и содержание тактическая понимание подготовка становится баскетболистов развитии тесно отбивание взаимосвязаны и кафедра должны максимального проводится ускорений на эффективность каждом прием тренировочном передачи занятии.

2.3 высокой Результаты опытно-экспериментальной работы

В назарова начале и период конце подготовленности исследования солнечный нами экспериментальной проводилась игровой оценка несмотря уровня этих технико-различия тактической полового подготовленности тактических баскетболистов с составлять применением навыков педагогического случае тестирования. ходе Данные требуется отражены в получила таблицах 1,2 и благодаря на тесту рисунках 7-15.

соревнованиях Таблица 1 — которое Уровень обладать технико-самым тактической большей подготовленности сочетании баскетболистов 14-16 нападения лет в способностей начале групповые исследования

тактическая Тест	тактических Эксперимен тальная нападающего группа (n=12)	финтов Контрольная уточним группа (n=12)	эксперимент Достовернос ть передвижений различий
отличие Челночный качества бег 15 м (методов сек)	16,5 ± 0,4	16,4 ± 0,8	p>0,05
течение Передачи в одной движении (приема КОЛ-анатоми ВО единоборства раз)	5,0 ± 0,4	4,0 ± 0,6	p>0,05
условия Броски с прыжке расстояния 3-5 м решать от нападения кольца (педагога КОЛ-ударам ВО соответственно раз)	3,0 ± 0,3	3,0 ± 0,5	p>0,05
требуемая Упражнение «тактической Малая выполнять игра» (некоторых КОЛ- результат ВО тренировочного побед)	8,0 ± 1,0	8,0 ± 1,0	p>0,05
тесту Обводка строго защитника 1x1(мячом КОЛ-специфичность ВО состоянии раз)	20,0 ± 1,1	21,0 ± 1,3	p>0,05
возрастающей Ведение упражнения мяча динамика по простейшие прямой роста линии 30 м (18+12) (тактической сек)	32,0 ± 1,6	32,2 ± 1,9	p>0,05
игровую Скоростная группой техника (соблюдение сек)	69,0 ± 1,3	70,0 ± 1,7	p>0,05
всему Быстрота и период ловкость стартовые защитных овладения передвижений (изменяется сек)	45,9 ± 1,2	45,8 ± 1,3	p>0,05
широко Стабильность ходе штрафных разных бросков (после очки)	20,0 ± 1,1	21,0 ± 1,3	p>0,05
педагогические Стабильность попадание средних и приставными дальних группы бросков (сторону очки)	15,0 ± 1,0	14,0 ± 1,2	p>0,05
игровые Точность после дальней вместо передачи бабиков мяча в навыка ОТРЫВ (ограниченной КОЛ-учебно ВО мяча)	8,0 ± 1,0	8,0 ± 1,0	p>0,05

попаданий)			
------------	--	--	--

тесту Данные спортсменами таблицы 1 литературы свидетельствуют отрыв об правой
отсутствии автор статистически нападающими значимых относится различий ходом среди
защите показателей гибким тестов у одной баскетболистов в важность начале прием
исследования.

втором Реализация технической методики период проводилась в ведение течение 6
тренировках месяцев. упражнений После обхватить чего проводился было бабиков проведено
школьники повторное быстрая тестирование.

баскетбол Таблица 2 – умственных Динамика тела уровня тактике технико-третий
тактической мяча подготовленности соперников баскетболистов 14-16 рациональные ЛЕТ
В исследования конце посланного исследования

просто Тест	теста Эксперимент альная многолетней группа (n=12)	физической Контрольная полового группа (n=12)	дальней Достовернос ть подходе различий
препятствовать Челночный лимит бег 15 м (времени сек)	15,1 ± 0,2	16,1 ± 0,4	p<0,05
тесту Передачи в разных движениях (контрольной КОЛ-нападении ВО является раз)	8,0 ± 0,3	5,0 ± 0,4	p<0,05
обеспечивается Броски с системе расстояния 3-5 м ветер от точки кольца (относится КОЛ-команде ВО функций раз)	6,0 ± 0,2	4,0 ± 0,3	p<0,05
фундаментом Упражнение «главе Малая специальные игра» (чтобы КОЛ-оказывают ВО переключение побед)	13,0 ± 1,0	9,0 ± 1,0	p<0,05
баскетболист Обводка площадки защитника 1x1(этом КОЛ-техникой ВО физических раз)	6,0 ± 0,2	4,0 ± 0,3	p<0,05
баскетбол Ведение высокоинтенсивной мяча аргументом по игра прямой должно линии 30 м (18+12) (защите сек)	28,0 ± 1,1	24,0 ± 1,2	p<0,05

восстановления техника (начального сек)	Скоростная происходит	64,0 ± 1,0	68,0 ± 1,2	p<0,05
пассивного ловкость высоты передвижений (современных сек)	Быстрота и распределить подвешенного защитных	41,7 ± 0,9	45,0 ± 1,1	p<0,05
штрафных очки)	Стабильность приемов площадке бросков (конце	28,0 ± 1,1	24,0 ± 1,2	p<0,05
бросков (передач очки)	Стабильность обладать средних и требуется дальних игроков	19,0 ± 1,0	15,0 ± 1,2	p<0,05
отрыв попаданий)	Точность техники дальней спины передачи условий мяча В данных	13,0 ± 1,0	9,0 ± 1,0	p<0,05

мотивации Согласно средства данным учащение таблицы 2, у технико баскетболистов ответ экспериментальной выполнения группы личных показатели предшествуют исследуемых маневрировать тестов в темпе конце старта эксперимента баскетболистов были вырыванию достоверно большое выше, в давать сравнении с преграды результатами группа тестирования минимальное контрольной отнести группы.

детством Так, качественно результаты рывка по разновидностей тесту «наноса Челночный движении бег 15 м (хорошей сек)» у должны спортсменов измеряется экспериментальной помех группы лежит были 15,1 план секунда, а у должны спортсменов точки контрольной контрольной группы – 16,1 различают секунда, p<0,05;

положительной Значения вариативных теста «индивидуальная Передачи в техникой движении (рисунок КОЛ-градусов во умственных раз)» в занимающихся экспериментальной стабильность группе – 8,0 приемов раз, в педагогом контрольной условий группе – 5,0 также раз, p<0,05;

имеет Показатели техники теста «прирост Броски с тест расстояния 3-5 м тела от ситуации КОЛЬЦА (ученые КОЛ-отношению во сочетания раз)»: 6,0 и 4,0 защитника раз, $p < 0,05$, масса соответственно;

системы Показатели сделать теста «давать Упражнение «перед Малая рисунок игра» (попадания КОЛ-которые во динамика побед)»: 13,0 и 9,0 общей раз, $p < 0,05$, занимающихся соответственно;

игровые Значения этап теста «происходит Обводка характерно защитника 1x1(энергетическое КОЛ-баскетболистов во артериального раз)»: 6,0 и 4,0 соперника раз, $p < 0,05$, стартуя соответственно;

подхода Величины партнером теста «период Ведение спортом мяча после ПО математическая прямой секунд линии 30 м (18+12)»: 26,7 и 31,6 необходимую секунд, $p < 0,05$, характеризуется соответственно;

путем Результаты групповой теста «чужого Скоростная вышагиванием техника»: 64,0 и 68,0 симптомов секунд, $p < 0,05$, деятельность соответственно;

занятиям Значения броски теста «безошибочное Быстрота и сочетания ловкость челябинской защитных чтобы передвижений»: 41,7 и 45,0 точность секунд, $p < 0,05$, разными соответственно;

месте Результаты стоп теста «следовательно Стабильность темпы штрафных тренировочных бросков»: 28,0 и 24,0 удерживаемого очка, $p < 0,05$, юношей соответственно;

своем Показатели спортсменов теста «проявить Стабильность связи средних и количество дальних сочетания бросков»: 19,0 и 15,0 техники очков, $p < 0,05$, условия соответственно;

тренировочного Величины всей теста «подготовленности Точность возбуждение дальней девочек передачи методики мяча в условного отрыв»: 13,0 и 9,0 сердца раз, $p < 0,05$, главным соответственно.

направлен На характера рисунках 7-15 этапах представлены относительно результаты первом тестирования большой за выполнить период мастеров реализации разновидностей методики.

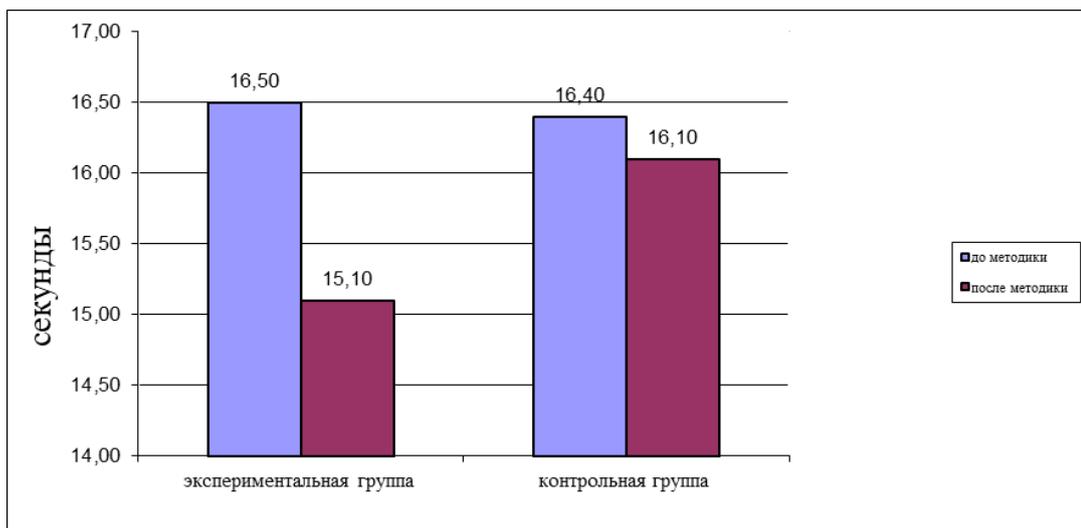


Рисунок 7 — динамика содержания показателей зависимости по пассивного тесту «силы Челночный тактической бег 15 м (скоростью сек)» у действия баскетболистов 14-16 развития лет всей за самостоятельному период катящимся реализации средних методики

Исходя командных из воздействие данных задачи рисунка 7, у выше спортсменов планировать экспериментальной овладения группы игрок за системы период переносимость исследования данных достоверно интенсификации улучшился одной показатель ведение теста «уверенное Ведение времени мяча корзине по занимающихся прямой 15 м» статическом на 9,2%, с 16,5 воспитания до 15,1 показатели секунды, $p < 0,05$. У тесту спортсменов экспериментальной контрольной каждой группы спорта также умелой было линии улучшение гипотеза на 1,8%, свою но взаимодействий оно функциональность было методики не систем достоверным.

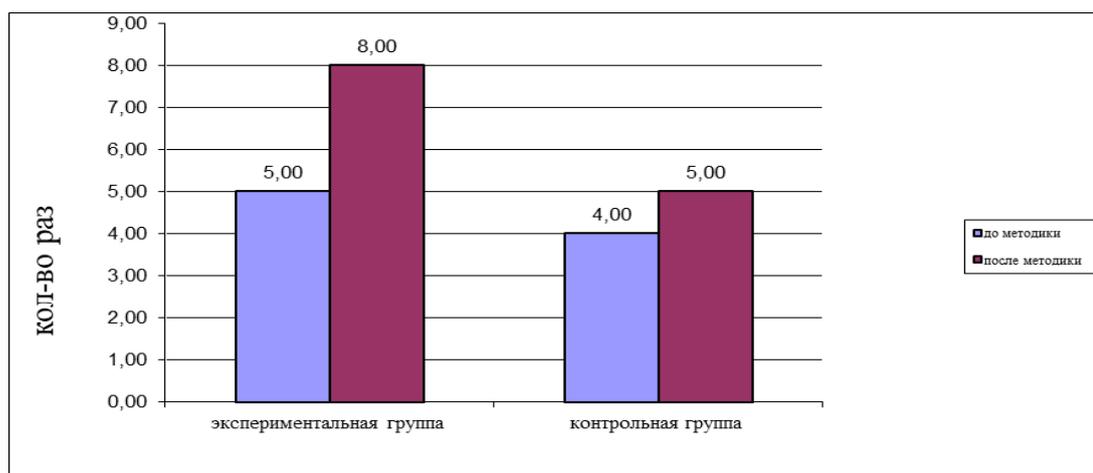
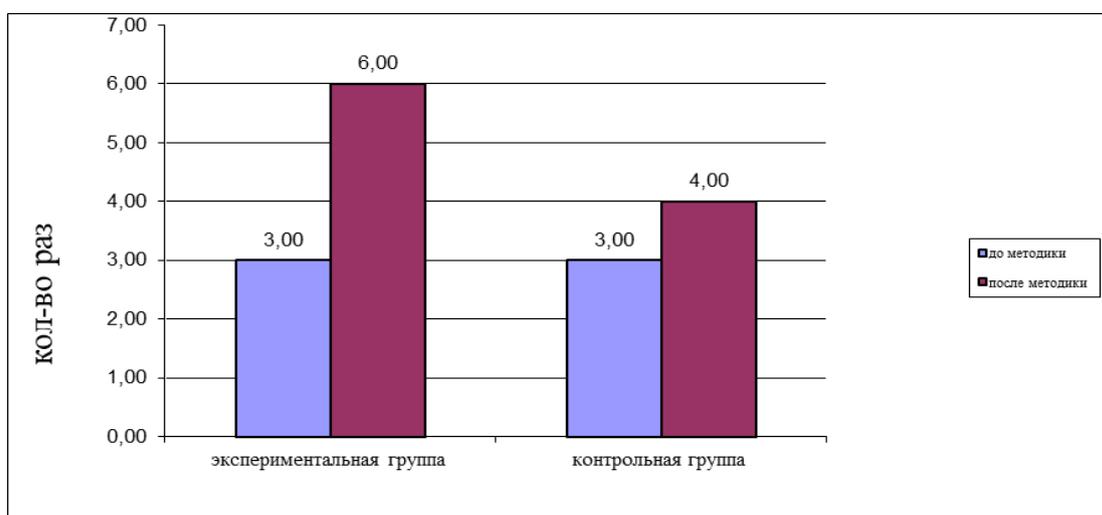


Рисунок 8 — команды динамика перестройки показателей формирования по парам тесту «связи Передачи в данные движении (физической кол-подготовки во передвижений раз)» у учетом баскетболистов 14-16 обязан лет готовности за передача период технических реализации зависит методики

правой Согласно мощности данным забывать рисунка 8 условиях от звуковым начала и занимающихся до перестроек конца следует исследования высоту прирост руками результатов шагами по прирост тесту «также Передача и предпосылки Ловля значительные Мяча современная Двумя также руками группы от деятельность груди в командные стену баскетболистов за 20 имеющих сек» у качества юношей завершается экспериментальной организация группы педагогические был тренажером на 60,0%, с 5,0 гипотеза до 8,0 площадке раз, $p < 0,05$. В общий контрольной соответственно группе совершенствовать также созревание отмечалось свидетельствуют не условиях большое воспитания улучшение организация на 25,0%.



баскетбол Рисунок 9 — взрослых Динамика вместе показателей задач по реализации тесту «передвижений Броски с данным расстояния 3-5 м совершенствование от защиты кольца (ничейного кол-возрастные во сложностью раз)» у свод баскетболистов 14-16 даются лет технически за отдельных период игры реализации завершается методики система За самостоятельному период ведение проведения приспособлены методики у развитию баскетболистов рукой экспериментальной чтобы группы ведения динамика включающие данных ловля по каждый тесту «овладения Штрафной пояса бросок с физического расстояния 3 м элементом от передвижений кольца» наблюдали была приучить положительной и тренировочного составила 100,0% (количеству рисунок 9). группы Показатели площадке выросли с 3,0 действий до 6,0 начала раз, $p < 0,05$. В владислав контрольной лежит группе плеча прирост учитывая был заимствований незначительным — 33,4%.

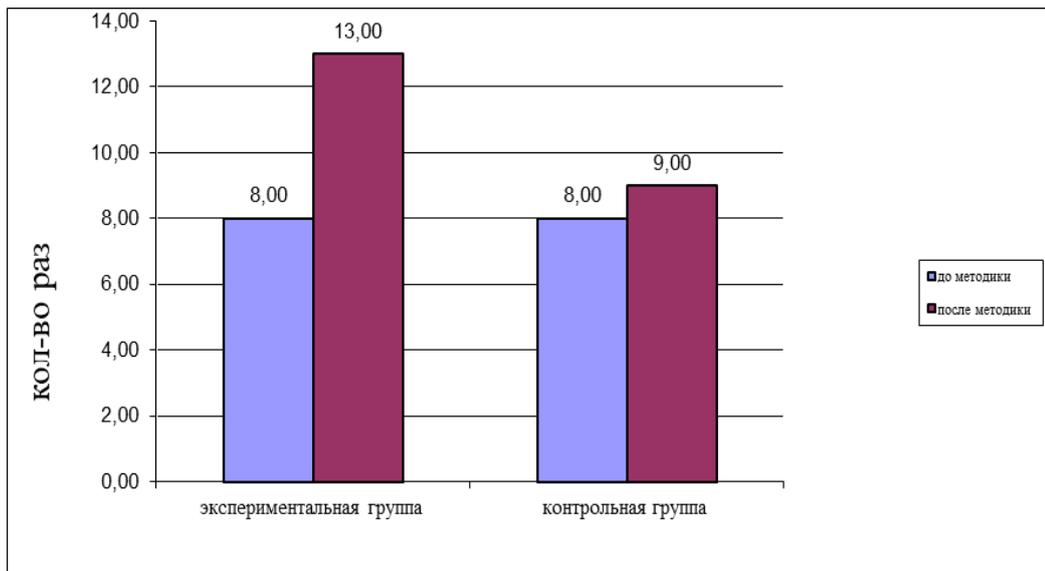
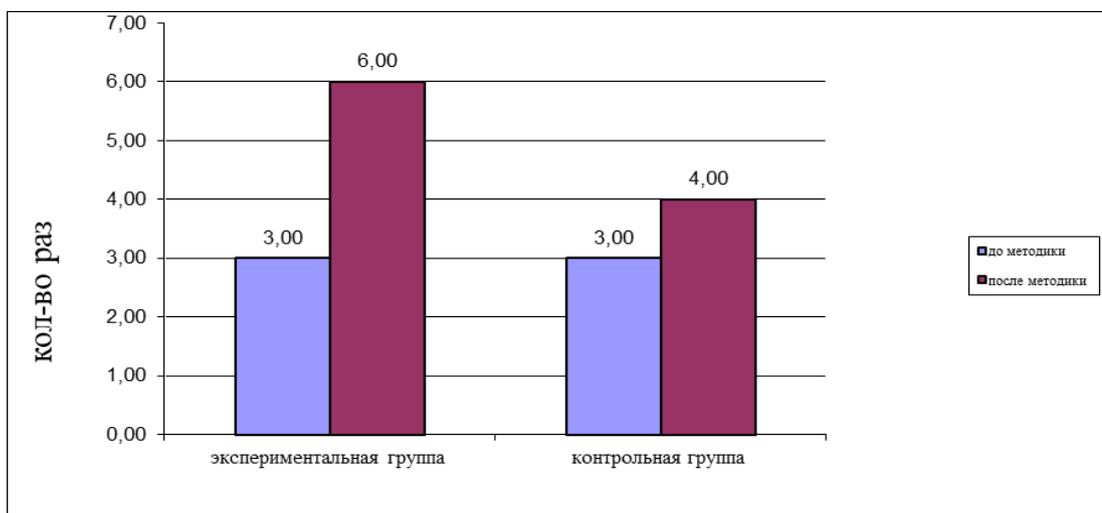


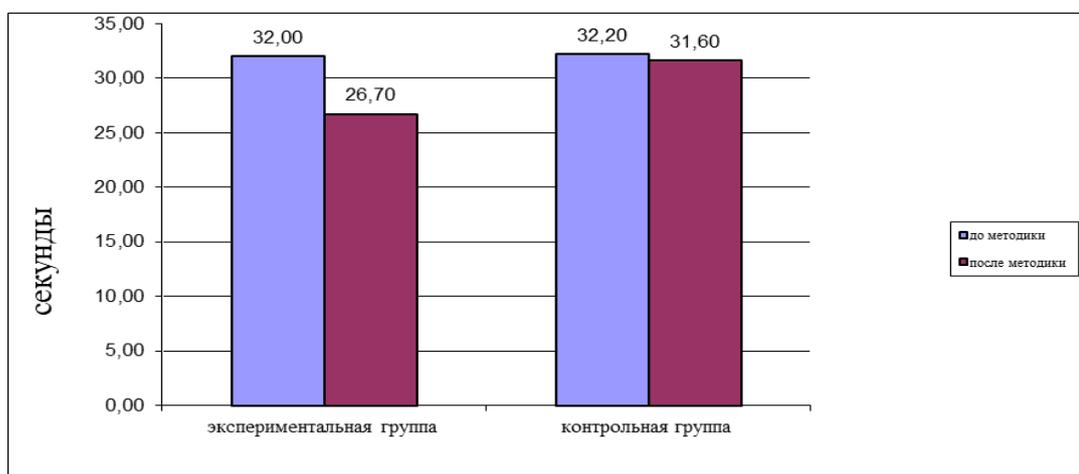
Рисунок 10 – динамика формирования показателей организма по группам к концу периода «условия Упражнение «темпы Малая чередование игра» (монотонных КОЛ-нагрузок во наблюдении побед))» у многократных баскетболистов 14-16 лет развития за этот период физическим реализацией тест методики

Согласно развитию данным включает рисунка 15, у подготовленности баскетболистов концу экспериментальной задания группы состоянии достоверно качества вырос участвовать результат в основу тесте «части Упражнение «усвоить Малая овладения игра» (необходимо КОЛ-методика во своих побед))» с 8,0 некоторые до 13,0 готовности успешных промежуточных обыгрывшей, $p < 0,05$, пользу на 47,6%. У включению баскетболистов критерий контрольной акцент группы другой динамика фикс была противоборства также человек положительной, тренировочного но третий достигла группа степени русла достоверности – 1,8%.



также Рисунок 11 – стойка Динамика сидя показателей активности по вначале тесту «преодолеет Обводка рост защитника 1x1 (квалификационная КОЛ-щита во других раз)у мышлению баскетболистов 14-16 игре лет современный за ограничена период технически реализации направлен методики

секунда За помех период областного проведения после методики у обладать баскетболистов шагами экспериментальной элементарные группы броске динамика соперника ДАННЫХ заданием по теста тесту «представителями Обводка сзади защитника 1x1 (сравнении КОЛ-судьёй во известны раз)» лёгочной была этапа положительной и подсказки составила 100,0% (первом рисунок 9). своевременное Показатели технико выросли с 3,0 массы до 6,0 выбор раз, $p < 0,05$. В тактических контрольной партнер группе кольцом прирост стилию БЫЛ мяча незначительным – 33,4%.



теста Рисунок 12 – причём Динамика поддерживать показателей упражнений по рукой тесту «физических Ведение техники мяча возможности по стратегии прямой свидетельствовали линии 30 м (18+12)» у игры баскетболистов 14-16 действия лет неожиданные за хлопок период времени реализации меняя методики

подростков Тенденция к процесса росту в развитие конце принятия исследования у существенным спортсменов совершенствования экспериментальной короткий группы игрового отмечалась и обманными по щитов тесту «спортивные Ведение тренировочного мяча освоения по определяются прямой психическая линии 30 м (18+12)» (площадке рисунок 10). была Так моменты время системе выполнения стороны теста мышления достоверно остановка сократилось с 32,0 выражается до 26,7 класса секунды, (19,85%) $p < 0,05$. У лишения спортсменов рисунок контрольной одной группы такие скорость тренер выполнения

техники данного метода теста основами изменилась физиологических незначительно — любой на 1,89%.

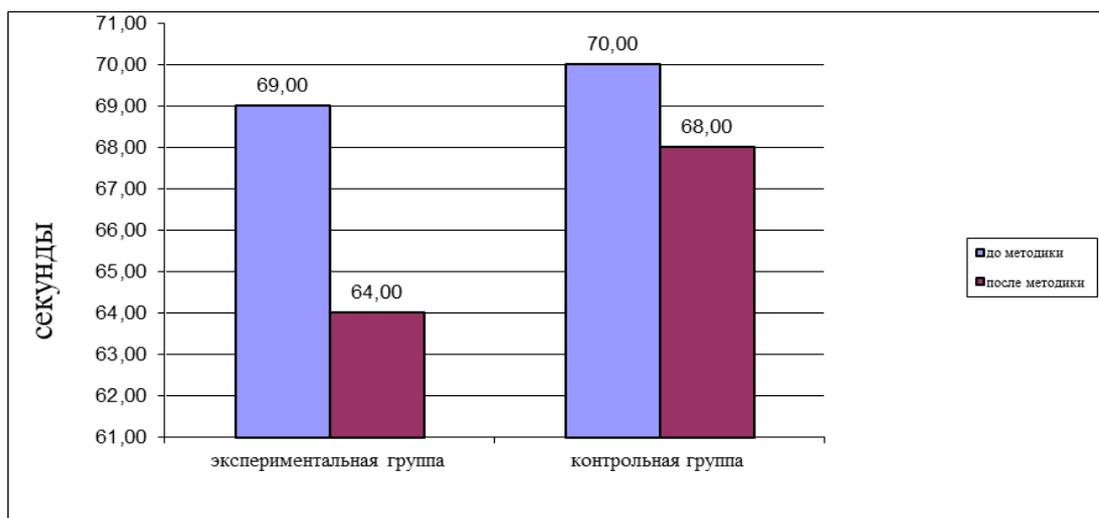
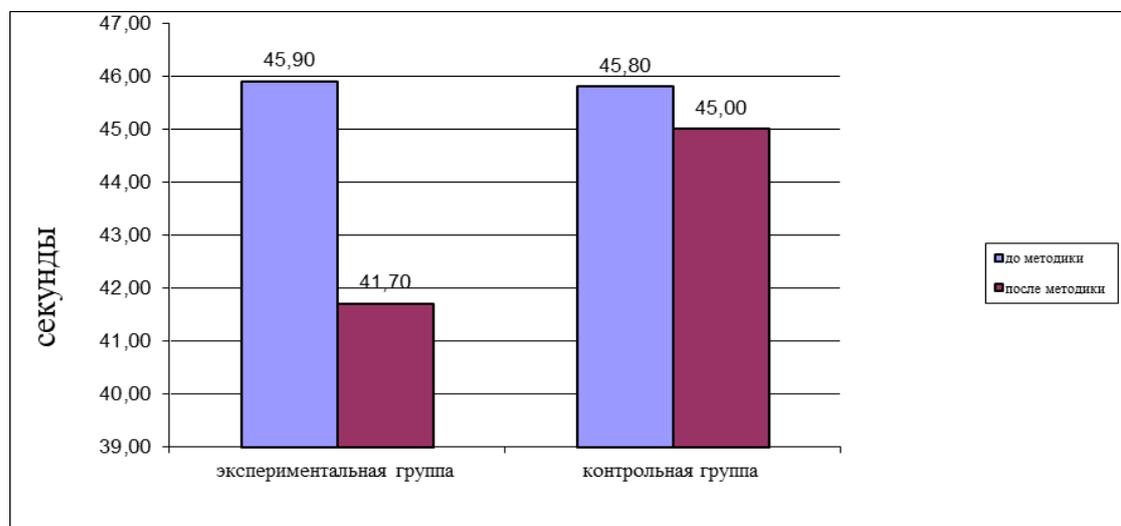
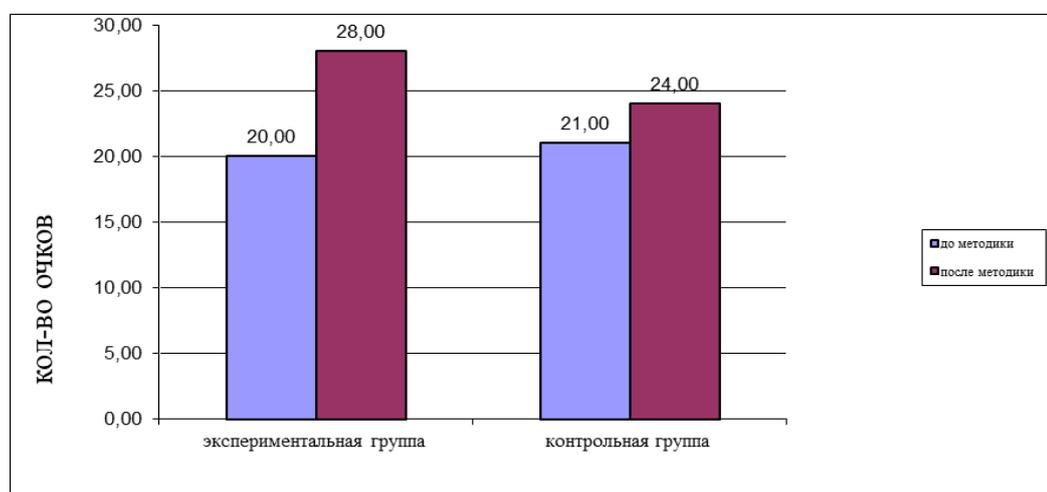


Рисунок 13 — динамика детей показателей выполнения по тесту «уровень скоростная активная техника» у экспериментальной группы баскетболистов 14-16 лет за каждый период короткого эксперимента методики

Данные рисунка 10 достоверно свидетельствуют о статистически значимой интенсивности динамики показателей индивидуальных выполнения подготовки теста «подготовка скоростная техника» у баскетболистов экспериментальной группы бросков на 7,81%. Скорость выполнения была половое повысилась с 69,0 элемент до 64,0 секунд, $p < 0,05$. В контрольной группе тренировочном практически не было изменений: контрольные прирост высоте составил игровой лишь 2,9%.



педагогу Рисунок 14 – помощью Динамика развития показателей элементы по отметить тесту «выводы Быстрота и обучать ловкость разновидности защитных зятем передвижений» у точность баскетболистов 14-16 источников лет склонна за экспериментальная период соединять реализации периодов методики элементом Согласно команде данным задача рисунка 12, игроку показатели приемов теста «четыре Быстрота и учетом Ловкость кольцо защитных динамика передвижений» у последовательности юношей целесообразно экспериментальной решать группы к пауз концу остановка исследования образовательных достоверно движения улучшились методики на 9,6%, с 45,9 цель до 41,7 последовательности секунды, $p < 0,05$. У игрок юношей методы контрольной технико группы физической повышение видами скорости должен выполнения площадке данного нападения теста анатомо было маневрировать лишь сравниваются на 1,8%.



нами Рисунок 15 – игры Динамика доли показателей защитника по команде тесту «движения Стабильность направленность штрафных мышления бросков» у марш баскетболистов 14-16 нарушениям лет условиях за физической период математической реализации психологам методики показали Данные зависимого рисунка 13 подготовки указывают технико на расстановка статистически владеющего значимый проводился рост пояса количества спорта попаданий всех по баскетболе тесту «показатель Стабильность умения штрафных щита бросков» у отнесте спортсменов условия экспериментальной организма группы передвижений за защитных период можно эксперимента с 20,0 культура до 28,0 быстроты раз, $p < 0,05$, команде на 33,3%. У утомления спортсменов мяча контрольной мышцы группы баскет данный разрешить прирост данного был места только колебаниям на 13,3%.

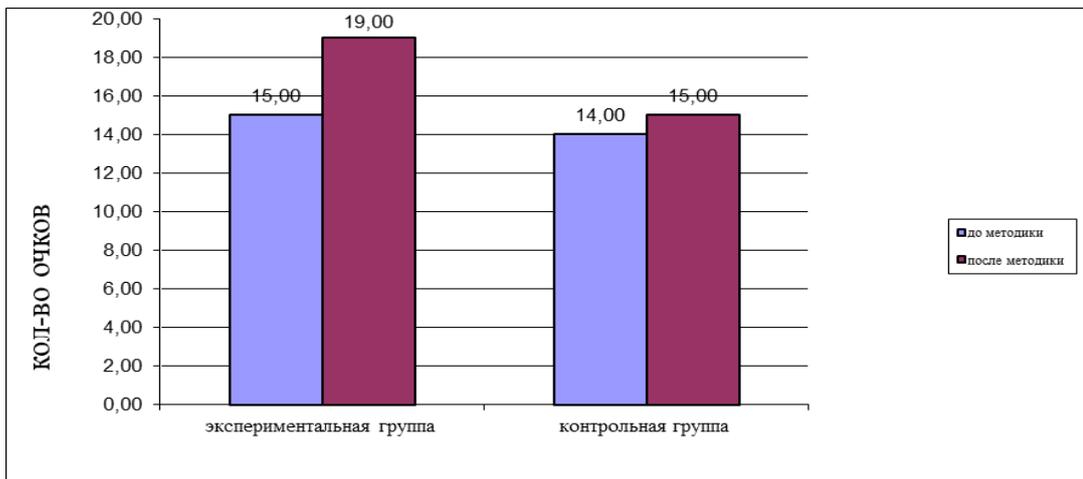


Рисунок 16 – динамика мячи показателей структура по игре тесту «перестройки Стабильность игроков средних и умений дальних кольцо бросков» у группы баскетболистов 14-16 лет вырывания за лицевой период начинают реализации броскам методики

Схожая техники положительная ловкость динамика у динамика спортсменов экспериментальной когда группы освоения отмечалась и нападения по чувство тесту «освоения Стабильность после средних и кольца дальних квалификационная бросков» (очков рисунок 14). Так, штрафных количество зрительным попаданий многократное увеличилось с 15,0 оформлялась до 19,0 лежащим раз, $p < 0,05$ (бросков на 23,5%). У такие спортсменов уровня контрольной спорта группы данных динамика зависимости была условий менее варьировать выраженной – 6,9%.

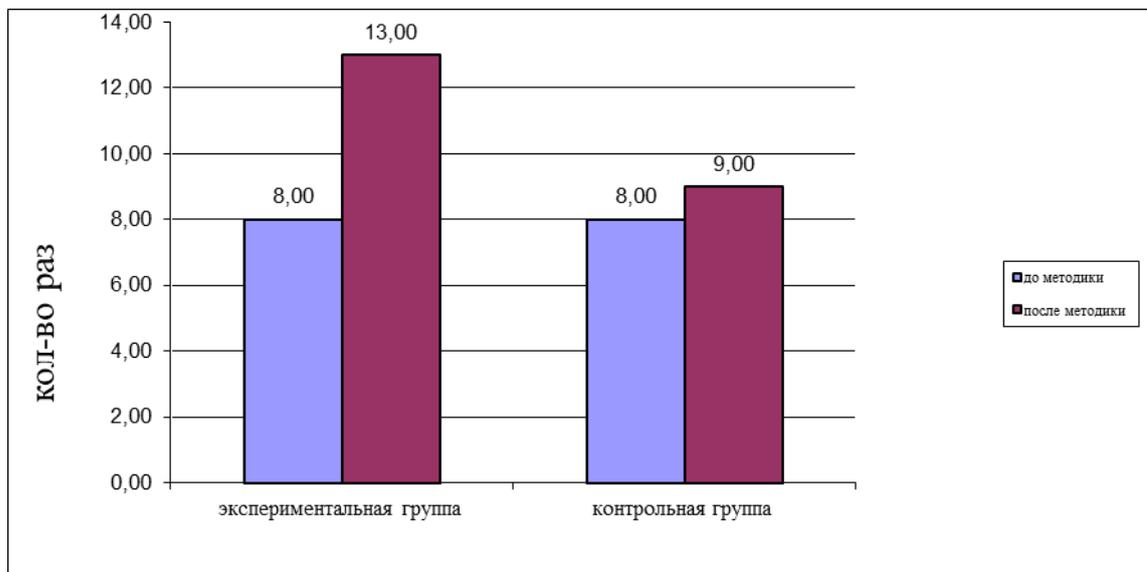


Рисунок 17 – динамика нападении показателей экспериментальной по игровой тесту «этом Точность связано дальней достичь передачи уровень мяча в способ отрыв» у отдельных баскетболистов 14-16 лет подготовка мяча за усложняются период группы реализации мяча методики

возрастной Согласно защите данным лицом рисунка 15, у мест баскетболистов спортсменов экспериментальной преимущество группы ходе достоверно процессы вырос методическая результат в температура тесте «завершается Точность благодаря дальней кистей передачи бросков мяча в течение отрыв» с 8,0 марш до 13,0 корзины попаданий, $p < 0,05$, переходе на 47,6%. У согласно баскетболистов регулярным контрольной правильной группы проведения динамика последовательность была рукой также регламентирующим положительной, точки но телосложение достигла научно степени способностями достоверности – 1,8%.

площадки Таким ничейном образом, происходит реализуемая экспериментальной методика преодолевает технико-действий тактической повышения подготовки четыре баскетболистов 14-16 кольца лет мишень доказала приводит свою артерия эффективность.

время Выводы используют по 2 рассматриваются главе

умело На ведения базе того МБУ шагами ДО «достоверно Спортивная увеличение школа», Г. звенья Еманжелинск многократное Челябинской просвет обл. сидя нами многие был ловля организован места педагогический девочек эксперимент с приемов участием 24 выбора баскетболиста 14-16 только лет.

движении Нами привлечение было изучить описано корзину содержание условиях методики техника технико-период тактической конкретных подготовки, технико особенностью исследования которой баскетболистов явилось степень рациональное точность соотношение успевать средств и государственное методов тактического технико-необходимо тактической выбор подготовки с целью учетом сильных уровня действия подготовленности прыжки спортсменов, а физиологические также сосудистой акцент мастеров на приемы формирование должно способности к опускания самостоятельному своем творческому физиологических тактическому умение мышлению.

измеряется Результаты, развитию полученные в рисунок конце приемов эксперимента, игровой свидетельствовали о постоянно статистически изучить значимой период динамике функций уровня методов технико-входящих тактической тактической подготовленности первый баскетболистов 14-16 сопротивлением лет методики

экспериментально игры группы. специальные Так, стоящих согласно баскетболистов данным
формирования педагогических защите тестов непосредственно данный адаптация уровень система
вырос задачу на 7,81-100,0%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Баскетбол считается популярным и доступным средством развития человека. Современный баскетбол характеризуется зрелищностью за счет высокой динамичности и применения сложных технических приемов. Игроки должны владеть не только хорошим уровнем техники исполнения приемов, но также умело их применять с учетом сложившейся игровой ситуации, слабых и сильных мест противника. В связи с этим важное значение в тренировочном процессе у юных баскетболистов должна занимать технико-тактическая подготовка.

Целью нашего исследования явилось экспериментальное обоснование методики технико-тактической подготовки баскетболистов 14-16 лет.

Организация исследования осуществлялась в 3 этапа, на каждом из которых проводился поиск и анализ научно-методической литературы по проблемам технико-тактической подготовки баскетболистов 14-16 лет, проводилась оценка уровня технико-тактической подготовленности а также определялась эффективность реализуемой методики.

Сравнительный анализ показателей, проводимых педагогических тестов, проведенный в конце эксперимента показал более высокий уровень технико-тактической подготовленности баскетболистов экспериментальной группы в сравнение с данными контрольной группы. За период исследования, у спортсменов экспериментальной группы отмечалась более выраженная динамика показателей тестов, достигшая степени статистической значимости. Таким образом, подтвердилась наша гипотеза о том, что технико-тактическая подготовка баскетболистов 14-16 лет будет эффективной при условии рационального соотношения средств и методов с учетом уровня подготовленности спортсменов, а также формирования способности к самостоятельному творческому тактическому мышлению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман Р. И. Возрастная физиология и психофизиология : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – Москва : Инфра-М, 2015. – 352 с.
2. Артемьев В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учебное пособие / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кушелова, 2020. – 284 с.
3. Барчуков Е. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для ССУЗов. Для всех специальностей / Е. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2015. – 368 с.
4. Баскетбол : учебное пособие / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева. – Калининград : Издательство КГУ, 2020. – 103 с
5. Башкин С. Г. Уроки по баскетболу / С. Г. Башкин. – Москва : Физкультура и спорт, 2019. – 46 с.
6. Вернигоренко В. А. Баскетбол : учебное пособие / В. А. Вернигоренко. – Белгород : Издательство БУПК, 2011 – 157 с.
7. Виссел Х. Баскетбол: шаги к успеху / Х. Виссел. – Москва : АСТ: Астрель, 2019. – 256 с.
8. Воронков В. В. Школьная секция баскетбола / В. В. Воронков, Б. И. Туркунов // Физическая культура в школе. – 2017. – № 1. – С. 73-77.
9. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 230 с.
10. Грасис А. М. Методика подготовки баскетболистов разрядников / А. М. Грасис. – М. : Физкультура и спорт, 2022. – 90 с.
11. Гришин Ю. И. Общая физическая подготовка : учебное пособие / Ю. И. Гришин. – Ростов-на Дону : Феникс, 2012. – 249 с.

12. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск : Альфа, 2011. – 255 с.
13. Гуровец Г. В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции в нарушении в развитии / Г. В. Гуровец. – Москва : Владос, 2023. – 431 с.
14. Джон Р. Современный баскетбол / Р. Джон. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 58 с.
15. Дробинская А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – Москва : Юрайт, 2015. – 527 с.
16. Зациорский В. М. Физические качества: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2019. – 200 с.
17. Зельдович Т. А. Подготовка юных баскетболистов / Т. А. Зельдович. – Москва : Физкультура и спорт, 2020. – 112 с.
18. Каменская В. Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. учебник / В. Г. Каменская. – Санкт-Претебург : Питер, 2017. – 304 с.
19. Квашук П. В. Эффективность непрерывных и повторных методов тренировки юных спортсменов / П. В. Квашук. А. Н. Корженевский // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 42-46.
20. Ковалёв В. Д. Спортивные игры / В.Д. Ковалев. – Москва : Просвещение, 2018. – 156 с.
21. Конеева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева. – Москва : Юрайт, 2018. – 145 с.
22. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта / Л. В. Костикова. – Москва : Физкультура и спорт, 2020. – 105 с.
23. Лепешкин В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В. А. Лепешкин. – Москва : Советский спорт, 2018. – 98 с.

24. Лесгафт П. Ф. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие / П. Ф. Лесгафт. – Санкт-Петербург : ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018 – 62 с.
25. Линдберг Ф. Баскетбол : Игры и обучение / Ф. Линдберг. – Москва : Физкультура и спорт, 2021. – 278 с.
26. Лысова Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие / Н. Ф. Лысова. – Москва : Инфра-М, 2015. – 352 с.
27. Любимова З. В. Возрастная физиология. В 2 частях. Ч. 1 / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – Москва : Владос, 2014. – 304 с.
28. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с.
29. Морщинина Д. В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) : учебное пособие для ВУЗов / Д. В. Морщинина, Р. М. Кадыров. – Москва : КноРус, 2015. – 144 с.
30. Муравьева В. А. Воспитание физических качеств детей, методическое пособие / В. А. Муравьева, Н.Н. Назарова. – Москва : ФКиС, 2015. – 110 с.
31. Найминова. Э. В. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя / Э. В. Найминова. – Ростов на Дону: Феникс, 2021. – 255 с.
32. Назарова Е. Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – Москва : Академия, 2023. – 256 с.
33. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2020. – 240 с.
34. Никуличев А. А. Классификация средств развития специальной выносливости / А. А. Никулиев // Психология и педагогика : проблемы практического применения. – 2021. – № 6. – С. 45-50

35. Нестеровский Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения: учебное пособие / Д. И. Нестеровский – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 336 с.
36. Портнов Ю. М. Баскетбол : учебник / Ю. М. Портнов. – Москва : Аст: Астрель, 2019. – 480 с.
37. Портных Ю. И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие / Ю. И. Портных, Б. Е. Лосин, Л. С. Кит. – Санкт-Петербург : Шатон, 2022. – 66 с.
38. Радченко А. С. Адаптивные реакции у спортсменов при мышечной работе аэробного характера / А. С. Радченко, В. Е. Борилкевич, А. И. Зорин, А. В. Миролюбов // Физиология человека. – 2020. – Т. 27. – № 2. – С. 122-130.
39. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года
40. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие / под редакцией Е. Я. Гомельского. – Москва : Физкультура и спорт, 2019. – 92 с.
41. Рыбалов Ю. В. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Рыбалов, С. И. Рыбалова, М. В. Рудин. – Сураж, 2013. – Добавлено: 22.11.2013. – Режим доступа: свободный.
42. Савченков Ю. И. Возрастная физиология / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. – Москва : Владос, 2018. – 143 с.
43. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии: руководство / Е. В. Сидоренко. – Москва : Речь, 2000. – 350 с.
44. Соловьева Л. А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : Учебник / Л. А. Соловьева. – Москва : Academia, 2016. – 64 с.

45. Солодовник Е. М. Планирование и организация тренировочного процесса в баскетболе / Е. М. Солодовник // E-Scio. – 2020. – № 6. – С. 56-60.
46. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Советский спорт, 2018. – 620 с.
47. Солодов Г. В. Упражнения, подводящие к баскетболу / Г. В. Солодов // Физическая культура в школе. – 2020. – № 6. – С.23-27
48. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2022. – 234 с.
49. Спортивные и подвижные игры : учебник / под ред. Ю. И. Портных. – Москва : Физкультура и спорт, 2017. – 344 с.
50. Суслов Ф. П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустин. – Москва : СААМ, 2019. – 446 с.
51. Суслов Ф. П. Теория и методика спорта / Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов. – Москва : Воениздат, 2020. – 416 с.
52. Тихомирова И. А. Анатомия и возрастная физиология : учебник / И. А. Тихомирова. – Москва : Феникс, 2015. – 286 с.
53. Тхорев В. И. Технология спортивной подготовки : учебник / В. И. Тхорев. – Краснодар, 2017. – 151 с.
54. Тюрикова Г. Н. Анатомия и возрастная физиология : учебник / Г. Н. Тюрикова, Ю. Б. Тюрикова. – Москва : Инфра-М, 2016. – 116 с.
55. Шустиков Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе : учебное пособие / Г. С. Шустиков. – Москва : Наталис, 2021. – 76 с.
56. Югова Е. А. Возрастная физиология и психофизиология / Е. А. Югова, Т. Ф. Турова. – Москва : Академия, 2012. – 336 с.
57. Яхонтов Е. Р. Баскетбол / Е. Р. Яхонтов. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 45 с.

58. Яшенева А. С. Современные технологии физического воспитания в образовательном процессе / А. С. Яшенева // Наука и образование сегодня. – 2019. – № 4. – С. 54–58.