



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Совершенствование теоретической и методической  
подготовки баскетболистов 13-15 лет**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05. Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура.  
Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:  
67,94 % авторского текста

Выполнил:  
студент группы ОФ-514-073-5-1  
Насыров Даниил Халилович

Работа рекомендована к защите  
« 18 » апреля 2019 года

Научный руководитель:  
доцент кафедры ТиМФКиС  
Коняхина Галина Петровна

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков В.Е.



Челябинск  
2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретико-методические основы технической и физической подготовки баскетболистов .....</b>	<b>5</b>
1.1. Теоретическая подготовка баскетболистов.....	5
1.2. О сущности дифференцированного подхода в спортивной тренировке с баскетболистами .....	6
1.3. Специфика и структура учебно-тренировочного процесса баскетболистов .....	11
1.4. Формирование действий с мячом у баскетболистов при обучении игре и методические основы обучения .....	15
<i>Выводы по первой главе.....</i>	<i>20</i>
<b>Глава 2. Организация исследования и разработка опытно-экспериментальной программы .....</b>	<b>21</b>
2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования.....	21
2.2. Разработка опытно-экспериментальной программы проведения учебно-тренировочных занятий .....	26
<i>Выводы по второй главе.....</i>	<i>35</i>
<b>Глава 3. Результаты исследования и их интерпретация .....</b>	<b>37</b>
3.1. Динамика показателей результатов тестирования в процессе опытно-экспериментальной работы.....	37
3.2. Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение .....	40
<i>Выводы по третьей главе .....</i>	<i>44</i>
<b>Заключение.....</b>	<b>46</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>48</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>54</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

Современный баскетбол представляет собой спортивную игру, где достижение высоких спортивных результатов зависит от проявления максимально высокого уровня физической, технической, тактической подготовленности спортсменов.

Особый интерес приобретает процесс теоретической и методической подготовки баскетболистов 13-15 лет. Именно к этому возрасту у баскетболистов должна быть сформирована основная физическая и техническая база, необходимая в игровой деятельности. Известно, что возраст 13-15 лет у баскетболистов связан с выбором специализации игрока в том или ином амплуа (защитник, нападающий, центровой), которые имеют специфические индивидуальные особенности.

### **Актуальность исследования**

В результате изучения и анализа было установлено, что при теоретической и методической подготовке баскетболистов 13-15 лет используется в основном групповой подход в обучении. Также установлено, что нагрузка и различные средства тренировки применяются к игрокам по единой схеме. В связи с этим и возникла необходимость в дифференциации тренировочных нагрузок и средств теоретической, методической, физической и технико-тактической подготовки баскетболистов.

Необходимость дифференциации тренировочного процесса неоднократно подчеркивалась специалистами в области спортивной тренировки. Однако при изучении процесса совершенствования теоретико-методической подготовки современных баскетболистов 13-15 лет, мы столкнулись с тем, что баскетболисты имеют существенные различия в уровне физического развития, физической и технической подготовленности.

Следовательно, разработка и экспериментальное обоснование методических и теоретических основ технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет, является актуальной темой исследования.

**Цель исследования** – совершенствование теоретической и методической подготовки баскетболистов 13-15 лет.

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

**Предмет исследования** – теоретико-методические основы технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет.

### **Гипотеза**

Предполагается, что разработка рационального соотношения средств теоретической и методической подготовки баскетболистов 13-15 лет позволит повысить уровень их физической и технико-тактической подготовленности.

### **Задачи исследования:**

1. Определить особенности игровой деятельности баскетболистов 13-15 лет.
2. Разработать рациональное соотношение тренировочных средств технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет
3. Экспериментально обосновать теоретические и методические особенности технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет в тренировочном цикле.

### **База исследования**

МОУ (Долгодеревенская СОШ) Челябинской области.

### **Этапы исследования**

1. *Констатирующий (сентябрь 2018 год).*

В него входят: анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

2. *Формирующий (октябрь-декабрь 2018 год).*

Состоит из разработки программы, определения аппарата исследования, работы над базовыми понятиями, разработки методики, организации исследования.

### 3. *Итоговый (март-апрель 2019 год).*

Включает в себя получение и анализ конечных данных, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с детьми младшего школьного возраста, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей.

#### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистический анализ с обработкой материалов исследования.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

## **1.1. Теоретическая подготовка баскетболистов**

Теория и практика в баскетболе неотделимы. Мы, тренеры, это испытываем, чувствуем ежегодно, ежедневно в своей работе. Потому-то среди наших методов обучения детей баскетболу есть метод рассказа, объяснения, указания, замечания, беседы, лекции и т. д.

Любой тренер знает этот метод, но на практике почему-то далеко не регулярно применяет его в своей работе. А между тем беседа, лекция, объяснение во многом облегчают тренеру работу по обучению детей технике и тактике игры. Нужно только приучить ребят к регулярным теоретическим занятиям с первого же года их обучения в спортивной секции.

Польза теоретических занятий ясна и без особых доказательств. Взять, например, тактическое мышление юного баскетболиста. Оно закладывается и развивается на теоретических занятиях. Если ребята научатся разбираться в теоретических вопросах баскетбола, тренеру будет легко руководить командой в состязаниях. Ученики быстро поймут суть игрового задания, сразу же схватят идею тренера о перестройке плана игры в матче в зависимости от складывающейся на площадке ситуации.

С такими баскетболистами тренер может провести в жизнь самый хитрый тактический план. А то ведь во время матча нередко слышишь от сидящего на скамейке тренера: «Я же сказал им, как играть, три раза повторил, а они все делают наоборот». Но тут нечему удивляться: наверняка ребята не в ладах с теорией, не в состоянии быстро сообразить, что тренер от них требует. Понимают, что советуется играть лучше, а как именно, не сообразят. И все свое старание вкладывают не в те действия, которых требует тренер.

*Формы* теоретических занятий: беседы, лекции, семинары.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

В основе теоретической подготовки баскетболист должен знать:

- Развитие баскетбола в России и за рубежом.
- Общая характеристика физической подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Техника безопасности на занятиях.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## **1.2. О сущности дифференцированного подхода в спортивной тренировке с баскетболистами**

На современном этапе развития науки привлечение педагогики, ее законов, категорий и методов становится все более объективно необходимым и распространенным явлением.

По мнению ученых - педагогов для достижения высоких спортивных результатов методически верным подходом к организации спортивной тренировки считается реализация потенциальных возможностей спортсмена, обусловленных индивидуальными особенностями [7,9].

Умение выявить индивидуальность баскетболиста и эффективно использовать ее в процессе подготовки к соревнованиям - одна из важнейших педагогических задач работы тренера. В этой связи методология подготовки спортсменов должна реализовываться посредством дифференциации, при которой, построение процесса тренировки осуществляется на основе индивидуальности спортсмена. Дифференцированный подход - это комплекс

методических, педагогических и организационных мероприятий, обеспечивающих осуществление процесса обучения в группах.

В научно-методической литературе по общей и спортивной педагогике сущность дифференцированного подхода определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями [15].

Характерно, что многие ученые-педагоги считают ведущим принципом спортивной подготовки учет индивидуальных особенностей и возможностей конкретных спортсменов при планировании нагрузок в различных структурах тренировочного процесса, что в полной мере отражается в реализации дифференцированного подхода.

Дифференцированное обучение - процесс обучения, организованный с учетом индивидуально-типологических особенностей учеников. Технология дифференцированного обучения представляет совокупность организационных решений, средств, методов, охватывающих определенную часть учебного процесса. [34]. Необходимость дифференциации проистекает от имеющихся у людей различий. Дифференциация обучения позволяет организовать учебный процесс на основе учета индивидуальных особенностей личности, обеспечить усвоение всеми учениками содержания образования, которое может быть различным для разных учащихся, но с обязательным для всех выделением инвариантной части.

Цель дифференцированного обучения - обеспечить каждому ученику условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных потребностей и интересов в процессе усвоения им содержания общего образования.

В теории спортивной тренировки баскетболистов учебно-тренировочных групп третьего и четвертого годов обучения одной из основных задач является определение у игроков амплуа и дальнейшая



специализация в нем [16]. Важность специализации игроков по игровому амплу общепризнана теорией и практикой баскетбола. Организация действий баскетбольной команды заключается в правильном распределении функций между ее игроками.

Амплуа игроков определяется с учетом выполнения командой двух условий игровой деятельности - нападать и защищаться. В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по игровым амплу: защитники, нападающие, центровые, что соответствует теории дифференциации спортивной тренировки [27]. Современный баскетбол выдвигает требование к игрокам, независимо от выполняемых ими игровых амплу, овладевать широким арсеналом средств и способов ведения игры, как в нападении, так и защите. Исходя из этого, формирование баскетболиста должно проходить по двум взаимосвязанным между собой направлениям: совершенствование в универсальных приемах игры и совершенствование в приемах, специфических для выполнения своих функций.

Полная универсализация баскетболистов, без распределения их по выполняемым функциям, нецелесообразна, так как она не учитывает использования морфофункциональных данных игроков, их склонностей и способностей к решению тех или иных соревновательных задач. Рациональное распределение игроков по игровым амплу создает благоприятные условия для более полного раскрытия ими своих индивидуальных возможностей, а, следовательно, и более эффективного использования каждого игрока в общих интересах коллектива команды. Разносторонняя подготовка баскетболистов должна служить им базой для совершенствования процесса выполнения заданных функций и безболезненной взаимозаменяемости.

Выделение игроков по амплу производится с учетом анатомических характеристик юного спортсмена и, в частности, по уровню физической подготовленности [38].

**Центровой игрок.** Должен быть высокого роста (более 200 см), атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью. Центровой принимает активное участие в организации и проведении как стремительного, так и позиционного нападения. Успех в позиционном нападении, центровой достигает в том случае, если он выдвигается вперед к щиту, в глубину обороны соперников и при этом активно выполняет диспетчерские функции, организуя комбинационную игру. Он должен располагаться в районе «усиков» области штрафного броска, линии штрафного броска и самой области штрафного броска, где он является главной ударной силой в борьбе за отскок. Центровой игрок должен владеть широким техническим арсеналом средств и способов ведения игры, как в непосредственной близости к щиту, так и по всей территории поля, в условиях быстрого передвижения, при этом он должен владеть приемами атаки корзины из положения спиной к ней. Процесс совершенствования центрального игрока должен идти по пути дальнейшего расширения области его действий, повышения их динамичности и маневренности, увеличения процента попаданий в бросках со средних и дальних дистанций. [38].

**Нападающий.** В современном баскетболе его характеризуют, прежде всего, высокий рост (от 190 до 200 см), быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности. Современный нападающий должен своевременно включаться в быстрый прорыв и эффективно его завершать, уверенно атаковать корзину с любой дистанции, умело взаимодействовать с центровым и защитником, вести борьбу за отскок с ходу и добивать мяч в корзину в условиях интенсивного противодействия соперников. Помимо атакующих действий, нападающий не должен заметно уступать в качестве защитных действий любому защитнику, обеспечивая по ходу игры полноценную взаимозаменяемость. Игровые функции крайнего нападающего совершенствуются в направлении относительной универсализации и совершенствования в розыгрыше мяча.

**Защитник.** Защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, при этом его ростовые параметры значительно ниже центровых и нападающих. В нападении защитник обязан первым включаться в быстрый прорыв и умело завершать его; при позиционной игре - повышать динамизм и маневренность действий команды, руководить подготовкой и проведением атак корзины противника, выводить на бросок нападающих и сам точно поражать цель со средних и дальних дистанций, умело сочетать проходы к щиту с «голевыми» передачами, быть готовым к отражению контратаки противника. Основной район действий защитника - участок поля, прилегающий к дуге области штрафного броска. При игре в обороне защитник первым вступает в борьбу при контратаках противника, плотно опекает лидеров нападения, четко подстраховывает партнеров (особенно в их борьбе с центровым соперником). Ему необходимо отличное владение техникой передвижений и отбора мяча, умение плотно опекать нападающих и вести борьбу с численно превосходящим противником. Функции защитников совершенствуются в направлении повышения их атакующего потенциала и маневренности, интенсивности плотной опеки противника [38,43].

Итак, можно заключить, что современный баскетбол уникален в своей особенности объединять в одной команде игроков с совершенно разными антропометрическими данными, которые разделяются на игровые амплуа. Так, рядом с быстрыми, относительно невысокими защитниками играют высокорослые нападающие и центровые, функциональные возможности и двигательные навыки которых развиваются медленно и трудно. Интенсификация соревновательной деятельности баскетболистов 13-15 лет, возрастание на современном этапе роли специализации игроков разного игрового амплуа предъявляют конкретные требования к их подготовленности. Различные аспекты подготовки баскетболистов, включая вопросы развития физических качеств, обоснования эффективных средств и

методов тренировки, характеристику объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки в баскетболе, а также вопросы построения и организации многолетнего тренировочного процесса рассмотрены в большом числе работ но, к сожалению, в специальной литературе по баскетболу данные по проблеме дифференциации подготовки юных игроков с учетом их игрового амплуа комплексно не систематизированы, и данная проблема представляется изученной недостаточно [30,45].

### **1.1. Специфика и структура учебно-тренировочного процесса баскетболистов**

Хрестоматийность подхода к периодизации спортивной тренировки заключается, как известно, в необходимости и возможности, при определенных условиях, достижения юными спортсменами высоких результатов. Высокая специфичность дифференциации тренировочного процесса уже в подростковом возрасте может привести к более быстрой адаптации и высоким результатам. Отдельные авторы считают, что основной недостаток данного подхода проявляется в двух направлениях. Во-первых, быстрое достижение высоких результатов лишает юных атлетов «спортивного долголетия»; во-вторых, попытки достичь высоких достижений путем узкой специализации, в ущерб созданию базовой основы подготовки молодого организма к предстоящим интенсивным нагрузкам, в большинстве случаев заканчиваются травмами и болезнями. В этих случаях возникают (при реализации подобного подхода): дисбаланс в развитии отдельных мышечных групп и отклонений в функционировании разных органов; нарушения естественного физического роста и биологического равновесия; перетренированность и истощение функциональных резервов, а также негативные последствия в технической, тактической и психической подготовленности еще не сформированного организма. Принципиально иную позицию выражают специалисты, которые придерживаются концепции

гармоничного и постепенного раскрытия индивидуальных возможностей юного спортсмена [51].

Методология тренировочного процесса юных спортсменов основана на результатах ряда фундаментальных исследований особенностей двигательной подготовленности школьников, а также критических периодов онтогенеза и этапности развития физических качеств у детей и подростков. В качестве «фундамента» долгосрочной тренировочной программы предлагается рассматривать разностороннее физическое развитие. При достижении определенного уровня подготовленности баскетболисты приступают к специализированной тренировке, постепенно приближаясь к уровню высшего спортивного мастерства. Специализированная тренировка начинается тогда, когда у юного спортсмена возникает устойчивый интерес к конкретному виду спортивной деятельности.

Специализированная тренировка начинается примерно с 13-летнего возраста, когда постепенно увеличиваются объем и интенсивность тренировки. На данном этапе акцент тренировки все больше смещается с разностороннего физического развития на выполнение все более специализированных упражнений и технических элементов. Первостепенное значение приобретает четкость регулирования компонентов и объемов тренировочной нагрузки. Одна из наиболее характерных особенностей заключительной фазы данного этапа - отсутствие серьезных проблем в технике выполнения не только отдельных элементов, но и целостных движений.

Для командных видов спорта, включая баскетбол, важно выявить, в каком игровом амплуа хочет специализироваться подросток. Это определяет техническую направленность двигательных действий и, в частности, способствует более эффективному овладению технико-тактическими навыками, развивает игровое мышление, формирует индивидуальный игровой стиль. Развитие методологии тренировки юных спортсменов

позволило создать современные долгосрочные программы подготовки в разных видах спорта, в том числе и в баскетболе [52].

Программа подготовки баскетболистов 13-15 лет предусматривает введение периодизации учебно-тренировочного процесса, поскольку к этому возрасту, они достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки. Все это позволяет ставить вопрос о возможности достижения баскетболистами высокой спортивной формы в определенные периоды годичного цикла.

Рекомендации для подготовки юных баскетболистов предусматривают до 50% тренировочного времени в подготовительном периоде отводить общей и примерно столько же специальной физической подготовке. В основном периоде рекомендовано существенно повышать удельный вес специализированной подготовки (до 75-80%).

Вместе с тем, бурный рост популярности и прогресс баскетбола на рубеже 80-90-х годов был обусловлен возникновением нового направления в методике подготовки игроков разного амплуа. «Философия» ее сводилась к максимальной активизации игровой деятельности, применению жесткого прессинга по всей площадке, совершенствованию индивидуального мастерства и взаимопонимания партнеров по команде, что в совокупности обеспечивало успех в матчевых встречах [12]. Отдельные исследователи считают, что в подготовке 13-15-летних баскетболистов наиболее адекватны упражнения, выполняемые с интенсивностью не ниже 70% от соревновательной. При этом указывается, что около 65% тренировочного времени приходится на игровые упражнения с мячом (техничко-тактические комбинации, двусторонние и контрольные игры) и около 35% - на вспомогательные и общеразвивающие средства подготовки. Перечисленные факты указывают на необходимость оптимизации тренировочных нагрузок баскетболистов 13-15 лет, а также и объемов скоростно-силовых воздействий на организм высокорослых игроков в целях снижения нагрузки на опорно-

двигательный аппарат. Следует также учитывать, что в подготовительном и соревновательном периодах необходимо отдавать предпочтение скоростно-силовым и силовым упражнениям, близким по своей биодинамической структуре к игровым действиям баскетболистов. Кроме того, игровые функции нападающих предусматривают частые активные передвижения от середины площадки к кольцу соперников и обратно, что предполагает высокий уровень развития выносливости. При этом также необходим достаточно высокий скоростно-силовой потенциал этих игроков. Анализ показателей количественного состава скоростно-силовых действий высококвалифицированных баскетболистов в соревновательной деятельности показал, что для центровых характерно наибольшее количество коротких рывков до 5 метров, для защитников - на 6-10 метров, в то время как нападающие превосходят и тех и других по количеству рывков на 11-20 метров. Средние значения остановок и прыжков значительно выше у центровых игроков, защитники выполняют большее число перемещений в стойке, преодолевая противодействие противника. Следовательно, при планировании подготовки высокорослых нападающих необходимо учитывать взаимное влияние нагрузок, направленных на развитие таких разных качеств как выносливость и скоростно-силовые качества [51].

Во всех периодах годичного цикла высокорослые баскетболисты должны использовать упражнения, в которых сочетаются уступающий и преодолевающий режимы работы мышц (динамические упражнения). Доля скоростно-силовой подготовки может при этом составлять 50-60% всего тренировочного времени и специальной физической подготовки - от 70 до 80%. В возрастном периоде 13-15 лет важно также выявить игровое амплуа юного баскетболиста, так как специализация игрока определяет путь развития его функциональных и двигательных качеств. Это способствует, как известно, целенаправленному воздействию на системы и функции организма, позволяет выбрать оптимальный и эффективный путь развития двигательных качеств баскетболистов. По мнению многих авторов в этом возрасте особое

внимание следует уделять индивидуальной технике игры в нападении и защите, при этом использовать выполнение упражнений в различных условиях. Установлено, что в данном возрасте до 50% всего тренировочного времени следует уделять технической подготовке, при этом рекомендуется 35% отводить на технику нападения, а 25% на технику защитных действий.

В результате анализа специальной и методической литературы, посвященной структуре тренировочного процесса баскетболистов 13-15 лет, установлено, что единого и абсолютно верного подхода по применению и дифференцировке спортивной нагрузки игрокам различного амплуа не наблюдается. Распределение тренировочной нагрузки на функциональную, физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов 13-15 лет осуществляется без учета игрового амплуа. В связи с этим актуальным является изучение уровня их подготовленности и построение на этой основе сочетания оптимальных и эффективных нагрузок для получения тренировочного эффекта [17, 18].

#### **1.4. Формирование действий с мячом у баскетболистов при обучении игре и особенности методики обучения**

Игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности баскетболистов: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры – определенным временем. Она имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи. Обязательными являются:



правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь [34].

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные действия. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Важнейшим принципа отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой спортивной игры с мячом. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить юных баскетболистов таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки, а также действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груд, ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча [27, 29].

В начале основной задачей является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период целесообразно дать много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом. Нужно добиться, чтобы детям понравилось занятия с мячом, чтобы после игры они оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть. Веселье, смех – неизменные спутники ребенка.

Затем следует научить юных баскетболистов правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади – сборку, мышцы рук расслаблены. Не менее важно научить

принимать, и в дальнейшем сохранять стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. При это ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся на уровне туловища [29, 32].

После того как юные баскетболисты научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками стоя на месте, а затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад и т.п. Неумение поймать мяч часто вызывает обиду. Юный баскетболист старается прижимать мяч к груди, а когда не успевает это сделать, мяч летит прямо в лицо. Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Кстати с широко расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором должен поместиться мяч. Нужно следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, необходимо захватить его и подтянуть амортизирующим движением.

Выполнение ловли мяча, а также других элементов баскетбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствуют совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях.

Параллельно в ловле мяча необходимо обучать юных баскетболистов передаче мяча двумя руками от груди с места, а затем в движении. Следует учить передавать мяч из правильной стойки, держа его руками на уровне груди. Они должны описать мячом небольшую дугу вниз, затем на грудь, и разгибая руки вперед, от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибаю руки. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать, что локти следует опустить вдоль туловища, что нужно стараться бросать на уровне груди партнера и мяч следует сопровождать взглядом и руками.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. При ведении мяча, дети приучаются передвигаться по площадке на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласовано с передвижением ребенка. Многие юные баскетболисты пытаются вести мяч прямо перед собой, ударяют по мячу сверху, что мешает продвижению вперед, не умеют сочетать ритм движения руки с ритмом работы ног, управлять мячом и поэтому часто его теряют. В результате системного обучения ведению мяча у юных баскетболистов вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, передвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направления движения [33, 34].

Передача мяча и броски его в корзину являются сходной по своей структуре движениями. Юных баскетболистов следует учить броску мяча в корзину с места или с фиксацией остановки после ловли и ведения мяча. Бросать мяч в корзину от груди с места следует из такого же исходного положения, как и в способе передачи мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок игрок должен описать небольшую дугу вниз и на себя и выпрямляя руки вверх, направлять мяч цели с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы раскрываются, выполняя направляющий толчок. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы юные баскетболисты бросали мяч стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не уводили локти в сторону.

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простым и легким для юных баскетболистов. Подводящие упражнения позволяют выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

На начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание должно быть направлено на качество выполнения движения, а не достижение

при помощи этого движения определенного результата. Если юные баскетболисты еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнование на скорость выполнения движения способствует их неправильному закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действия с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение. Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используются игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60-70%.

После того как юные баскетболисты научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу, а также в баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает возможность и создает условия для быстрее и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

При обучении элементам баскетбола особенно важно обеспечивать сознательное их усвоение. Понимание юными баскетболистами смысла движений ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также, что особенно важно, способствует умению в последующих играх самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное отношение к действиям с мячом возникает только при условии, если тренер или учитель разъясняет их значение в различных ситуациях применения, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Юный баскетболист должен знать, почему в той или иной игровой обстановке более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определенным способом, с определенной скоростью и в определенном направлении. Например, нужно объяснить, что вести мяч в игре следует только в том случае, если не можешь передать его партнеру. При приближении защитника более безопасно вести мяч дальше от него

рукой и с низким отскоком. Не надо спешить, вести мяч лучше ближе к цели или на более свободное место для передачи партнера [15].

В играх с мячом следует выработать у юных баскетболистов привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели. Для этого можно использовать ограничение действий с мячом ввести дополнительные требования. Например, ограничение расстояния ведения мяча, включение задания бросать мяч ловцу после того, как мяч обойдет всех игроков команды. Часто в играх с мячом возникает необходимость оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение, при этом иногда приходится рисковать любимой ролью в игре.

В качестве одного из тактических элементов во многих играх с мячом допускается и поощряется применение игроками отвлекающих действий. Они направлены на то, чтобы отвлечь внимание противника путем ложных действий, предшествующих основным, с целью обыгрывания его. Некоторые игры, подводящие к баскетболу целесообразно проводить с юными баскетболистами, сочетая их с другими упражнениями спортивного характера, или с другими видами деятельности.

### **Выводы по первой главе**

1. Анализ научно-методической литературы показал, что процесс совершенствования теоретической и методической технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет в тренировочном цикле осуществляется комплексным характером, что не позволяет раскрыть наиболее сильные стороны каждого игрока. В связи с этим особо актуальным является разработка дифференцированного подхода к подготовке игроков с применением рациональной нагрузки и средств, используемых игроками в различных условиях тренировки и соревновательной деятельности.

2. Делая выводы по первой главе, можно заключить, что процесс спортивной подготовки баскетболистов должен строиться по следующей методологической модели: дифференциация процесса тренировки,

применение комплекса методических приемов, которые осуществляются за счет основного управляющего инструмента спортивной подготовки - дифференцированного подхода, и выделение индивидуальных особенностей в процессе дифференцированного обучения. На наш, взгляд для осуществления этого подхода актуальным является рассмотрение вопроса, касающегося специфики и структуры учебно-тренировочного процесса, а также характеристики состояния подготовленности баскетболистов 13-15 лет.

## **Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования**

Экспериментальные исследования проводились на протяжении 2018-2019 годов по схеме двухэтапного педагогического эксперимента. Опытно-экспериментальная работа была организована на базе МОУ (Долгодеревенская СОШ) Челябинской области.

В качестве испытуемых участвовали юные баскетболисты по состоянию здоровья отнесенных в основную медицинскую группу.

*На первом этапе исследования* был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Проанализирована существующая практика совершенствования теоретических и методических основ повышения эффективности технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет.

На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика проведения занятий посредством рационального соотношения тренировочных средств технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет.

*На втором этапе исследования осуществлялся педагогический эксперимент. В нем приняли участие две группы занимающихся по 18 человек в каждой. Одна группа – контрольная, которая занималась по общепринятой методике (в ее основу положена комплексная программа секционной работы в общеобразовательной школе), другая – экспериментальная, занималась по разработанной нами методике, предусматривающей экспериментальное обоснование методики технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет в учебно-тренировочных занятиях.*

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия (3 раза в неделю). Для решения поставленных цели и задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математический анализ с обработкой материалов исследования.

*Анализ научно-методической литературы проводился с целью определения направленности и содержания физического воспитания на учебно-тренировочных занятиях с юными баскетболистами.*

*Педагогическое наблюдение применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенной программы и ее содержанием.*

Для определения эффективности применения этой программы был проведен *педагогический эксперимент*, сутью которого является повышение эффективности технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет при проведении учебно-тренировочных занятий.

Для оценки результатов физической подготовленности учащихся мы воспользовались комплексом тестов средствами баскетбола. На основе результатов тестирования можно:

- сравнить физическую подготовленность как отдельных игроков, так и целых групп;
- проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта;
- осуществлять в значительной степени объективный контроль за двигательной подготовкой занимающихся;
- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации учебно-тренировочных занятий.

Тестирование мы проводили в три этапа: на втором занятии (контрольный срез, сентябрь 2018 г.), в середине прохождения учебного материала (текущий срез, декабрь 2018 г.) и в конце прохождения учебного материала (итоговый срез, март - апрель 2019 г.).

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

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено уверенно, непринужденно, в соответствии с требованиями к ученикам того или иного класса.

**Оценка «4»** — соблюдены основные требования, но допущены одна-две мелкие ошибки.

**Оценка «3»** — действие в основном выполнено, но допущены две существенные ошибки или одна существенная и одна-две мелкие ошибки.

### **Тест 1**

#### **Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м)**

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащиеся



начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

**Существенные ошибки:** кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног; ноги прямые; неумение управлять мячом в свободном передвижении шагом и бегом без постоянного зрительного контроля.

**Мелкие ошибки:** ведение мяча перед собой с недостаточно акцентированным направлением движения вперед; недостаточно согнуты ноги; неумение осуществлять ведение мяча без периодического зрительного контроля.

## Тест 2

### Челночный бег с ведением мяча 3x10 м

Старт тот же, что и в тесте 1. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируют время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

**Существенные ошибки:** руки неправильно накладываются на мяч; не переносится центр массы тела в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой рук при изменении направления движения;

**Мелкие ошибки:** недостаточно акцентированный перенос центра массы тела в сторону предстоящего движения с мячом; длительная задержка мяча в момент перевода его для ведения другой рукой; недостаточно четкое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

## Тест 3

### Штрафной бросок

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии

штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

**Существенные ошибки:** неправильное исходное положение ног и руки с мячом перед броском; бросок неправильный, выполняется резко, без плавного последовательного раз-гибания ног, руки и направляющего движения кистью;

**Мелкие ошибки:** неполное выпрямление ног и руки в момент завершающего движения кистью; очень высокая или низкая траектория полета мяча.

## Тест 4

### Бросок в движении

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего - 10). Фиксируют количество точных попаданий в кольцо.

**Существенные ошибки:** неправильная координация работы ног в момент ловли мяча; опускание мяча вниз после его ловли и задержка его внизу; недостаточный вынос мяча в момент толчка вверх; нет направляющего движения кистью; отсутствие прицельного броска (бросок считается прицельным, если мяч после отскока от щита попадает в корзину или же, ударившись о дужку кольца, отскакивает вверх); нет выраженного махового и стопорящего шага в момент прыжка вверх;

**Мелкие ошибки:** замедленная фиксация шагов в момент ловли мяча; излишне согнутая в коленном суставе маховая нога в момент прыжка вверх; неполное выпрямление вверх руки с мячом; недостаточно мягкое

направляющее движение кистью; нет широкого свободного шага в момент ловли мяча после его ведения.

### Тест 5

#### Передача мяча двумя руками от груди в стену

Учащиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди.

По свистку передачи заканчивают.

Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек.

Задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами.

Таблица оценки тестирования средствами баскетбола приведена ниже (Таблица 1).

Таблица 1

Таблица оценки тестирования средствами баскетбола

Содержание теста	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м).	10,00	10,5	11,00
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м.	8,6	8,9	9,2
Штрафной бросок (к-во попаданий)	5	4	3
Бросок в движении (к-во попаданий)	5	4	3
Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. (к-во передач)	19	18	17

## 2.2. Разработка опытно-экспериментальной программы проведения учебно-тренировочных занятий

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо

было определить оптимальные пути для эффективного развития двигательной подготовленности юных баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях на основе комплексного подхода. И в дальнейшем, с помощью батареи тестов по физической подготовленности, сравнить уровень возможностей контрольной и экспериментальной групп.

В качестве обеспечения учебно-тренировочных занятий мы применили комплексы специальных упражнений и игровые задания:

- упражнения для обучения тактическим действиям в защите и нападении;
- групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям;
- круговые тренировки;
- подвижные игры и игровые задания на развитие координационных способностей, выносливости и быстроты.

Важным этапом в экспериментальной программе являлось не вызвать чрезмерного утомления, отрицательных эмоций, скуки, стресса и т.д. Такой подход к учебно-тренировочному процессу требует постоянного регулирования объема, характера и интенсивности нагрузок. Это необходимо и для стимулирования того или иного физического качества, укрепления и повышения уровня функционального и морфологического статуса систем организма ребенка.

### **Упражнения для обучения и совершенствования тактических действий, применяемые в экспериментальной группе**

#### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия:* ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.

*Групповые действия:* взаимодействия двух игроков с заслоном, наведением и пересечением; взаимодействия в «тройке» и «малой восьмерке».

Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место. То же, но после передачи игрок переходит на сторону партнера. Последний, получив мяч, пропускает игрока 1 вперед, а сам с ведением переходит на его сторону. Упражнение заканчивается броском в корзину.

*Упражнения для изучения заслона:*

Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противоположному щиту, игроки все время передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника. То же, против двух защитников. Владующий мячом должен продвигаться к корзине с ведением, вызывая на себя одного из защитников. После этого следует передача освободившемуся партнеру, который атакует корзину.

*Командные действия*

1. Построение тройками у лицевой линии. Игрок 1 ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к игроку 1, игрок 2 уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча игроком 1 в прорыв уходит игрок 3. Игрок 1 передает мяч игроку 3, а тот – игроку 2. Игрок 1 подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.

2. Построение то же. Игрок 1, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей лицевой линии. Игрок 2 перемещается вперед-в середину. Игрок 3 уходит в прорыв по боковой линии. Передачи следуют игрокам 2 и 3.

3. Игрок 1 передает мяч игроку 3 и движется на место игрока 2. Игрок 2 получает мяч от игрока 3 и ведет его на место игрока 1. После передачи центральной игрок 3 перемещается на другую сторону зоны штрафного броска, где взаимодействует с другими игроками.

**Тактика защиты**

### *Индивидуальные действия*

1. Площадка делится на зоны, в каждой из которых располагается пара занимающихся. Нападающий становится в углу, лицом к нему защитник. Обыгрывая защитника, нападающий должен перебежать в противоположный угол своей зоны. Защитник обязан противодействовать, преграждая ему кратчайший путь. То же, но нападающий применяет финт на уход в одну сторону, уходит в другую. Защитник быстро отсекает ему путь в сторону и выбивает мяч во время броска.
2. Построение нападающих в кругу, передача мяча друг другу стоя на месте. Ведущий защитник пытается перехватить мяч во время передачи. Игрок, потерявший мяч, становится защитником. Упражнение проводится в тройках, четверках и т.д.

### *Групповые взаимодействия*

1. Построение в «тройках». Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Защитник, находящийся ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдающий за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.
2. Построение в четверках. Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

### *Командные взаимодействия*

1. Занимающиеся распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.
2. Занимающиеся распределяются на три команды: две из них располагаются в защите, третья – в нападении на середине площадки. По сигналу нападающие атакуют один щит. Если им удастся забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч перехвачен

игроками защиты, третья команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, ведет нападение на противоположный щит.

**Упражнения для обучения и совершенствования техники, применяемые  
в экспериментальной группе**

***Упражнения в бросках***

1. Броски в движении в высоком прыжке.
2. Соревнование в бросках в движении.
3. Упражнение для обучения надежному контролю мяча при движении на бросок.
4. Упражнение, совершенствующее умение увидеть открытого игрока при ведении к корзине.
5. Упражнение для обучения игроков умению оттеснить защитника наружу, если нападающий имеет преимущество.
6. Броски в прыжке
7. Ведение и бросок в прыжке.
8. Броски в прыжке с места.
9. Быстрая остановка и бросок.
10. Бросок в прыжке через высокого игрока
11. Броски с места
12. Броски с точек.

***Упражнения в передачах***

1. Передачи со сменой мест.
2. Передачи из рук в руки на высокой скорости.
3. Передачи крюком в двух колоннах.
4. Передачи крюком.
5. Передачи входящему игроку.
6. Передачи со сменой мест.
7. Соревнования в быстрых передачах.
8. Упражнение с двумя мячами специально для центрального игрока.

9. Передача с задержкой.

10. Передачи крюком для нападающих и центрального.

Упражнения в ведении и ловле мяча, групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите, которые мы применяли в экспериментальной группе даны в *Приложении 1*.

### **Круговые тренировки, применяемые в экспериментальной группе**

#### **Комплекс 1**

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 или 20 м.

2. Узкая стойка ноги врозь, передача баскетбольного мяча вокруг себя.

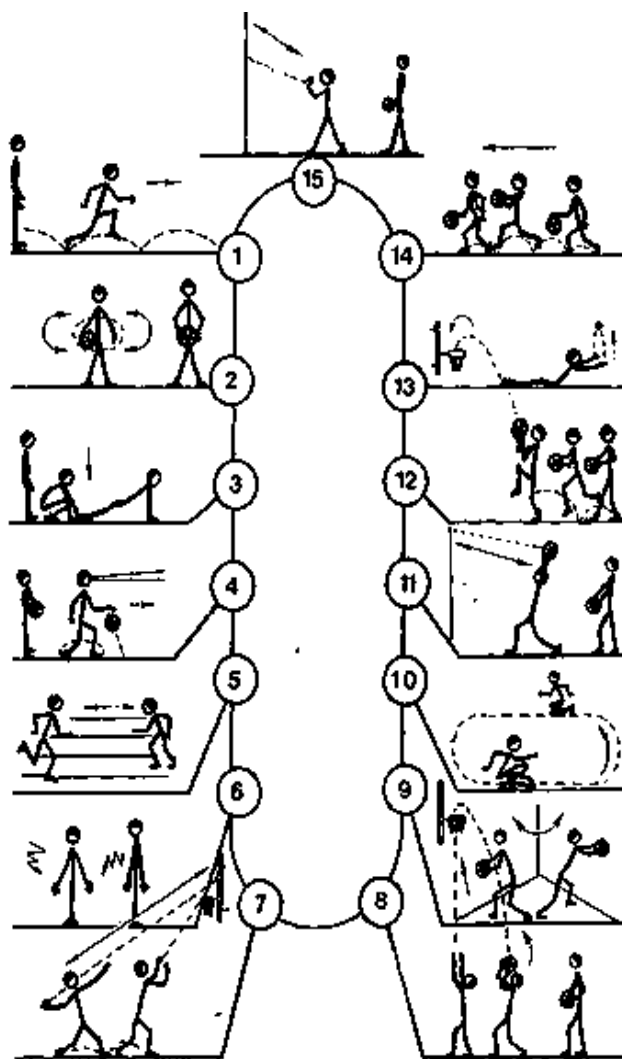
3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку.

4. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.

5. Из положения высокого старта, челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4 – 6 раз.

6. Сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками.





7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.

8. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

9. Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева.

10. Передвижение в полном приседе вперед или по кругу.

11. Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками с ударом о стену.

12. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.

13. Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.

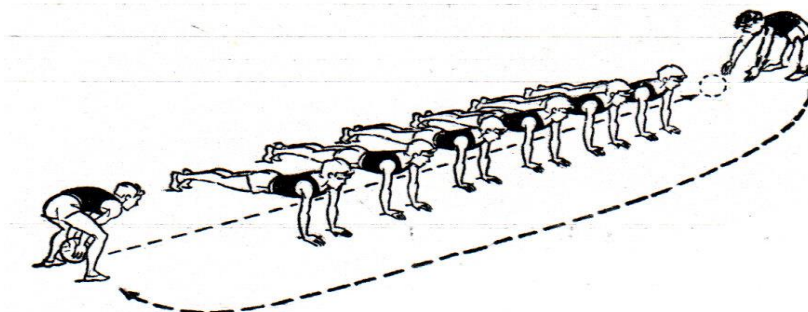
15. Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку.

Еще один комплекс круговой тренировки, который мы применили в экспериментальной группе, дан в *Приложении 2*.

### **Подвижные игры и игровые задания на развитие координационных способностей, выносливости и быстроты, применяемые в экспериментальной группе**

#### **Прогони мяч под игроками**

Игроки ложатся на живот в шеренги на расстоянии одного метра друг от друга. На правом фланге шеренги стоит игрок с мячом. По сигналу игрок с мячом кричит: «Упор лежа!» и все игроки принимают это положение.



Направляющий прогоняет мяч под игроками на левый фланг шеренги, а сам занимает положение упора лежа в начале шеренги. Левифланговый, приняв мяч, дает команду: «Ложись!», после чего все игроки ложатся на живот, а игрок с мячом бежит на правый фланг, перепрыгивая через лежащих, выполняет ведение с броском по корзине до обязательного попадания и возвращается назад. Добегая до своей шеренги, он дает команду: «Упор лежа!» и эстафета продолжается.

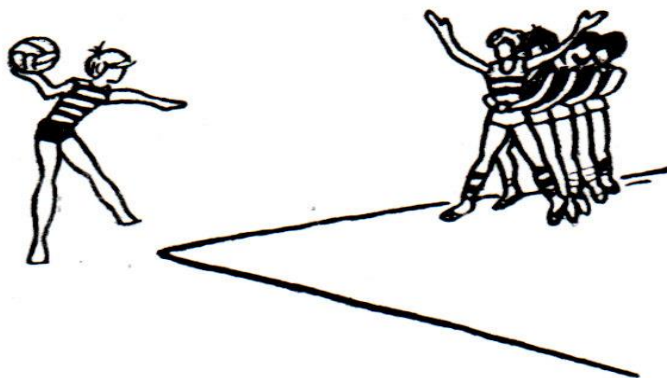
Выигрывает команда, игроки которой первыми займут свои места.

### **Отруби хвост**

Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд защищается, другая нападает. Игроки первой команды становятся в колонну по одному и берут стоящего впереди под пояс.

Функции направляющего выполняет самый ловкий игрок. Игроки нападающей команды равномерно располагаются по периметру игровой площадки, у одного из них волейбольный мяч.

Задача игроков нападающей команды – попасть мячом в последнего игрока колонны, («отрубить хвост») который выбывает из игры. Но это сделать нелегко, т.к. последнего игрока колонны защищает руками, ногами и туловищем направляющий.



Ему помогают в этом все остальные игроки команды, которые вслед за направляющим перемещаются соответственно по площадке так, чтобы заслонить замыкающего.

***Правила:***

- Защищающиеся не имеют права образовывать «улитку», т.е. свернуться в кружок, спрятав последнего игрока колонны.
- Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил черту или попал в голову.

Через определенное количество времени играющие меняются местами. Выигрывает команда, в которой осталось больше игроков.

Еще несколько игровых заданий для баскетболистов, которые мы применили в экспериментальной группе, даны в *Приложении 3*.

Перед применением разработанных комплексов специальных упражнений мы провели первоначальное тестирование, результаты которого приведены ниже.

Приведенные ниже *Таблицы 2,3* и *Диаграммы 1,2* характеризуют результаты тестирования занимающихся контрольной и экспериментальной групп на первоначальном этапе нашего исследования.

*Таблица 2*

**Первоначальное тестирование контрольной группы**

	Оценка			Качественный показатель
	«5»	«4»	«3»	

1 тест	<b>Кол-во</b>	4	5	7	9
	<b>%</b>	22	27,7	38,8	49,7
2 тест	<b>Кол-во</b>	5	4	6	9
	<b>%</b>	27,7	22	33	49,7
3 тест	<b>Кол-во</b>	8	6	4	14
	<b>%</b>	44	33	22	77
4 тест	<b>Кол-во</b>	5	4	6	9
	<b>%</b>	27,7	22	33	49,7
5 тест	<b>Кол-во</b>	6	5	6	11
	<b>%</b>	33	27,7	33	60,7

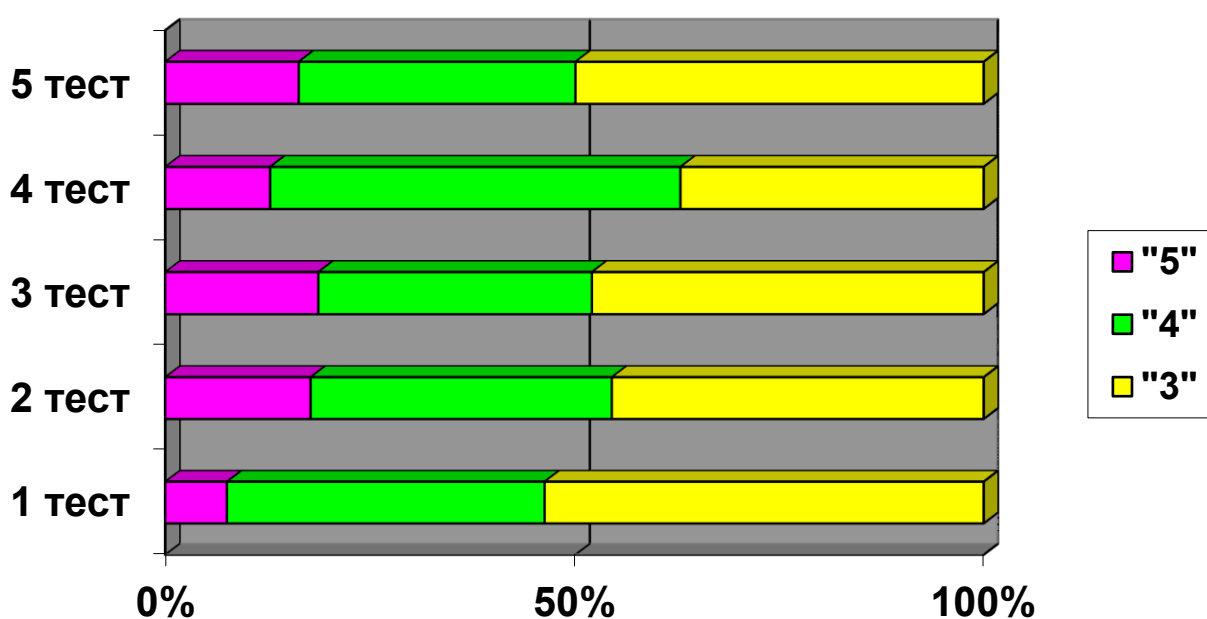


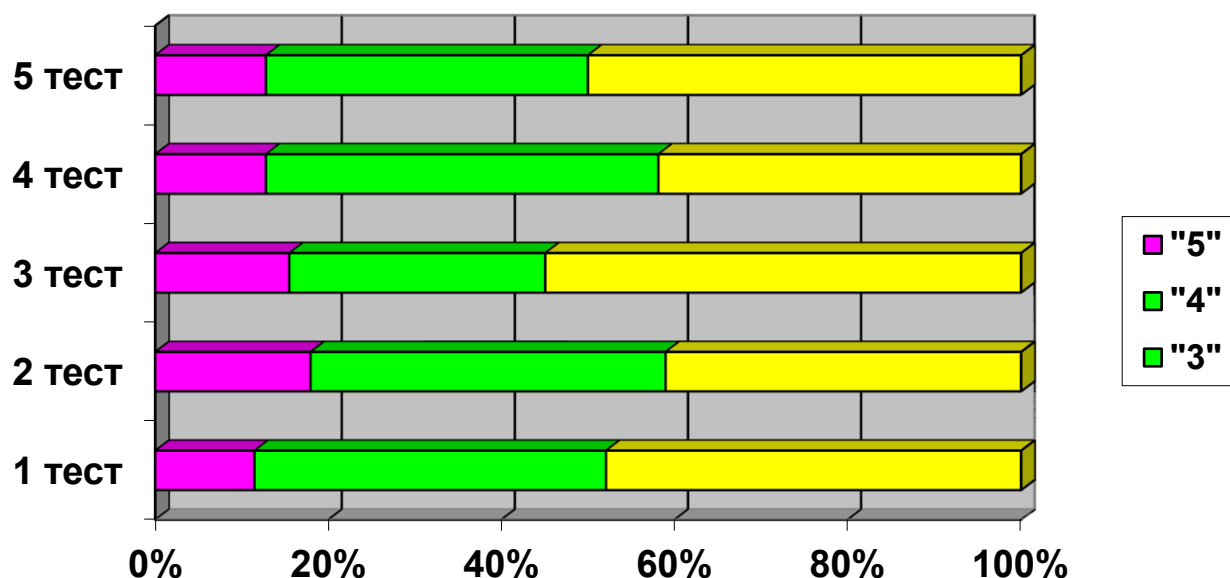
Рис. 1. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на первоначальном этапе тестирования»

Таблица 3

Первоначальное тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	<b>Кол-во</b>	6	4	6	10
	<b>%</b>	33	22	33	55,4
2 тест	<b>Кол-во</b>	5	6	5	11
	<b>%</b>	27,7	33	27,7	60,7

<b>3 тест</b>	<b>Кол-во</b>	7	6	4	13
	<b>%</b>	38,8	33	22	71,8
<b>4 тест</b>	<b>Кол-во</b>	5	5	6	10
	<b>%</b>	27,7	27,7	33	55,4
<b>5 тест</b>	<b>Кол-во</b>	6	6	4	12
	<b>%</b>	33	33	22	66



**Рис. 2.** Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на первоначальном этапе тестирования»

### Выводы по второй главе

1. При разработке опытно-экспериментальной программы на учебно-тренировочных занятиях с юными баскетболистами, направленных на развитие и совершенствование технико-тактических элементов баскетбола, мы исходили из того, что применение предложенных упражнений и заданий является одним из эффективных средств физического воспитания юных баскетболистов;

2. У юных баскетболистов процесс формирования, развития и совершенствования двигательных навыков следует корректировать в первую очередь игровой направленностью;

3. На констатирующем этапе необходимо отметить, что мониторинг двигательной подготовленности юных баскетболистов позволяет сделать вывод о том, что испытуемые в начале эксперимента имели приблизительно одинаковые результаты, что позволило нам провести исследование, применив разработанную опытно-экспериментальную программу, а затем проследить динамику полученных результатов тестирования на текущем и итоговом этапах исследования.

### **Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

#### **3.1. Динамика показателей результатов тестирования в процессе опытно-экспериментальной работы**

В нашей работе исследовался контингент юных баскетболистов, уровень физической подготовленности которых примерно одинаков.

Анализ результатов исследования дал возможность проследить в динамике и установить прирост изучаемых показателей в экспериментальной и контрольной группах.

Текущее тестирование баскетболистов, которое мы проводили в декабре 2018 года, показало следующие результаты, отраженные в *Таблицах 4,5* и *Диаграммах 3,4*.

*Таблица 4*

**Текущее тестирование контрольной группы**

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
<b>1 тест</b>	<b>Кол-во</b>	5	5	5	10
	<b>%</b>	27,7	27,7	27,7	55,4
<b>2 тест</b>	<b>Кол-во</b>	5	4	5	9
	<b>%</b>	27,7	22	27,7	49,7
<b>3 тест</b>	<b>Кол-во</b>	8	7	2	15
	<b>%</b>	44	38,8	11	82,8
<b>4 тест</b>	<b>Кол-во</b>	5	4	6	9
	<b>%</b>	27,7	22	33	49,7
<b>5 тест</b>	<b>Кол-во</b>	6	6	4	12
	<b>%</b>	33	33	22	66

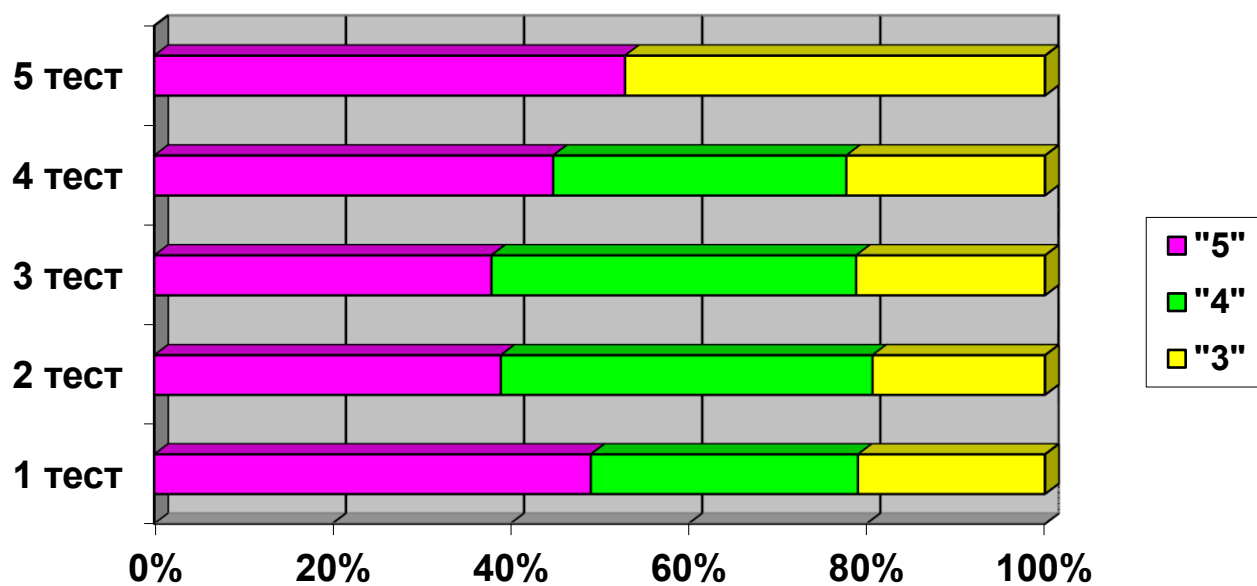


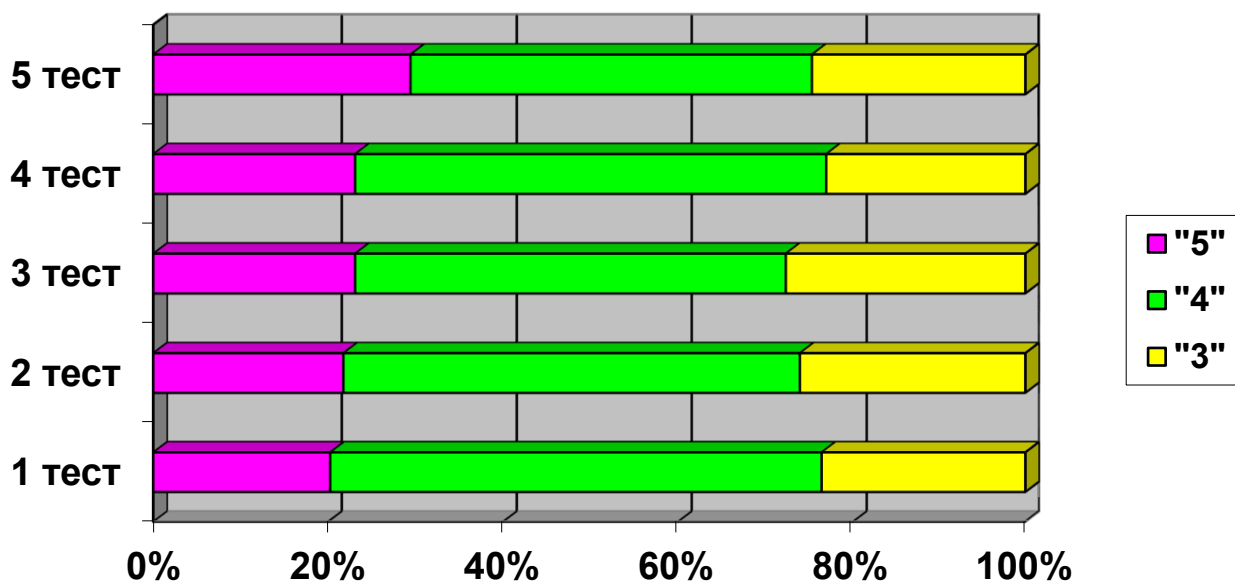
Рис. 3. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на текущем этапе тестирования»

Таблица 5

### Текущее тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	5	5	11
	%	33	27,7	27,7	60,7
2 тест	Кол-во	5	6	7	11
	%	27,7	33	38,8	60,7
3 тест	Кол-во	8	7	3	15
	%	44	38,8	16,6	82,8
4 тест	Кол-во	5	5	7	10
	%	27,7	27,7	38,8	55,4
5 тест	Кол-во	7	6	4	13
	%	38,8	33	22	71,8





**Рис.4. Диаграмма** «Показатели испытуемых экспериментальной группы на текущем этапе тестирования»

Исследования показали, что после учебно-тренировочных занятий с применением разработанной нами опытно-экспериментальной программы, предусматривающей использование методики повышения эффективности технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет прирост показателей уровня физической подготовленности произошел в значительной степени в экспериментальной группе.

Анализ результатов тестирования, отраженный в *Диаграммах 1 и 2* показывает, что в начале эксперимента качественные результаты оценки быстроты (1 тест – «Змейка») в контрольной группе составили 49,7 %, в середине эксперимента на текущем этапе тестирования этот результат увеличился до 55,4 %.

Качественные результаты оценки координационных способностей (тест 2 – «Челночный бег») в начале исследования составил в контрольной группе 49,7 %, в середине эксперимента остался на том же уровне 49,7 %.

В 3 тесте («Штрафной бросок») качественный показатель контрольной группы в начале эксперимента составил 72 %, на текущем этапе тестирования в середине исследования – 82,8 %.

Тестирование броска в движении в контрольной группе на первоначальном и текущем этапах был одинаков и составил 49,7 %, а передача мяча двумя руками от груди в стену (5 тест) улучшился с 60,7% до 66,0 % на текущем этапе.

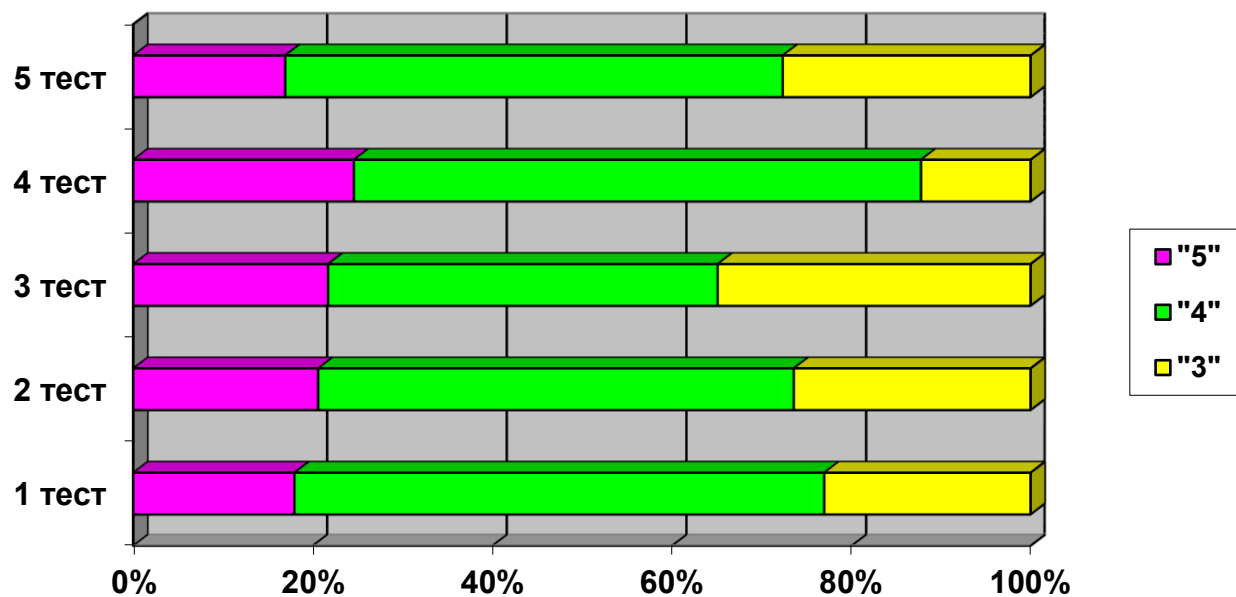
### **3.1. Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение**

Итоговое тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп проводилось в марте-апреле 2019 года. Полученные результаты представлены в таблицах 6,7 и диаграммах 5,6, приведенных ниже.

*Таблица 6*

#### **Итоговое тестирование контрольной группы**

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	5	5	11
	%	33	27,7	27,7	60,7
2 тест	Кол-во	5	6	7	11
	%	27,7	33	38,8	60,7
3 тест	Кол-во	8	7	3	15
	%	44	38,8	16,6	82,8
4 тест	Кол-во	5	5	7	10
	%	27,7	27,7	38,8	55,4
5 тест	Кол-во	7	6	4	13
	%	38,8	33	22	71,8

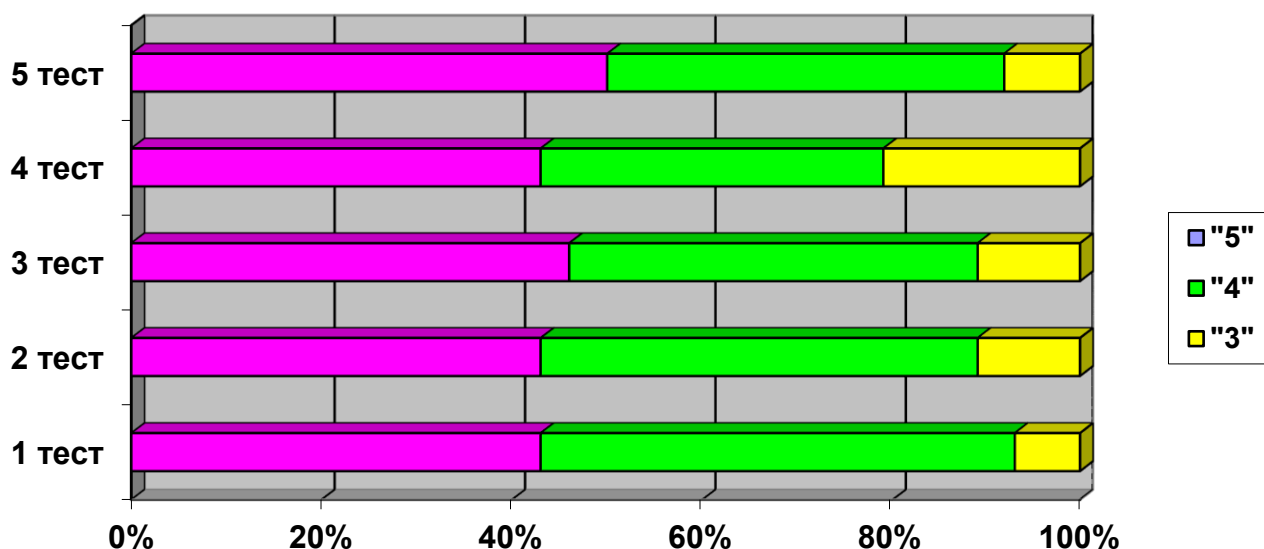


**Рис.5. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на итоговом этапе тестирования»**

*Таблица 7*

### Итоговое тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	9	7	1	16
	%	50	27,7	5,5	88,8
2 тест	Кол-во	7	8	1	15
	%	38,8	33	5,5	82,8
3 тест	Кол-во	12	5	0	17
	%	67	38,8	-	94,7
4 тест	Кол-во	7	7	1	14
	%	38,8	27,7	5,5	77,6
5 тест	Кол-во	7	7	2	14
	%	38,8	38,8	11	77,6



**Рис. 6. Диаграмма** «Показатели испытуемых экспериментальной группы на итоговом этапе тестирования»

Необходимо отметить, динамика физического состояния баскетболистов предполагает систематическое проведение мероприятий по комплексной оценке их двигательной подготовленности с целью изучения особенностей, взаимосвязей показателей, разработки способов коррекции их состояния.

Как показало первичное тестирование испытуемые контрольной и экспериментальной групп имели примерно одинаковый уровень развития физических качеств.

Если в контрольной группе (КГ) количество баскетболистов, сдавших первый тест на положительные оценки равно 9, то в экспериментальной группе таких баскетболистов было 10. Количество удовлетворительных оценок в контрольной группе в этом же тесте – 7, то в экспериментальной группе – 6.

Количество неудовлетворительных оценок (не сдавшие) в данном тесте одинаково – по 2 человека.

Во втором тесте, где мы определяли координационные способности, количество положительных оценок в контрольной группе – 9, в экспериментальной группе – 11; удовлетворительных оценок соответственно

в контрольной группе – 6, в экспериментальной группе – 5; количество неудовлетворительных оценок (не сдавшие тест) в контрольной группе – 3, в экспериментальной – 2.

Подобная тенденция прослеживается и в остальных результатах первоначального тестирования, т.е. разница в количестве положительных, удовлетворительных и неудовлетворительных оценок в обеих группах незначительна. Это лишний раз подтверждает, что в начале опытно-экспериментальной работы обе группы находились в равных условиях.

После того, как мы начали применять разработанную опытно-экспериментальную программу в учебно-тренировочных занятиях, предусматривающей использование методики повышения эффективности технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет, показатели физической подготовленности изменились. Это видно из результатов текущего тестирования.

Сравнивая результаты текущего тестирования можно увидеть, что в экспериментальной группе прирост положительных оценок более значительный, чем в контрольной группе. Кроме того, количество неудовлетворительных оценок в экспериментальной группе сократилось, т.е. уже прослеживаются отдельные различия между показателями экспериментальной и контрольной групп.

Но более явную разницу в показателях тестирования можно проследить, анализируя результаты итогового тестирования. (*Таблицы 6,7 и Диаграммы 5,6*).

Если сопоставить результаты всех этапов тестирования (*Таблица 8*), то становится очевидным – к концу эксперимента показатели испытуемых экспериментальной группы оказались гораздо выше показателей испытуемых контрольной группы, что лишний раз доказывает эффективность использования разработанной нами опытно-экспериментальной программы, предусматривающей использование методики повышения эффективности технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет.

Таблица 8

**Сравнительные показатели уровня физической подготовленности  
испытуемых на всех этапах тестирования**

Содержание теста	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.	%	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.	%
«Змейка» с ведением мяча 2 x 15 м / сек	52	60,7	88,8	36	49,7	55,4	60,7	11
Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м / сек	60,7	60,7	82,8	22,1	49,7	49,7	55,4	5,7
Штрафной бросок (количество попаданий)	71,8	82,8	94,7	22,9	77	82,8	88	11
Бросок в движении (кол-во попаданий)	55,4	55,4	77,6	22,2	49,7	49,7	49,7	0
Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек (кол-во передач)	66	71,8	77,6	11,6	60,7	66	71,8	11,1

**Выводы по третьей главе**

1. Результаты педагогического эксперимента показали, что по уровню физической подготовленности испытуемые экспериментальной группы опережают своих сверстников из контрольной группы.
2. Прослеживается динамика показателей физической подготовленности в обеих группах.
3. Экспериментальная проверка эффективности разработанной нами опытно-экспериментальной программы показывает достоверный прирост

всех показателей физической подготовленности баскетболистов экспериментальной группы на всех этапах нашего исследования.

4. При анализе диаграмм видно, что идет увеличение всех показателей у испытуемых экспериментальной группы. Причем увеличивается не только количество испытуемых, которые справились с тестами, но и количество испытуемых, качественно улучшивших свои результаты.

5. Анализ результатов оценивания двигательных способностей испытуемых по объективному показателю свидетельствуют о положительной динамике уровня развития и совершенствования этих качеств у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп. Вместе с тем, обращает внимание количественные изменения значений. Уменьшилось количество неудовлетворительных оценок в обеих группах, но показатели экспериментальной группы выше.

Это говорит о том, что применение наших методик при проведении учебно-тренировочных занятий повышает эффективность технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет с учетом их игрового амплуа.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методические рекомендации и разработанная нами опытно-экспериментальная программа для учебно-тренировочных групп баскетболистов имеет огромное значение в процессе их многолетней подготовки. Именно на этом этапе закладывается фундамент, на чем в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство баскетболиста. При определении перспективности к занятиям баскетболом нельзя не учитывать возрастные особенности учащихся, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, двигательных и других функций, применять современные научно-обоснованные методы объективной оценки каждого в овладении игрой.

Возрастной период 13-15-летних можно назвать относительно спокойным, и он является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча». В это время объяснение, рассказ не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике баскетбола и знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиям с мячом происходит почти спонтанно.

В игровой деятельности баскетболистов объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, учащиеся включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Перед играющим всегда ставится цель — выполнение какой-либо конечной задачи игры, т. е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации.



В процессе опытно-экспериментальной работы мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что, разработка рационального соотношения средств теоретической и методической подготовки баскетболистов 13-15 лет позволит повысить уровень их физической и технико-тактической подготовленности.

Итоги педагогического эксперимента могут служить положительным аргументом в системе доказательств эффективности занятий в экспериментальной группе. Они доказывают правомерность выдвинутых нами положений.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры - М.: Просвещение, 1990.
2. Адемчишин А.П. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / В.Н. Мухин, Р.О. Мозола – Киев: Здоровье,
3. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1995, № 3.- С. 43-45.
4. Алачачян Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая гвардия, 2018.-320 с.
5. Баскетбол : спортивная энциклопедия. - Москва : Эксмо, 2011. – 55 с.
6. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. - С. 9 -10.
7. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения : учебное пособие /М.Л. Берговина; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Сыктывк. гос. ун-т". - Сыктывкар : ИПО СыктГУ, 2011. - 111 с.
8. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных: Баррел Пайе, Патрик Пайе — Москва, Дивизион, 2008 г.- 352 с.
9. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру: В. М. Голованов — Москва, Литера, 2013 г.- 56 с.
10. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.-184 с.
11. Гомельский Е. Я. Вся баскетбольная рать /Е. Я. Гомельский. - Москва : Вагриус, 2009. – 125 с.
12. Богдановский А. Н. Развитие специальных физических качеств юных баскетболистов // Человек. Спорт. Медицина. - 2008. - № 4 - с. 127-128.
13. Воронин И.Ю.: Организация и проведение соревнований по баскетболу. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011 г.-120 с.
14. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса /

Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - № 4. – 2005 г. - С. 24-26.

15. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985 г.

16. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. М.: Просвещение, 1991.

17. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий.-Москва, Просвещение, 2013 г.-112 с.

18. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский.  
Москва: СПб, 2016 г. – 144 с.

19. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015 г. - 288 с.

20. Гомельский Е. Я. Вся баскетбольная рать /Е. Я. Гомельский. - Москва: Вагриус, 2009 г. 125 с.

21. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2017. - 160 с.

22. Губа В. П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2017 г. - 144 с.

25. Губа В. П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов / В. П. Губа, А. В. Родин, А. Д. Скрипко // Физич. культура в шк. – 2015 г. - № 1. - С. 57-60.

26. Германов Г.Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости /И.А. Сабирова, Е.Г. Цуканова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2014 г. № 2 С. 49-57.

27. Германов Г.Н. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки / Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2011 г. № 4. С. 29-34.

28. Горская И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И.Ю. Горская // Теория и практика физ. культуры. – 2010 г. - № 7. - С. 34-37.
29. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2017 г.- 256 с.
30. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2000 г.– 120 с.
31. Казарян Ф.Г. К характеристике физического развития школьников. – Теория и практика физической культуры, 1990 г. - № 3.- С.47-49.
32. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. / Москва, «Владос», 2002 г.
33. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014 г.-176 с.
34. Кузин, В. В. Баскетбол / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2016 г. - 136 с.
35. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013 г.- 520 с.
36. Коняхина Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта. /Е.В. Черная, О.С.Сайранова / Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017 г. – 94 с.
37. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017 г. –266 с.
38. Лях В. И. Двигательные способности школьников. М., Просвещение, 2000 г.
39. Ландышев, В.В. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта/ В.В. Ландышев. - Омск: Сиб ГАФК, 1993 г. - 213 с.
40. Ляликова Н. Н. Баскетбол: игра и обучение : учеб. пособие для студентов всех спец. техн. вузов, преподавателей и тренеров по баскетболу

- /Н.Н. Ляликова; М-во высш. образования и науки Рос. Федерации, Ом. гос. техн. ун-т. - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2004. - 107 с.
41. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. / Пособие для учителя.- М.: ФиС, 2001г.
42. Медведев Д.В. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность человека в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Д.В. Медведев. -Москва, 2007 г. - 24 с.
43. Маловичка А. Г. Развитие физических качеств юных баскетболистов / А. Г. Маловичка, С. В. Вартамян, О. Н. Мещерякова // Науч. альманах. – 2015 г. - № 12). - С. 546-551.
44. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана.- М., 1998 г. - 208 с.
45. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М., 2009 г. – 41 с.
46. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Апрель, 2004 г. - 863 с.
47. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 2002 г.– 80с.
48. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б.Пайе.-М.:ТВТ Дивизион, 2017 г.-513 с.
49. Полехин, А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, 2010 г.. - 144 с.
49. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ.культуры / Под ред. Портных Ю. И. – М.: ФиС, 2001 г.
50. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. – 2002 г, № 2.

51. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2001 г.
52. Платонов В.А. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11-16 лет: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2001 г. - 24 с.
53. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997 г. – 584 с.
54. Рапп Адольф. Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и Спорт, 2010 г. – 224 с.
55. Роуз Ли. Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014 г. – 272 с.
56. Рубцов В.В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения. – М.: Наука, 2003 г. – 345с.
57. Самарин В.М. Школа мяча. // ФК в школе.-2000 г, № 3. С.31-34.
58. Современные технологии организации работы по физическому воспитанию школьников. Методические рекомендации. / Составители: Коняхина Г.П., Михайлова Т.А. – Челябинск, 2003 г.
59. Спортивные игры. /под ред. Ю.Д.Железняка. М.: Академия, 2001 г.
60. Смирнова В.З. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе./Г.П. Коняхина / Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013 г.- 162 с.
60. Теория и методика физического воспитания. / Под. общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: ФиС, 2001 г.– 450с.
61. Чилигин Д. В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей : монография / Д. В. Чилигин ; Дальневост. гос. акад. физ. культуры. - Хабаровск, 2011 г. - 134 с.
62. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016 г. - 919 с.

63. Шустиков Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие /Г. С. Шустиков. - Москва: Физкультура и спорт, 2011 г. – 44 с.

### **Вспомогательные информационные источники**

#### ***Периодические издания***

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Журнал «Спортивные игры».

#### ***Интернет-ресурсы:***

1. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии.
3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг.
4. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников.
5. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**



### Упражнения в ловле мяча

1. Развитие периферического зрения в упражнении с двумя мячами.
2. Совершенствование быстроты реакции при ловле мяча.
3. Упражнение для изучения передачи из рук в руки.
4. Передачи и пересечения пятью игроками.
5. Ловля мяча в позиции центрального.
6. Передачи мяча кончиками пальцев.
7. Ловля мяча при встречных передачах.

### Упражнения в ведении

1. Ведение и передачи из рук в руки.
2. Эстафета с ведением.
3. Смена рук при ведении.
4. Ведение по сигналам.
5. Пятнашки с ведением.
6. Ведение с сопровождением.
7. Ведение с двумя мячами.
8. Преследование дриблера.
9. Ведение с изменением темпа.
10. Соревнования в ведении.
11. Ведение в полосе препятствий.
12. Овладение контролируемым мячом в ведении.
13. Ведение в круге.
14. Ведение с поднятой головой.
15. Ведение кончиками пальцев.

### Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите в экспериментальной группе

1. Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из

*продолжение Приложения 1*

защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2. Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

3. То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

4. Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

5. Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

6. Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.

7. Личная защита в области штрафного броска. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

9. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

10. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

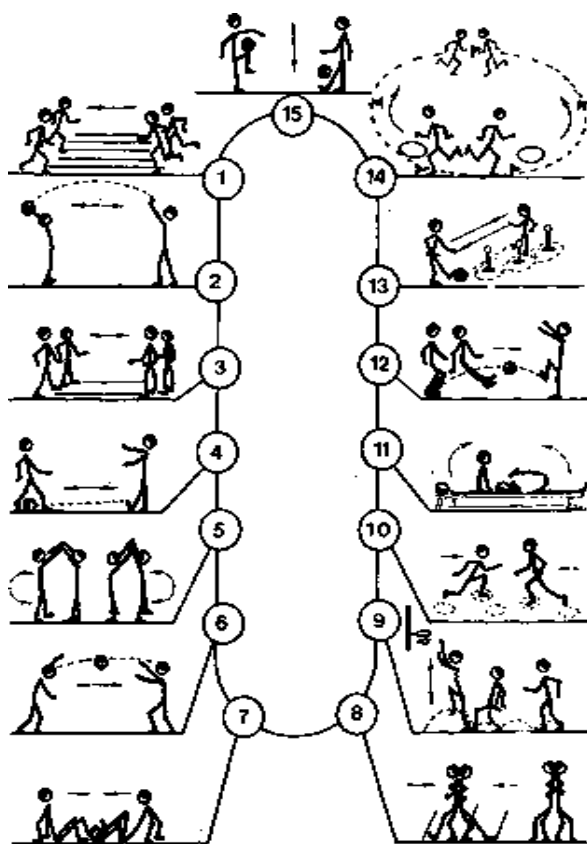
11. Зонная защита с использованием варианта «3–2». Два баскетболиста располагаются в зонах под щитом, а три выдвигаются за линию штрафного броска и противодействуют нападающим.

*продолжение Приложения 1*

12. Зонная защита с использованием варианта «2–3». Три защитника располагаются под щитом, а два занимают места за линией штрафного броска и противодействуют нападающим.
13. Зонная защита с использованием варианта «2–1–2». По два защитника располагаются на первой и второй линиях защиты, а один выдвигается к линии штрафного броска и противодействует нападающим.
14. Зонная защита с использованием варианта «1–3–1». Под щитом располагается самый рослый защитник, в центре — еще один, на флангах — быстрые и рослые защитники, а впереди — самый быстрый баскетболист. Такая расстановка помогает закрыть область штрафного броска и противодействовать нападающим.
15. Зонный прессинг, при котором двое защитников атакуют баскетболиста, владеющего мячом, вынуждая его допустить ошибку в передаче.
16. Смешанная защита с использованием варианта «4+1». Четверо защитников располагаются в зоне, один опекает нападающего персонально. Упражнение с противодействием нападающим.
17. Тот же вариант, но четверо защитников опекают персонально, а один располагается в зоне.
18. Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.
19. Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.

## Приложение 2

## Комплекс круговой тренировки



1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.
2. Верхняя передача мяча в парах двумя руками из-за головы.
3. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы.
4. Нижняя передача мяча в паре между партнерами.
5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверх) вращение в правую и левую стороны.
6. Передача в парах пасом головы.
7. Сидя в упоре сзади, игра с мячом ногами между партнерами.

8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.

9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.

10. Бег прыжками по кочкам на отрезках прямой с повторением задания.

11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны туловища первого, сгибание и разгибание ног второго партнера.

12. Удерживать мяч между ног, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

13. Ведение мяча с обводкой 3 или 4 стоек и пасом партнеру.

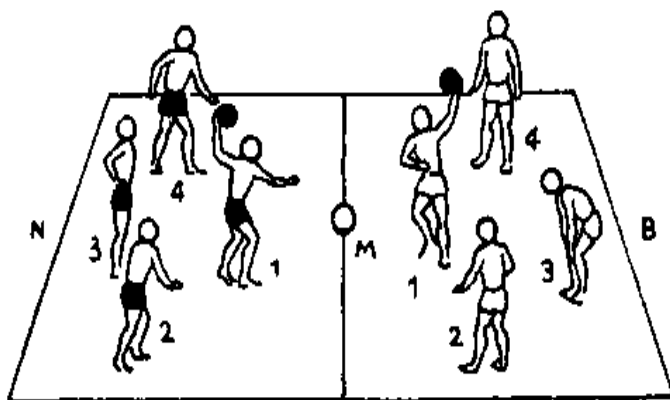
14. Бег партнеров два раза по 50-метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.

15. Жонглирование мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.

**Подвижные игры и игровые задания на развитие координационных способностей, выносливости и быстроты, применяемые в экспериментальной группе**

**Мяч – мишень**

Две команды стоят на половинах баскетбольной (волейбольной) площадки, на середине которой лежит мяч. Первые номера каждой команды с мячом встают на соответствующую дистанцию (3-5 м).



По сигналу игроки бросают свои мячи в мяч, находящийся в центре площадки. Их задача – ударами своих мячей перегнать центральный мяч за лицевую линию противника.

**Правила:**

- Если мяч проходит мимо цели или уходит на половину противника, один из членов этой команды должен пойти за мячом и передать его своему партнеру, чтобы возобновить игру.
- Если мяч выходит за пределы площадки (за боковые линии), то мяч устанавливается по середине площадки, напротив того места, где он вышел из игры, и игра возобновляется.

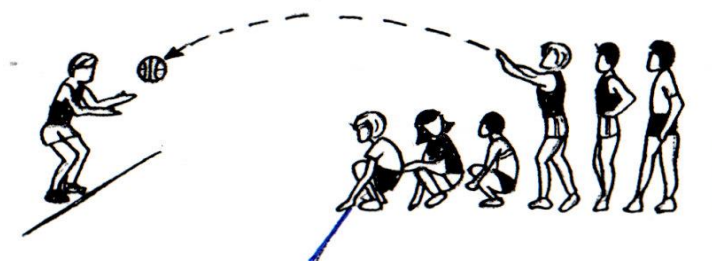
**Передал - садись**

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана,

который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов с мячом в руках.

### *Продолжение Приложения 3*

По сигналу руководителя капитан передает мяч обусловленным способом первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.



Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правила

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана.