

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
Заведующий кафедрой  
канд.пед.н, доцент  
\_\_\_\_\_ Т. Г. Котова  
\_\_\_\_\_ 2023г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
магистерская диссертация

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ ЛЮБИТЕЛЕЙ 19–24 ЛЕТ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа *«Индустрия фитнеса и массового спорта»*

Выполнил работу  
Студент 2 курса  
очной формы обучения

Доброскокин Егор Андреевич

Научный руководитель  
канд.пед.н, доцент

Базилевич Марина Владимировна

Рецензент  
Руководитель областной  
общественной организации  
«Региональная спортивная  
федерация баскетбола»

Шуршилина Евгения Александровна

Тюмень  
2023

## АННОТАЦИЯ

Магистерская диссертация посвящена изучению проблемы технико-тактической подготовки любительской разновозрастной баскетбольной команды.

Рассмотрены проблемы, связанные с особенностями планирования тренировочного процесса в современном баскетболе. Определены средства и методы технико-тактической подготовки в любительском баскетболе.

В работе дается обоснование комплексов, направленных на повышение эффективности технико-тактических действий баскетболистов-любителей с учетом соревновательного периода команды, выступающей в Межрегиональной любительской баскетбольной лиге.

Магистерская диссертация представлена на 79 страницах компьютерного текста, иллюстративного 31 рисунками, 12 таблицами. Данная работа состоит из 3 глав, выводов, списка литературы. Список литературы включает в себя 60 источников.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЮБИТЕЛЕЙ В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ.....	7
1.1. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И СПЕЦИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ.....	7
1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ.....	16
1.3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ .....	24
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	37
2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	37
2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	42
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ ВОЗРАСТОМ 19-24 ЛЕТ.....	43
3.1. АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА.....	43
3.2.МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 19-24 ЛЕТ.....	48
3.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА .....	64
ВЫВОДЫ.....	70
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	72

## 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.

Большое количество населения нашей страны ведет энергичный жизненный стиль и занимается физической культурой и спортом. Больше половины их них являются жителями России, занимающиеся любительским спортом. Любительский спорт – многочисленное спортивное движение людей, преданных своему виду спорта не хуже профессионалов.

Российская федерация баскетбола уделяет значительное внимание развитию вида спорта и учитывает современные тенденции для повышения популярности у населения. На сегодняшний день активно модернизируется материально-техническая база, предлагаются различные форматы игры, а так же создаются условия для привлечения различных категорий граждан и участия их в тренировочной и соревновательной деятельности. Под эгидой РФБ создаются различные лиги не только для участия профессиональных команд, но и любительских. Проект Межрегиональной любительской баскетбольной лиги эффективно реализуется во многих регионах нашей страны. В сезоне 2019-20гг в ней приняли участие более 1700 команд и более 25000 баскетболистов. В г. Тюмень наблюдается значительный прирост команд в межрегиональной любительской баскетбольной лиге. За три года с 2018 по 2021 год количество команд увеличилось в 2 раза.

Подготовка любительской баскетбольной команды имеет свои особенности команды, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса. В современных практических реалиях недостаточно научно-методической литературы по совершенствованию технико-тактической подготовки любительских разновозрастных команд.

На сегодняшний день актуальность технико-тактической подготовки любителей в баскетболе достаточно высока. Для любителей, также, как и для профессионалов, техническая подготовка является фундаментом всей подготовки, а тактическая направляется на выстраивание стратегий и взаимодействий игроков на площадке. Особенности организации тренировочного процесса в любительских баскетбольных командах являются: ограниченное количество часов тренировочных занятий, различный уровень подготовленности спортсменов, отсутствие базовых основ технических и тактических действий. Поэтому решение **проблемы** повышения технико-тактической подготовленности баскетболистов-любителей является актуальной.

**Объект исследования:** технико-тактическая подготовка баскетболистов-любителей 19-24 лет.

**Предмет исследования:** средства, методы и условия технико-тактической подготовки баскетболистов-любителей 19-24 лет.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально проверить комплексы средств и методов для повышения технико-тактической подготовленности баскетболистов-любителей 19-24 лет.

**Гипотеза исследования:** основывалась на предположении о том, что технико-тактическая подготовка баскетболистов-любителей будет эффективной если:

- провести анализ количественных и качественных технико-тактических показателей соревновательной деятельности с целью определения проблемных зон в их подготовленности;
- определить рациональное соотношение средств и методов технической и тактической подготовки с учетом выявленных проблемных зон;
- критерием эффективности считать положительную динамику технико-тактических показателей в тренировочном и соревновательных процессах.

**Задачи:**

1. Провести теоретический анализ и выявить особенности технико-тактической подготовки в современном баскетболе спортсменов-любителей.

2. Оценить количественные и качественные показатели технико-тактических действий баскетболистов любителей в соревновательной деятельности.

3. Разработать комплексы средств и методов для повышения технико-тактической подготовленности баскетболистов-любителей 19-24 лет и экспериментально проверить их эффективность.

**Практическая значимость** заключается в использовании в тренировочной деятельности разработанных комплексов упражнений, направленных на совершенствование бросков и налаживание взаимодействия в команде, Результаты исследования могут быть использованы тренерами в построении тренировочного процесса любительских команд.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЮБИТЕЛЕЙ В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ

## 1.1. Структура, содержание и спецификация тренировок в годичном цикле баскетболистов

В любом виде спорта построение спортивных тренировок формируется из структурных единиц. Согласно научным исследованиям Матвеева Л.П. можно утверждать, что временной промежуток тренировочного процесса формирует три уровня структуры, такие как микро-, мезо- и макроцикл. Углубляясь в понятия структуры тренировки под микроциклом понимается структура небольших циклов, которая состоит из нескольких занятий. Законченный ряд микроциклов со средними циклами тренировки определяется, как мезоцикл. А в случае с длительным тренировочным процессом в промежутке от полугода до нескольких лет определяется понятие макроструктуры.

Применение микро, мезо и макроциклов при формировании тренировочного процесса позволяет создать необходимую структуру, которая в свою очередь создают систему задач, средств и методов тренировочного процесса. Также сюда можно отнести и объем воздействий и восстановительных мероприятий. Тренировочные циклы позволяют поддерживать рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта.

Формирование дробных тренировочных занятий имеет важное педагогическое значение. При осуществлении тренировочного процесса с подопечным тренер должен придерживаться следующих правил:

- тренировка всегда начинается с разминки;
- после проводится основной объем тренировки. Распределение нагрузки в каждом случае индивидуально.
- Заключительная часть характеризуется сниженной активностью и нагрузками.

Кривая нагрузки имеет параболическую форму, возрастая вначале, после колеблется на одном повышенном уровне, а после снижается.

Четко сформированный план занятия на каждом этапе тренировки позволяет управлять работоспособностью спортсменов. Это позволяет поддерживать нагрузки на должном уровне, обеспечить оптимальную вработываемость, и рационально завершить тренировочный процесс. А полученные знания во время тренировки позволяют спортсмену применять их на практике.

В настоящее время на практике тренировки являются двух- или трехразовыми на протяжении дня. Чаще всего они проводятся без отрыва от учебной деятельности, а в условиях учебно-тренировочных сборов – с отрывом. Тренировочный день по своей структуре более сложен, чем одно взятое занятие. Структура тренировочного дня зависит от множества факторов, таких как:

- количество занятий;
- объем нагрузок;
- ритм работоспособности спортсмена;

Отдельные микроциклы являются важным аспектом тренировочного процесса. Микроцикл характеризуется, как минимум двухфазной стимуляцией и кумуляцией. Данные фазы связаны с определенной степенью утомления и восстановления. Повторение данных фаз осуществляется в рамках одного микроцикла.

Временной промежуток микроцикла чаще всего составляет одну неделю, но иногда диапазон составляет от двух до четырнадцати дней. Временной промежуток зависит от поставленных задач, уровня подготовленности спортсмена, системы соревнований, места микроцикла в тренировочном занятии. Структура микроцикла не является универсальной, поэтому не всегда пригодна для тех или иных случаев.

Микроцикл имеет внешние признаки, такие как наличие двух фаз, упомянутые выше. Стоит уточнить, что равное сочетание данных фаз применяется только в тренировочном процессе начинающих спортсменов. У продвинутых спортсменов фаза стимуляции значительно превышает восстановительную. Микроцикл заканчивается чаще всего в период восстановительной фазы. Также к внешним



признакам относят регулярную повторяемость занятий и нагрузок разной направленности, интенсивности.

Формирование плана тренировочного процесса на основе мезоцикла позволяет применить системный подход в соответствии с главной задачей этапа подготовки спортсмена. Данный момент позволяет обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, оптимальность средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Согласно исследованиям, Л.П. Матеев утверждает, что мезоциклы подразделяют на следующие типы:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

К основному внешнему признаку мезоцикла относится построение однородных микроциклов в последовательности, либо в чередовании различных микроциклов. В период подготовки спортсмена к соревнованиям повторяемость выше, а во время соревнований чередуются. При смене направленности работы микроцикла сменяется и мезоцикл. Конец мезоцикла характеризуется восстановительным микроциклом, соревнованиями и контрольными испытаниями.

Мезоцикл позволяет управлять эффективностью тренировок в каждой серии микроциклов, при этом обеспечивая высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Количество микроциклов от 3 до 6 можно отнести к среднему циклу, общее время которых составляет около месяца. Структура таких циклов зависит от множества факторов:

- этап подготовки спортсмена;
- профильный вид спорта;
- подготовка спортсмена;
- режим учебы и отдыха;
- биоритмы спортсмена.

Повышенный объем нагрузок характерен для втягивающего мезоцикла, с постепенным повышением интенсивности, чаще всего с этого начинается подготовительный период. Если спортсмен имеет низкую квалификацию, то втягивающий мезоцикл состоит из 3–4 объемных микроциклов. Дыхание и кровообращение имеет важную роль в связи с этим в период подготовки данным аспектам уделяется большое внимание. Проработка данных аспектов создает дальнейший вектор работы, который в свою очередь повышает уровень специальной подготовленности спортсмена. Предсоревновательные мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В данных мезоциклах моделируются условия предстоящих соревнований, где необходимо обеспечить адаптацию к условиям и создать оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в итоговых испытаниях.

Подготовка спортсмена к ответственным соревнованиям подразумевает выделение этапа непосредственной подготовки, в который включают один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Данный мезоцикл состоит из моделей соревновательных нагрузок и подводящих микроциклов, которые сочетают в различной последовательности и с отличной частотой. На рисунке 1 представлен вариант работы на фоне подготовки к соревнованиям.



Рис. 1 Типы и структуры микроциклов

Предсоревновательная подготовка баскетболистов подразумевает формирование заключительного этапа подготовки по принципу "маятник", который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Структура мезоцикла формируется из следующих аспектов:

- спортивный календарь;
- программа и режим соревнований;
- степень подготовки спортсменов.

В состав любого соревновательного мезоцикла входит подводящий, соревновательный и восстановительный микроцикл. Восстановительные мезоциклы разделяют на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Восстановительно-подготовительный этап проводят между двумя соревновательными мезоциклами. В их состав относят два или три тренировочных микроцикла. Основная цель данного процесса - восстановить

спортсменов после соревнований, а также подготовить к предстоящим. После тяжелой серии соревнований планируют восстановительно-поддерживающие мезоциклы. Это необходимо для того, что у спортсмена не сформировалась перетренированность, для этого после восстановления вводят тренировочную работу поддерживающего характера.

В переходный период применяются средние циклы. Круглогодичная подготовка баскетболистов подразумевает этапы и периоды годовых циклов. Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительный, соревновательный и переходный. Годичная структура цикла тренировок напрямую зависит от закономерной развитости спортивной формы баскетболиста.

Понятие спортивной формы баскетболиста подразумевает оптимальную готовность спортсмена к достижению результата, которая формируется в процессе подготовки полугодичного или годового цикла. Развитие спортивной формы проходит по структуре смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- временной утраты состояния спортивной формы.

Физиологические, биохимические, морфологические и психологические изменения лежат в основе этих трех фаз, все это происходит под воздействием тренировочного процесса, что обуславливает динамику и уровень спортивных результатов в баскетболе. Данные фазы являются основой для периодизации тренировок. В подготовительный период входит два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Переход от одного периода к другому необходимо осуществлять постепенно. Обще-подготовительный период подразумевает повышение общего уровня физической подготовленности. Подготовка на данном этапе осуществляется с помощью средств обще-подготовительных упражнений. К этим упражнениям относят бег различной интенсивности, спортивные и подвижные игры, упражнения с собственным и дополнительным весом. Особое внимание необходимо уделить работе над отстающими сторонами физического развития. Для того, чтобы выровнять

физических стороны спортсмена. Из-за индивидуальных особенностей физического развития спортсмена, занимающегося следует смещать вектор выбора упражнений в сторону тех или иных упражнений. Второй этапе подготовительного периода чаще всего акцент отдается специальным упражнениям, улучшению техники соревновательных упражнений. Также повышается интенсивность нагрузки при сохранении объема, а к концу снижается объем и вариативность упражнений. Морально-волевые и технические аспекты в период подготовительного этапа доводятся до соревновательных. Примерно за месяц до соревнований объем нагрузки снижается до минимума, а интенсивность, наоборот, возрастает и достигает необходимого уровня.

Главной задачей данного этапа заключается в достижении и поддержании спортивной формы на протяжении всего соревновательного периода, где основным средством поддержания являются соревновательные и специально-вспомогательные упражнения. Процент общеразвивающих упражнений сведен к минимуму.

В соревновательный период где количество соревнований составляет от одного до двух, то объем и интенсивность тренировочной нагрузки стабилизируются и поддерживаются на постоянном уровне. А в период длительных соревнований, поддержание высокого уровня тренированности поддерживать трудно, для этого возникает необходимость в соревновательных микроциклах. Такой микроцикл подразумевает временное снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки после окончания соревнований. Разгрузочный микроцикл может составлять более 10 дней. Понижение нагрузки способствует снятию нервного и физического напряжения, это помогает спортсмену восстановиться. Данный процесс можно назвать волнообразным, это необходимо для поддержания спортивных показателей в течение длительного времени и профилактики переутомления. В соревновательных микроциклах предусмотрены тренировки только с соревновательными и специально-вспомогательными упражнениями, это позволяет выявить слабые места спортсмена и исправить их. Длительный соревновательный и тренировочный

период подразумевает восстановление. Переходный период необходим для полноценного отдыха, где снижается уровень специальной тренированности. Общая тренированность баскетболиста поддерживается за счет заимствования упражнений из других видов спорта. Смена физической деятельности является одним из лучших средств активного отдыха.

В данный период объем спец. подготовки снижается до 15%. Специальные упражнения используются лишь для поддержания спец. уровня подготовленности. В переходный период нагрузка и объем снижается, но с исключением чрезмерного уменьшения. Исключается однотипность и монотонность. Планирование нагрузок формируется на основе предыдущих ошибок и предстоящего соревновательного календаря. В структурах подготовки клубных команд годичного цикла участвуют следующие аспекты:

- система соревнований;
- традиции различных баскетбольных школ мира;
- результаты научных исследований;
- опыт выдающихся тренеров.

На рисунке 2 представлены принципы двухциклического планирования подготовки в течение года.

МЗЦ		1-й соревнова- тельный МЗЦ	2 сор. МЗЦ	3 сор. МЗЦ	4 сор. МЗЦ	тек ФП	тек СТП	тек ТПП	тек ПС	МЗЦ	
ФП	Т-ТПП									устан-й,	к-сор
Подготовит. период		Соревновательный период				В					
		Этап клубной подготовки				Этап централизованной подготовки				Этап дополни- тельной централизо- ванной под- готовки	
август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль

ФП – физическая подготовка;  
Т-ТПП – технико-тактическая подготовка;  
ПС – предсоревновательная подготовка;  
СТП – сопряженная подготовка;  
МЗЦ – мезоциклы;  
ТСК – тренировочно-соревновательный комплекс;  
К-сор – контрольно-соревновательный;  
В – восстановительный период.

Рис. 2 Структура годичного цикла 80-90 гг.

В структуре подготовки сборной команды страны отображены три этапа. Первым этапом является клубная подготовка, состоящая из подготовительного, соревновательного и восстановительного периодов, которые включают

соответствующие мезоциклы (первый - 3, второй - 4). Ко второму этапу относят централизованную подготовку, которая не имеет периодов и мезоциклов. А содержит различные тренировочно-соревновательные комплексы, направленные на решение задач:

- физической подготовки,
- сопряженной подготовки,
- технико-тактической подготовки
- предсоревновательной подготовки.

К третьему этапу относится дополнительную централизованную подготовку, которая состоит из установочного и контрольно-соревновательного мезоцикла.

В настоящее время при планировании годовых циклов сильнейших баскетбольных команд в Российской Федерации широко используется одноцикловое планирование. В большинстве баскетбольных клубов построение тренировочного года осуществляется с учетом календаря соревнований.

Вся деятельность игроков в тренировочно-соревновательном цикле непосредственно направлена на обеспечение результативного выступления в них, совершенствование и сохранение спортивной формы, необходимой для этого. Современные реалии подразумевают увеличение длительности соревновательного периода и сокращение подготовительного из-за коммерческих целей компаний и клубов. Соревновательный период по структуре сложен и включает в себя ряд соревновательных и промежуточных этапов. Все зависит от количества игр и их распределения. Характер выступления отдельных игроков и команды в целом в соревнованиях в решающей мере обусловлен их уровнем и динамикой подготовленности на различных этапах соревновательного периода.

## **1.2. Характеристика технико-тактической подготовки в современном баскетболе**

На сегодняшний день баскетбол является одним из самых популярных видов спортивной деятельности. Количество игроков по всему миру превышает более двухсот миллионов человек. Важной составляющей данного вида спорта является технико-тактическая подготовка. Для того, чтобы рассмотреть характеристики технико-тактической подготовки в современном баскетболе, необходимо изучить понятие «технико-тактическая подготовка».

Барляева И.О. рассматривает технико-тактическую подготовку как процесс овладения специальными двигательными навыками, а также развития тактического мышления и творческих способностей. В целом, автор трактует, что техника – это система движений, схожих по своей структуре и ориентированных на решение аналогичных игровых задач. Техника является эффективным средством, дающим баскетболисту успешно действовать в сложных ситуациях в игре [6].

Йосипенко К.А. под понятием технико-тактической подготовки подразумевает процесс освоения навыков перемещения на игровой площадке, а также формирования тактического мышления, творческих возможностей (Йосипенко, с.20). Автор также пишет, что сложность условий, в которых используется разные приемы, развивает и совершенствует способы его выполнения. Йосипенко К.А. указывает на то, что техника игроков индивидуальна. Следовательно, работа тренера заключается в правильной постановке тренировочного процесса. Автор трактует, что не стоит забывать об индивидуальных тренировках, поскольку рост техники игрока зависит в многом от них.

Таким образом, технико-тактическая подготовка – это процесс освоения навыков перемещения на игровой площадке, а также формирования тактического мышления, творческих возможностей (по Йосипенко К.А.). Данное определение



будет взято за рабочее. В целом, определения авторов схожи и отличаются лишь формулировкой.

Если техника – это система движений, схожих по своей структуре и ориентированных на решение аналогичных игровых задач, то тактика – это способ решения стоящих задач перед командой: специфичность соперника, условий турнира и имеющиеся ресурсы [Леднев, с.166]. До начала выстраивания коллективной тактики тренер обязан изучить основные факторы, воздействующие на ее структуру, такие как характеристика возрастной психологии спортсменов и уровень техники и тактического мышления. Изучив все показатели, тренер подбирает инструменты, которые выстроят ясный план на основе его представлений об игре. Если придерживаться этому подходу, то можно достичь предельного эффекта как в защите, так и в нападении. Тренер должен применять все перечисленные аспекты, извлекая пользу команде.

Техника баскетболиста подразделяется на технику нападения и технику защиты. Если в технике нападения выделяется основывается на перемещении и дриблинге, то в технике защиты – техника перемещения и техника отбора и противоборства. В основе техники баскетбола перемещения, такие как ходьба, прыжки, повороты, бег и остановки. Считается, что от правильной работы ног зависит эффективность технических действий.

Техника дриблинга содержит ведение, броски, ловлю, передачу. Ловля мяча является приемом, при помощи которого игрок на площадке совершает дальнейшие атакующие приемы. Передача – это действие, при котором баскетболист перемещает мяч в целях развития атаки. Передачи в игре могут быть различными, с учетом сложившихся ситуаций в игре – расположения товарища по команде, особенности противоборства и дистанция. Дриблинг является приемом, который предоставляет возможность баскетболисту перемещаться с мячом по площадке на разных скоростях и в различных векторах. Бросок завершает старание игроков, которые бегут в нападение.

Тактика делится на нападения и тактику защиты с разными комбинациями и взаимодействиями спортсменов. Та команда, которая владеет мячом, является нападающей – она с помощью различных средств в короткий промежуток времени приближается к корзине и бросает мяч в цель.

В современном баскетболе тактическая подготовка включает (рисунок 3) [46]:

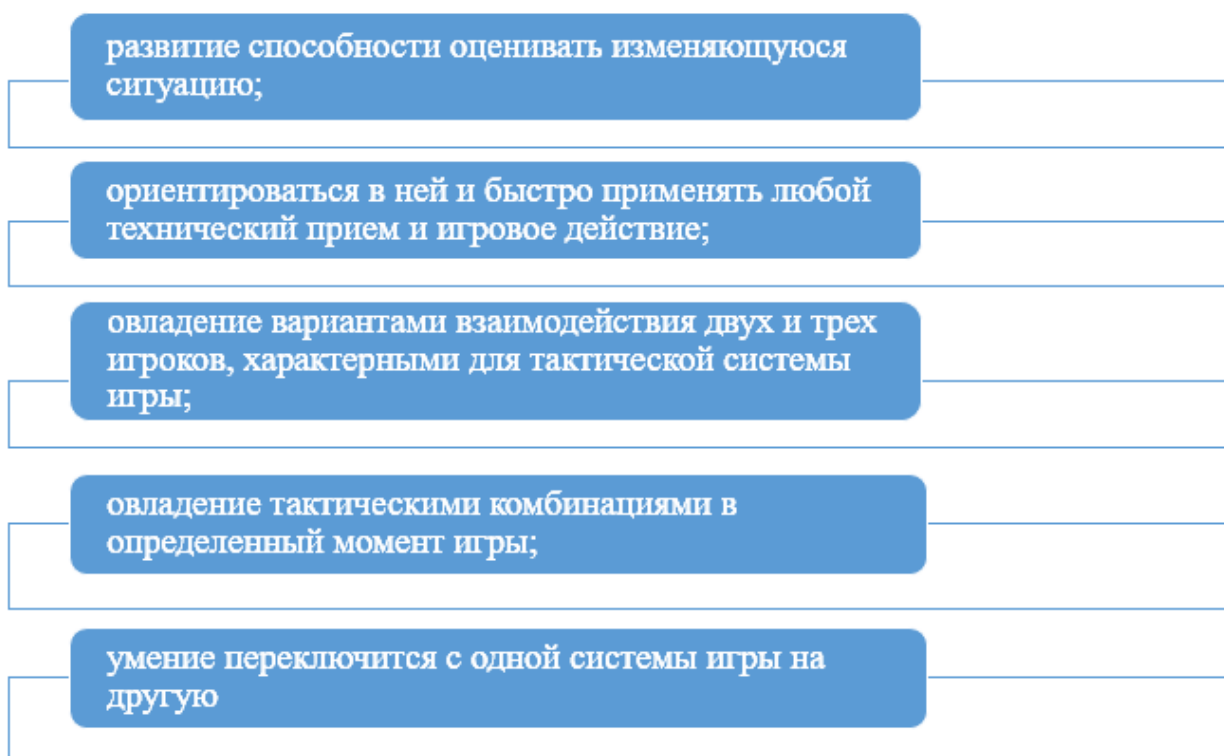


Рис. 3 Факторы, влияющие на тактическую подготовленность

Систематические занятия баскетболом спортсменов, улучшают координационные способности, способствуют развитию выносливости, силовых характеристик, укреплению нервной системы. В большинстве стран баскетбольные занятия входят в учебный план по повышению физической подготовки школьников и студентов.

Баскетбол популярен, благодаря целому ряду преимуществ [16,17]:

- относительно невысокая стоимость инвентаря и спортивной экипировки;
- способствование развитию лидерских качеств и навыков работы в команде;
- динамичность игры, скорость и непредсказуемость развития событий не оставит равнодушным любого зрителя;

- доступность занятий для всех: детей, подростков и взрослых людей;
- круглогодичность;
- возможность играть одному и в команде.

Одним из самых главных действий в баскетболе, как уже было отмечено, является совершение броска в кольцо. Для результативного броска необходим определенный ряд действий: применение передач, дриблинга, подбора и защиты. В некоторых случаях спортсмены с плохим процентом реализации броска, но имеющие уникальные атлетические данные и необходимую антропометрию тела, могут внести ряд положительных моментов и повлиять на результат игры. У каждого игрока в команде есть своя задача и функции. Только с необходимой концентрацией и мотивацией к добьется нужного результата [Астреинов, с.105].

Опыт показывает, что многие тренеры делают акцент на защите. В основном игра в защите представляет собой создание оборонительной преграды между нападением и кольцом. Для их построений применяются четыре главных фактора: физические навыки, умственные способности, техника игры и взаимодействие на площадке и коммуникация между игроками обороны. Нападающий игрок обязан уметь вести мяч, а также выполнять броски и делать передачи. Игра в защите в большей мере представляет собой умственную задачу с использованием определенных индивидуальных и командных игровых основ.

Каждый игрок вне зависимости от скорости, габаритов и амплуа может играть в защите. Он не нуждается в наличии особых физических качеств, но необходим ряд следующих умственных способностей, которые может развить любой игрок [Кулаков, с.15]:

1. Сильная воля.
2. Решимость выкладываться на 100%.
3. Индивидуальная и командная гордость и мотивация.
4. Энергичность (в рамках контроля).
5. Великодушие.
6. Заразительный энтузиазм.
7. Быстрое понимание ситуации на площадке.

## 8. Готовность помочь партнеру по команде.

Игра в защите требует максимального участия от всех игроков команды. Тренер сможет прийти к этому путем усовершенствования всех факторов защиты: стойка, работа ног, расстановка на сильной и слабой стороне, а также ротация [Бондарь, с.30]. Непрерывное общение с игроками, постановка задач и мотивация тренера поспособствует проявить команду лучшие защитные качества. Для каждого игрока и для всей команды нужно поставить цель. С помощью постановки целей можно наблюдать за прогрессом как команды, так и каждого игрока.

Наличие определенных целей игры в защите для игроков основного состава и запасных помогает укрепить индивидуальную и командную гордость. Некоторые из целей, которые тренер может поставить защитнику (рисунок 4) [9]:



Рис. 4 Индивидуальные цели защитника

В дополнение к индивидуальным целям, нужно ставить командные цели, несущие важность для мотивации команды при игре в защите. Приведем некоторые примеры командных целей (рисунок 5) [38]:

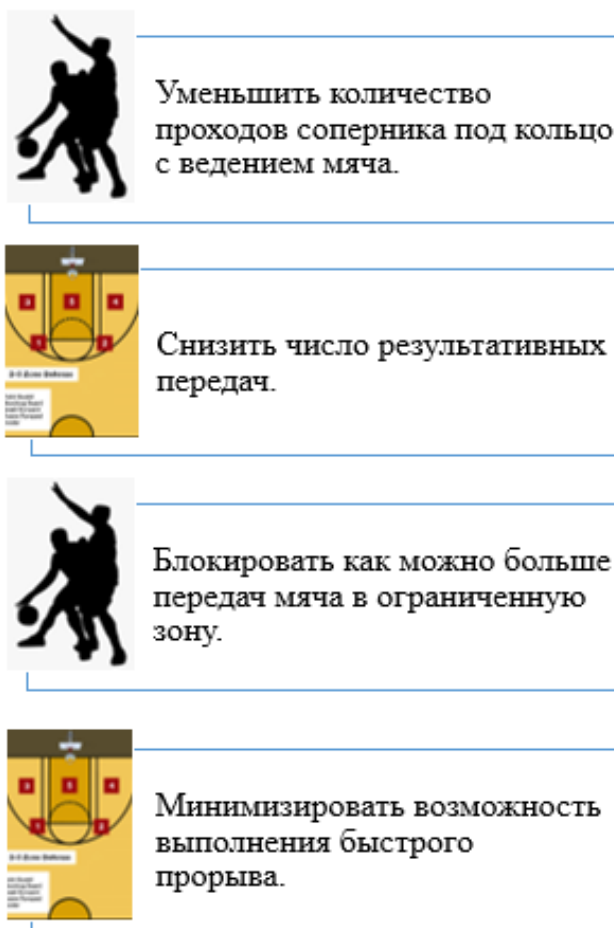


Рис. 5 Командные цели защитников

Необходимо говорить о важности защиты на первом собрании команды и далее в ходе сезона. Говорить с командой и отдельными игроками, особенно с разыгрывающими, которые играют роль правой руки тренера на паркете. В команде должен сохраняться позитивный настрой, несмотря на замечания игрокам на тренировке.

На самом деле, игра в защите требует умственной собранности. Также объективно, что большой уровень физической подготовки совершенствует развитие умственных способностей [25]. Для игры в защите спортсмену необходима сила, выносливость и энергичность, чтобы противостоять мастеровитым игрокам нападения. Такой уровень подготовки помогает защитникам успевать восстанавливать позиции в защите после перехода от нападения, противостоять всем ситуациям с непосредственно физическим контактом в ограниченной зоне, проявлять инициативу в борьбе за свободный

мяч, успешно проходить заслоны, принимать участие ротации для оказания помощи партнерам по команде, а также блокировать габаритных и сильных игроков.

Для того чтобы достичь отличного уровня физической подготовки, игроки должны работать над несколькими факторами, включая [Матухно, с.163]:

- силу мышц корпуса, чтобы улучшить мышечный баланс, динамичность, работоспособность и выносливость;

- растяжку, чтобы улучшить свои результаты и предотвратить травмы;

- подвижность, чтобы быть способным выполнять сложные действия, например, смену направления и темпа движения, серии прыжков, умение смещаться при движении в произвольном направлении, бег в спринтерском темпе.

Касаемо нападения, результативным оно будет только в том случае, когда игроки действуют с выдержкой, терпением и стремлением к командной победе. Любой игрок в нападении должен подстраиваться под своего партнера по команде, проявляя свои индивидуальные качества и делаясь своим настроением. Только так можно добиться положительного результата. Эффективное нападение будет достигнуто благодаря следующим принципам [Данилов, с.11]:

- расстановка (на площадке игроки должны расположиться так, чтобы максимально затруднить игру защитникам. Необходимый интервал (в любительском баскетболе 4-5 метров) даст выявить слабые места защиты противников;

- перемещения мяча и игрока (каждая передача мяча и любое передвижение игрока должно совершаться с определенной целью). Зачастую, эффективные действия игрока без мяча значительно более важны, чем думают большая часть зрителей и игроков из-за того, что они наблюдают только за игроками владеющих мячом. Играющих на паркете всего пятеро, а мяч только один, это означает, что большая часть игроков получит мяч в руки в течении двадцати или менее процентов от совместного владения мячом командой;

- проход к кольцу (быстрый прорыв является самым эффективным способом пройти защиту соперника);

- подбор в нападении и расстановка на случай потери мяча (выполняя броски, игрокам необходимо побороться за отскок мяча от корзины, соблюдая правильную расстановку на паркете, чтобы быть готовым к быстрому отрыву соперника);

- действия индивидуально развитых игроков (в нападении важно использовать сильные стороны лидеров команды. Ни в коем случае это не отменяет акцента на командной игре, а подтверждает тот факт, что индивидуальные способности лучших игроков необходимо задействовать в нападении).

Физические кондиции важны для всех видов спорта, но особенно в баскетболе, это одна из сфер, где и техническая и тактическая подготовка жизненно важны для конечного результата. Эти три сферы не всегда имеют один и тот же эффект по отношению к «игроку» и к «команде». Например, тренируя среднюю команду, которая не способна часто тренироваться, очевидно, что приоритетом будут технические основы, за ними последует тактика, а работа над физическими

кондициями будет ограничена, что приведет к недостатку конкурентоспособности. Если команда на высоком уровне, все три аспекта сбалансированы, для того, чтобы достигнуть высоких результатов в конкурентной борьбе.

Далее будут рассмотрены средства и методы технико-тактической подготовки баскетболистов.

### 1.3. Средства и методы технико-тактической подготовки баскетболистов

Для того, чтобы понять, какие средства и методы технико-тактической подготовки применяются баскетболистами, важно рассмотреть понятия «средства и методы технико-тактической подготовки».

Средства технико-тактической подготовки в баскетболе – это специальные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений, тренажерные устройства и комплекс специально-подготовительных упражнений.

Специальные подготовительные упражнения направлены, в большинстве своем, на развитие тех или иных качеств баскетболиста. Развитие разных групп мышц дает возможность достигать высоких результатов в скорости движений, быстроте выполнения передач, остановках и перехватах мяча, прыжках. Силовая подготовка должна быть разносторонней, так как более 70% движений в баскетболе являются скоростно-силовыми, а при перемещениях в защите, вырывании мяча, вытеснении соперника с позиций и других жестких действиях нужны большие статические усилия. Важна также взрывная сила и работа над ней, которую нужно направить на [16,17]:

- формирование стабильной абсолютной силы мышц;
- выработка максимальных усилий за короткий промежуток времени;
- развитие навыков фокусирования рабочих усилий на отдельном участке движения;
- достижение прогресса в проявлении максимума усилий в случае перехода от одних движений к другим.

Применяются следующие методы по влиянию на организм и развитие силы:

1. Глобальные (для развития крупных мышечных групп).
2. Локальные (для развития рабочих мышц, принимающих участие в баскетбольных движениях).

Применяются следующие методы в данном случае: выполнение подхода в максимальном темпе со штангой весом до 45% от максимального, количество повторений 8-12 раз; повтор данного упражнения в медленном темпе 4-6 раз с



весом 70-80% от максимального с учетом кратковременных пауз на отдых; упражнение на силовую выносливость в среднем темпе до отказа с малым весом 25-50 раз подряд без отдыха; упражнения в динамических скоростных режимах – толчки, броски набивного мяча на дальность, перетягивание и введение мяча, вырывание мяча из рук соперника [29].

Для развития прыжковых движений выполняются прыжки с места или подшага в вертикальном направлении, многократное повторение прыжков. Также базовыми средствами развития прыжковых движений являются прыжки в длину, через гимнастические снаряды или на тумбы разной высоты, прыжки сериями, сидя на опоре, с опор на колени и упражнения с отягощениями [15].

При этом важно обращать внимание на игровую позицию спортсмена. К примеру, если игрок позиции первого или второго номера, то при его передвижениях важны мышцы подошвенных сгибателей стопы, у игроков позиций третьего и четвертого номеров – мышцы разгибателей ног, у игроков позиции пятого номера – взрывная динамическая сила. Используется в частности комплексный метод применения силовых упражнений, а также комбинированный метод, где сочетаются силовые упражнения с упражнениями на повышение расслабления и подвижности в суставах.

Используются также фундаментальные методы совершенствования силы – метод круговой тренировки, большое количество поднятий малого веса; метод сопряженных действий – интервальный, соревновательный [46].

Важным фактором успешной игры является быстрота, которая включает скорость передачи, броска дриблинга и обводки, выполнение быстрого отрыва, личного прессинга. Фундаментальными средствами развития быстроты являются скоростные упражнения, выполняющиеся с максимальной скоростью – бег по наклонной, использование силы тяги резины, смена упражнений в затрудненных и обычных условиях, бег с разгона, бег за партнером, введение ограничения времени выполнения упражнения.

Выносливость – это способность организма показывать высокую работоспособность и осиливать утомление, выполняя двигательную работу с

нужной интенсивностью, поддерживая быстроту и точность до конца состязания [22]. Стоит отметить, что в баскетболе важна как специальная, так и общая выносливость. Важными средствами для повышения выносливости являются плавание, кроссовый и темповый бег, ходьба на лыжах, бег с сопротивлением и отягощением. Эффективным методом является так же фартлек (бег с различной скоростью в крупном объеме на пересеченной местности). Данные методы выполняют и следующие функции [3]:

- увеличение максимальной степени расходования кислорода;
- совершенствование дыхательных процессов;
- увеличение скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных показателей.

Немаловажным качеством баскетболиста является ловкость, под которой следует понимать способность овладевать сложно координированными движениями, быстро решать двигательные задачи любой степени сложности и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с ситуацией на площадке. Различают три степени ловкости:

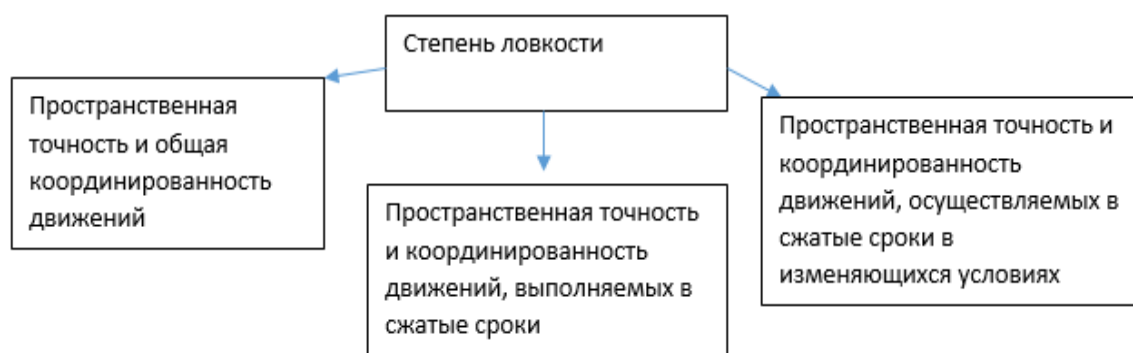


Рис. 6 Степени ловкости

В баскетболе проявляются каждая из данных степеней, но особенно выделяется третья степень, которая способствует осваиванию техники движений, быстроте использования двигательных навыков и перестраиванию действий спортсмена. Здесь будет правильным подобрать такие методы, а именно, упражнения, приближенные к особенностям игры: стартовое ускорение – дистанционная скорость – одновременное выполнение приемов с мячом и выполнение при этом тактических задач.

Также рекомендуются упражнения на преодоление полосы препятствий, такие как [5]:

- акробатический прыжок с отталкиванием от пружинного мостика, далее – вспрыгивание на канат и лазание по нему до отметки, далее – скачок на точность приземления, далее – рывок к финишной черте;

- старт, лежа с набивным мячом в руках, далее – пробежка в 4-5 метров, далее – перепрыгивание через препятствие, далее – лазание через гимнастическое бревно, далее – рывок на 6-8 метров, далее – прыжок на гимнастическую стенку, далее – влезть по ней, после чего коснуться рукой стены над верхним брусом, далее – спрыгивание и рывок к финишу.

Упражнения могут проводиться в форме состязаний.

И, конечно же, как и в любом спорте, важна гибкость – умение расслаблять мышцы, выполняя движения с высокой амплитудой, что необходимо для совершенствования техники движений. Здесь нужно уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах.

Как уже было сказано в предыдущем параграфе, важно также работать над защитными и нападающими действиями спортсменов. Нападающие действия делятся на следующие:

- индивидуальные;
- групповые;
- командные.

Индивидуальные действия подразумевают самостоятельные действия игрока, которые направлены на решение командной тактической задачи без помощи партнера. Прежде, чем изучить схемы игровых ситуаций, важно познакомиться со схематическими обозначениями действий спортсменов в игре (рисунок 7).



Рис. 7 Условные обозначения

Различают два способа выхода на свободное место для получения мяча:

- навстречу партнеру с мячом;
- в направлении от партнера с мячом.

Здесь имеется несколько вариантов выхода:



Рис. 8 V-образный выход для получения мяча



Рис. 9 S-образный выход для получения мяча



Рис. 10 Круговой выход для получения мяча

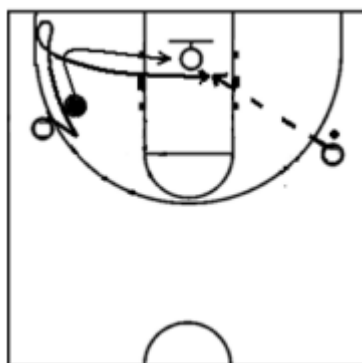


Рис. 11 Петлеобразный выход для получения мяча

При необходимости отрыва от защитника важно применить резкий рывок, изменив при это вектор движения и перемену темпа бега. При этом, перед тем как войти в зону для получения мяча, баскетболисту необходимо сделать ложный финт на рывок в обратную сторону движения, затем быстро оторваться от защитника. Для того чтобы обучить игрока открываться применяются следующие методы и средства [20]:

- вербальное общение;
- избавление от опеки пассивно защищающегося игрока с места после финта вышагиванием или поворотом;
- избавление от опеки пассивно защищающегося игрока;
- открывания в игровых условиях при активной защите.

Важными действиями являются действия игрока с мячом. С целью технико-тактической подготовки баскетболистов в данном случае могут использоваться следующие методы и средства:

- объяснение;
- показ разновидностей ловли и передачи;

- чередование ловли и передачи на месте в сочетании с поворотами и последующими двигательными действиями;
- чередование передач на месте с последующим передвижением и ловлей мяча на заданном месте игровой площадки;
- передача на месте через слабые зоны;
- чередование способов передач сквозь защитника;
- воспроизведение разных передач на месте с последующим освобождением от опеки, выходом и ловлей.

Для технико-тактической подготовки спортсменов в баскетболе важно включать работу над ведением мяча. Нападающий должен владеть приемами обыгрывания – вышагивания, скрестный шаг и повороты.



Рис. 12 Схемы обманных движений

На первом изображении представлено зашагивание, на втором – скрестный шаг, на третьем – поворот спиной. В рамках обучения применяются следующие методы и средства:

- объяснение;
- показ разновидностей ведения мяча в конкретной ситуации;
- ведение одного или двух мячей на месте с поочередным изменением кисти на мяче;
- жонглирование мячом;
- ведение «не глядя» на заданных отрезках дистанции;
- обыгрывание финтом в начале ведения из заданной позиции в сочетании со скоростным проходом;

- обыгрывание активного защитника в начале ведения с последующим проходом;

- обыгрывание пассивного защитника в движении;
- активное единоборство на ограниченных участках площадки;
- активное соперничество дриблеров;
- ведение мяча в сочетании с другими действиями.

Касаемо бросков в корзину, используются следующие средства и методы:

- объяснение;

- показ разновидностей бросков мяча в корзину в конкретных ситуациях игры;

- чередование разновидностей бросков;
- выполнение бросков разных видов с близкой дистанции и в движении;
- выполнение разновидностей бросков после ведения;
- серийное добивание мяча в щит одной или двумя руками;
- многоповторность бросков разных видов.

Групповые действия являются основой слаженных комбинаций всей команды. Здесь важно взаимодействие двух игроков. Способы взаимодействия:

- заслоны;
- двойка;
- наведение;
- пресечение;
- передача мяча с выходом.

Ниже представлены схемы данных способов взаимодействия.

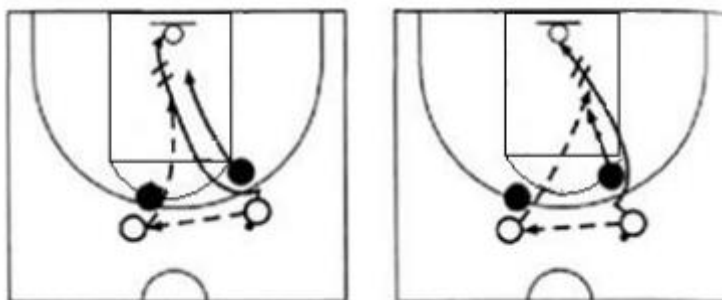


Рис. 13 Передача мяча с выходом

Здесь может использоваться следующее упражнение:

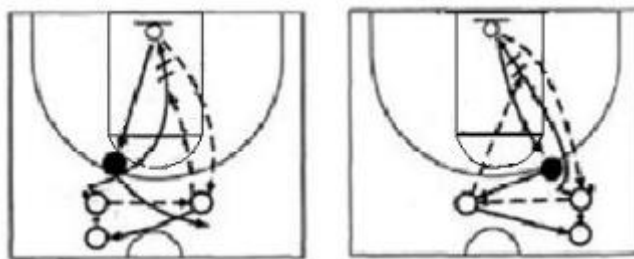


Рис. 14 Упражнение на передачу мяча с выходом

После выполнения передачи нападающий обманным движением осуществляет выход перед защитником или за спиной у него, как на изображениях рисунка 14. Получив атакующую передачу от игрока, спортсмен завершает проход броском в движении из-под щита.

Важным средством в баскетболе являются заслоны. Разновидности заслонов представлены на рисунке 15.



Рис. 15 Разновидность заслонов (а – боковой, б – передний)

Типичным взаимодействием двух игроков с использованием неподвижного заслона является «двойка». Для его осуществления атакующий игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон. Нападающий, получив мяч, использует финт вышагиванием на проход. «Двойка» представлена на рисунке 16.



Рис. 16 «Двойка» (а – с поддержкой атакующего игрока, б – с передачей поддерживающему спортсмену)



В данном случае может использоваться следующие упражнения:

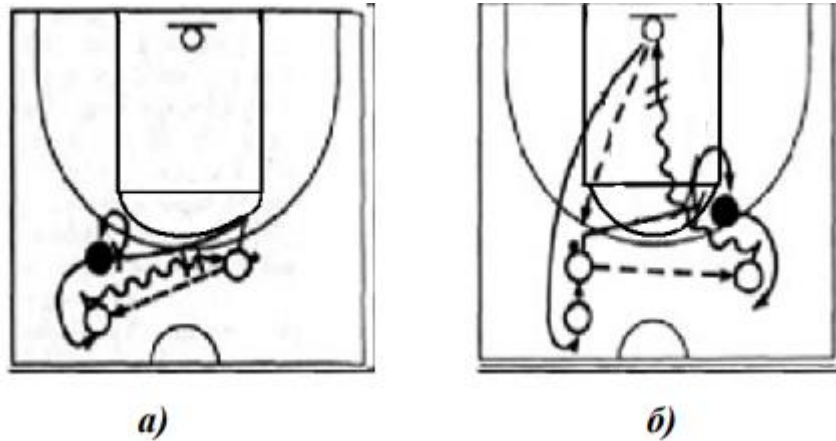


Рис. 17 Упражнение для изучения группового взаимодействия «двойка» (а – без броска в корзину; б – с атакой корзины проходом-броском)



Рис. 18 Упражнение для изучения группового взаимодействия «двойка» с продолжением

Особенность наведения заключается в инициативе нападающего, который освобождается от опеки защитника, используя ложные движения и маневры и наводя своего опекуна на неподвижного партнера, вынуждая их столкновение (рисунок 19).



Рис. 19 Наведение

Пересечение подразумевает взаимодействие двух игроков, при котором нападающие направлены навстречу друг другу для того, чтобы добиться столкновения защитников в момент пересечения и освободиться от опеки.

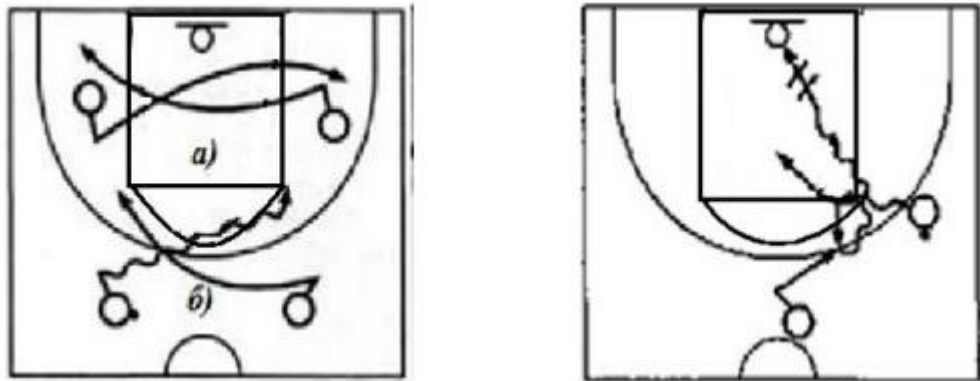


Рис. 20 Пересечения (а – без мяча; из рук в руки, б – без мяча)

В качестве маневра здесь может использоваться заслон. Также приведем пример упражнения для обучения использованию заслона:



Рис. 21 Упражнение на использование заслона

Основа успеха нападения в баскетболе, конечно же, лежит в командных действиях. Без них не может быть полноценной игры. В стремительном нападении сложилась одна системы – это быстрый прорыв. В позиционном нападении две системы – через центрального игрока и без центрального игрока. Ниже приведем примеры быстрых прорывов:



Рис. 22 Примеры быстрого прорыва

На схемах представлены быстрый прорыв длинной передачей в отрыв убегающему игроку и быстрый прорыв через центр игровой площадки. Также возможен быстрый прорыв по боковой линии (рисунок 23).

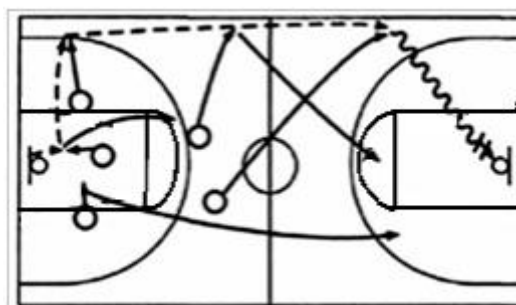


Рис. 23 Быстрый прорыв по боковой линии

Приведем пример упражнения для изучения быстрого прорыва.

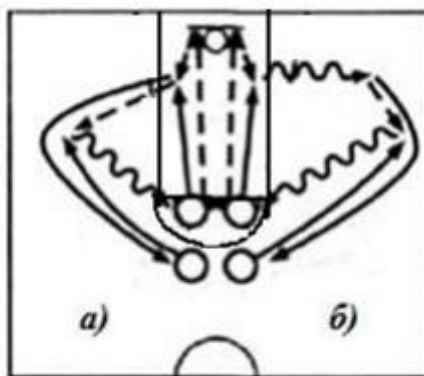


Рис. 24 Упражнение на изучение быстрого прорыва (а – передача со скоростным дриблингом, б – вывод мяча, передача и скоростной дриблинг)

Следовательно, оборонительная игра складывается из тактики игры в защите, и первое место отводится в процессе обучения спортсменов именно оборонительной игре. Индивидуальные тактические действия включают противодействие без мяча спортсмену, переключение от нападения к защите, попытки передать мяч, бросить его в корзину. Групповые действия являются основой слаженных комбинаций всей команды. Командные действия ориентированы на то, что при любой системе защиты нужно вступать в борьбу с нападающей командой и разрушить ее стратегию атаки корзины, и, конечно же, сделать бросок.

Таким образом, правильно подобранные средства и методы для технико-тактической подготовки баскетболистов являются важным процессом развития необходимых тактических и технических качеств для игры в баскетбол.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Метод контрольных упражнений и тестов.
3. Анализ статистических протоколов.
4. Педагогический эксперимент.
5. Педагогическое наблюдение.
6. Методы математической статистики

**1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.** Данный метод использовался для выявления характеристик технико-тактической подготовки в современном баскетболе, а так же определения особенностей любительского баскетбола (анализ работ Йосипенко К.А., Сониной Н.В., Леднева И.И. и др.); рассмотрения средств и методов технико-тактической подготовки баскетболистов (анализ работ Лаптевой А.В., Ивановой С.В., Бондарь А.А. и др.); выявления структуры, содержания и спецификации тренировок в годовом цикле (анализ работ Ляликовой Н.Н., Кулакова В.И., Меркуловой И.В. и др.).

**2. Метод контрольных упражнений и тестов.** Данный метод был использован для выявления взаимосвязи физических возможностей спортсменов и их результатами выполнения упражнений. Баскетболисты выполняли упражнения и приемы, которые в дальнейшем были оценены в качестве переходных приемов к освоению техники в баскетболе. Оценивалась также эффективность выполнения основных технических приемов и технико-тактических действий с помощью контрольных тестов, по результатам которых оценивалось качество действий спортсменов.

При помощи контрольных тестов происходило измерение качества технических действий спортсменов [51]. Исходя из результатов этих тестов,

оценивающих эффективность выполнения «точностных» действий, которые характеризуют результативность конечной фазы атаки (перемещение приставными шагами в стойке защитника, дриблинг мяча «зигзагом» на скорость, исполнение тридцати бросков со штрафной линии, исполнение сорока бросков со средней и дальней дистанции – на время и точность).

Применялись перемещения в защитной стойке баскетболиста. Баскетболист из точки А передвигался в точку Б по сигналу тренера в защитной стойке левым боком. Добежав до позиции, спортсмен делает касание кистью конуса и возвращается обратно в стойке защитника правым боком в точку А. Задев кистью мяча в позиции А, баскетболист перемещается в защитной стойке левым боком к позиции В. Задев в этой точке левой кистью конус, перемещается в защитной стойке правым боком вперед к позиции А, где задевает конус правой кистью. Затем спортсмен перемещается к позиции Б и т.д. При этом необходимо совершить перемещения по 5 раз в каждом векторе. Общий объем времени работы записывается.

Суть упражнения заключалась в исполнении штрафных бросков, при работе в парах. Игрок выполняет 2 броска со штрафной линии – товарищ по команде подбирает и пасует мяч обратно, после игроки меняются местами, и таким образом они оба выполняют по 30 попыток. В процессе выполнения упражнения игроки считают число своих реализованных бросков.

Дистанционные броски исполнялись с обозначенных заранее точек на паркете. При этом игрок после выполненного броска должен подобрать мяч и с ведением выйти на следующую точку. И таким образом спортсмен исполняет броски с каждой из 10 выбранных точек со средней и трехочковой дистанции. (Схема упражнения представлена на рисунке 25)

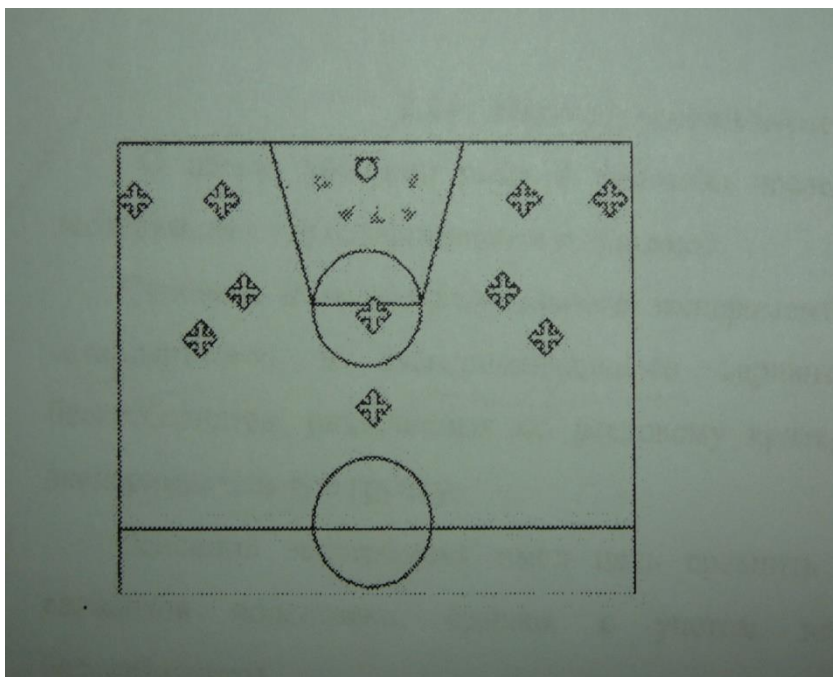


Рис. 25 Дистанционные броски (точки для выполнения с разных дистанций)

Спортсмену ставится задача выполнения как можно большего количества бросков за минимальное время. Подсчитывается количество попаданий.

4. *Скоростное ведение мяча 20 метров.* Спортсмен встает на лицевую линию и по сигналу делает ускорение в 20 метров. Расстояние равное от лицевой до линии трехочковой на противоположной стороне площадки.

5. *Передачи мяча на расстоянии 5-6 метров.* По сигналу пара спортсменов выполняла передачи от груди друг другу. Каждый должен был сделать по 15 передач. По завершению упражнения, фиксировалось время .

Таким образом, комплекс тестов, по результатам которых оценивали разные стороны подготовленности баскетболистов, обеспечил относительно полную информацию об эффективности использования тренировочных средств разной физиологической направленности на этапах экспериментального годичного тренировочного цикла.

**3. Педагогический эксперимент.** Экспериментальная работа была проведена среди 20 спортсменов 19-24 лет. Экспериментальная группа в составе 9 человек баскетбольной команды «АНСА», контрольная группа - 11 человек баскетбольной команды «Стелла». Тренировочный процесс был организован в

СШ №3 г. Тюмени (ул. Садовая, д.109 к.1). Исследование проводилось с декабря по апрель 2023 года в три этапа. Исследование проводилось с целью апробации разработанного комплекса упражнений, направленных на эффективность технико-тактической подготовки баскетболистов, экспериментального обоснования разработанного комплекса.

**4. Анализ статистических протоколов осуществлялся с помощью официальной статистики, находящейся на сайте МЛБЛ- Тюмень.** Для отслеживания изменений в технико-тактической подготовке спортсменов рассматривались статистика команд, количество сыгранных игр, проведенное время на площадке, реализация 2-очковых и 3-очковых бросков, подборы, голевые передачи, перехваты, блокшоты, фолы, количество бросков и их результативность, количество подборов мяча за игру, количество фолов, забитых мячей, потерь мяча и перехватов передач. По итогам анализа были выявлены параметры технико-тактических действий, определяющих исход игры.

**5. Педагогическое наблюдение.** Данный метод использовался для изучения в соревновательных условиях качественной стороны игровой деятельности спортсменов. Анализ соревновательной деятельности команды и отдельно взятых игроков позволил выявить сильные и слабые стороны подготовки спортсменов. Также данный метод помог выявить типовые игровые ситуации, повторяющиеся в нападении и защите, и позволил выявить причинно-следственные связи, влияющие на исход игры и спортивные результаты.

#### **6. Методы математической статистики**

Использовались следующие методы математической статистики: сравнивались между собой попарно связанные выборки с помощью t-критерия Стьюдента [22].

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

- 1) Вычислить средние арифметические величины ( $\bar{X}$ ) для каждой выборки в отдельности по формуле:



$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} \quad (1)$$

где  $X_i$  – значение отдельного измерения;  $n$  – общее число измерений.

2) В обоих случаях вычислить стандартное отклонение ( $\delta$ ) по формуле:

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K} \quad (2)$$

где  $X_{i \max}$  - наибольший показатель;  $X_{i \min}$  - наименьший показатель;

$K$  – табличный коэффициент.

3) Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического значения ( $m$ ) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

4) Вычислить среднюю ошибку разности ( $t$ ) по формуле:

$$t = \frac{X_3 - X}{\sqrt{m_3^2 + m^2}} \quad (4)$$

5) По специальной таблице определить достоверность различий.

Вывод: степень достоверности ( $P$ ) находили по таблице –  $t$  критерия Стьюдента:

- если  $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$ , то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;

- если  $P > 0,05$ , то ошибка больше 5%.

## **2.2. Организация исследования**

В эксперименте приняли участие 20 спортсменов 19-24 лет. ЭГ в составе 9 человек баскетбольной команды «АНСА», КГ - 11 человек баскетбольной команды «Стелла». Тренировочный процесс был организован в СШ №3 г. Тюмени (ул. Садовая, д.109 к.1).

Исследование проводилось с сентября 2021 по июнь 2023 года в три этапа.

Первый этап (сентябрь 2021 - январь 2022 г) был посвящен изучению литературных источников, касаемых характеристик технико-тактической подготовки в современном баскетболе, рассмотрения средств и методов технико-тактической подготовки баскетболистов, выявления структуры, содержания и спецификации тренировок в годичном цикле.

Так же на первом этапе проводилось наблюдение за тренировочным процессом спортсменов, выявлялись их сильные и слабые стороны.

На втором этапе (февраль 2022 – апрель 2023 г) был проведен анализ статистических протоколов матчей МЛБЛ сезона 2021-22, так же было осуществлено первичное тестирование спортсменов, с целью определения проблемных зон в их технико-тактической подготовленности. С учетом полученных данных были разработаны комплексы, направленные на их устранение. Данные упражнения помогли детально рассмотреть технику и проработать все элементы и возможные ситуации. Тренировки команды строились на основе разработанных упражнений для совершенствования технико-тактической подготовки.

На третьем этапе (май - июнь 2023 г) осуществлялась проверка эффективности разработанных комплексов технико-тактической подготовки баскетболистов ЭГ. Проводился анализ фактических данных, их интерпретация, оформлялась магистерская диссертация, формулировались выводы.

**ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ ВОЗРАСТОМ 19-24 ЛЕТ**

**3.1. Анализ технико-тактической подготовленности баскетболистов на начальном этапе эксперимента**

В конце сезона 2021/2022 была изучена статистика прошедшего соревновательного периода ЭГ и КГ, которые выступали в Межрегиональной любительской баскетбольной лиги (МЛБЛ, дивизион претенденты). Анализу подвергались технико-тактические показатели 13 игр. Для отслеживания изменений в технико-тактической подготовке спортсменов рассматривались такие показатели, как количество сыгранных игр, проведенное время на площадке, реализация 2-очковых и 3-очковых бросков, подборы, голевые передачи, перехваты, блокшоты, фолы, +/-.

В таблице 2 было проанализировано общее количество побед и поражений команд КГ и ЭГ за сезон 2021-22.

Таблица 2

**Общее количество побед и поражений команд КГ и ЭГ за сезон 2021-22**

№	Показатель	ЭГ		КГ	
		Кол-во	%	Кол-во	%
1.	Всего игр	14		14	
2.	Всего побед	5	35,8%	9	64,2%
3.	Поражения	9	64,2%	5	35,8%
4.	Победы с явным преимуществом	2	14,2%	4	28,6%
5.	Победы в равной борьбе	3	21,4%	5	35,7%

Изучив показатели можно сказать, что за сезон 2021-22 количество побед у команды КГ было на 4 больше, чем у ЭГ, так же, как и побед с явным

преимуществом. Процент поражений у команды ЭГ составил 64,2 %, а у КГ 35,8%. В таблице 3 были проанализированы показатели баскетболистов ЭГ за сезон 2021-22.

Таблица 3

**Результаты бросковой результативности баскетболистов ЭГ за сезон  
2021-22**

СИ	Фамилия Имя	СВ	Очки	Броски		
				2-ОЧК	3-ОЧК	ШБ
12	Б.А.	18:06	6,5	44,1%	14,6%	100,0%
13	Д.Е.	29:48	16,5	48,0%	21,7%	55,7%
13	П.Е.	25:52	7,0	43,1%	26,7%	40,0%
11	Ш.И.	28:02	10,2	36,0%	12,2%	51,1%
10	К.К.	20:05	9,6	25,9%	18,2%	66,7%
9	К.А.	30:24	13,2	41,2%	20,0%	56,3%
7	Л.А.	07:20	2,0	66,4%	-	50,0%
10	Ф.А.	09:32	2,3	37,5%	-	56,3%
9	С.С.	10:01	1,2	25,9%	12,3%	47,2%
	Ср. показате ль	185:43	7,3	41,4%	23,2%	51,2%

Проведя анализ таблицы 3 можно сказать, что игроки индивидуально набирают мало очков. Команда набирает очки за счет трех лидеров. Это говорит о том, что стоит улучшать технические способности игроков. Также у игроков очень низкий процент реализации забитых со средней, дальней и штрафных бросков.

**Результаты технико-тактических показателей  
баскетболистов ЭГ за сезон 2021-22**

Фамилия Имя	Подборы			ГП	ПХ	ПТ	БШ	Ф	+/-
	ЧЩ	СЩ	ВС						
Б.А.	1,5	0,7	2,3	1,0	0,9	1,3		0,6	-4,1
Д.Е.	4,4	7,4	11,8	1,4	1,2	3,5	1,0	1,2	1,0
П.Е.	2,5	3,6	6,1	2,0	1,8	2,6		1,7	-1,0
Ш.И.	2,4	3,7	6,1	1,2	1,7	2,6	0,1	1,8	-1,7
К.К.	1,8	1,0	2,8	0,7	0,7	1,0	0,3	1,0	-4,7
К.А.	2,5	5,5	8,0	1,7	2,7	2,8	1,0	2,8	4,2
Л.А.	2,5	4,1	6,6	0,5	1,0	2,3		1,5	-2,0
Ф.А.	1,0	3,5	4,5	0,5	2,1	1,5		1,5	-3,5
С.С.	2,0	2,0	4,0	0,8	1,5	1,1		1,0	-2,2
Ср.показа тель	2,2	3,5	5,8	1,08	1,5	2,1	0,6	1,4	-9,6

В таблице 4 представлены результаты технико-тактических показателей баскетболистов ЭГ за сезон 2021-22. Стоит отметить что ни один из участников ЭГ не сыграл все 14 матчей в лиге. В среднем каждый игрок за игру набирает 7,3 очка. Результативность 2-очковых бросков составила 41,4 %, трех-очковых 23,2 %. Реализация штрафных за 14 игр составила чуть более половины. Это говорит о недостаточной бросковой результативности команды. В среднем команда набирает 13,2 фولا за одну игру, что свидетельствует о том, что не все игроки успешно выполняют защитные действия. Стоит отметить, что команда в среднем за игру совершает 19 потерь. Это говорит о том, что у игроков есть проблемы с техникой владения мячом и в условиях активных противодействий они допускают

значительное количество ошибок. Количество подборов команды АНСА в сравнении с командой-лидером турнирной таблицы значительно меньше. Исходя из этого можно отметить, что команда имеет недостаточную технико-тактическую подготовленность.

На основе данных статистики можно сделать вывод, над какими показателями нужно проводить работу с командой. Первое, на что стоит обратить внимание, - это повышение результативности бросков. В команде выделяются всего три баскетболиста, которые в среднем набирают более 10 очков за игру. У команды очень низкий процент попаданий, следовательно, на тренировках стоит делать акцент на отработку бросков. Также у команды слабые показатели +/- . Это говорит о том, что стоит налаживать взаимодействия между спортсменами.

Далее рассмотрим результаты технико-тактических показателей баскетболистов ЭГ и КГ за сезон 2021-22 гг. В таблице 5 проанализированы общие показатели технико-тактических действий команд ЭГ и КГ.

Таблица 5

**Качественные и количественные показатели технико-тактических действий команд ЭГ и КГ в начале эксперимента**

№	Технико-тактические показатели	ЭГ		КГ	
		Общее кол-во	В среднем за игру	Общее кол-во	В среднем за игру
1.	Забитые очки	851	85,1	926	92,6
2.	Пропущенные очки	729	72,9	683	68,3
3.	Забитые 2-х очковые	263	26,3	248	24,8
4.	Выполненные 2-х очковые	635	63,5	587	58,7
5.	% брака 2-х очковых бросков	58,6 %		57,8 %	
6.	Забитые 3-х очковые	67	6,7	111	11,1
7.	Выполненные 3-х очковые	289	28,9	415	41,5
8.	% брака 3-х очковых бросков	76,8 %		73,3 %	
9.	Забитые мячи с игры	330	33	359	35,9
10.	Выполненные с игры	929	92,9	1002	100,2
11.	% брака всех бросков с игры	64,4 %		64,1 %	
12.	Забитые штрафные	124	12,4	97	9,7
13.	Выполненные штрафные	242	24,2	172	17,2

14.	% брака штрафных бросков	48,8 %		43,6 %	
15.	Атакующие передачи результативные	139	13,9	192	19,2
17.	Перехваты	134	13,4	168	16,8
18.	Блокшоты	26	2,6	22	2,2
19.	Подборы на своем щите	380	38	378	37,8
20.	Подборы на чужом щите	224	22,4	172	17,2
21.	Сумма подборов	604	60,4	550	55
24.	Потери при передаче	130	13	120	12
25.	Потери технические	136	13,6	83	8,3
26.	Фолы собственные	185	18,5	191	19,1
27.	Фолы соперника	203	20,3	177	17,7

Сравнив показатели ЭГ и КГ можно сказать, что уровень у контрольной и экспериментальной группы приблизительно равный, что доказывает данные в таблице 5, но есть явные отличия в количестве забитых 3-х очковых бросков, из чего следует, что команда КГ больше атакует с дальней дистанции и за счет этого делает разницу. Чтобы повысить показатели у ЭГ на тренировках нужно больше отрабатывать взаимодействий с выводом игрока на открытый 3-х очковый бросок. Также у экспериментальной группы большое количество потерь при передачах и технических потерь. Это говорит о том, что у игроков недостаток концентрации и плохое видение игры. Следовательно, на тренировках нужно работать над качеством передач.

### **3.2. Методика технико-тактической подготовки баскетболистов 19-24 лет**

Основными задачами технико-тактической подготовки являлись:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технико-тактической подготовки были отнесены соревновательные и специальные упражнения. В процессе подготовки использовались общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Задачи тактической подготовки были поставлены следующие:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Применение разработанного комплекса упражнений в целом направлено на совершенствование технико-тактической подготовки баскетболистов, а также отработку бросков, совершенствование взаимодействия игроков и закрепление навыков игры.

Как было отмечено ранее, для улучшения технико-тактической подготовки баскетболистов команды АНСА нужно обратить внимание на отработку бросков и налаживание взаимодействия между спортсменами.



**Процесс совершенствования технико-тактической подготовки  
баскетболистов**

Этапы обучения	Задачи этапа	Методы обучения
1	Сформировать умение выполнять отдельные приемы игры	- метод наглядного воздействия; - описание; - метод расчлененного упражнения; - повторение.
2	Сформировать у спортсмена навык выполнения двигательных действий в объеме технических требований	- метод целостного и расчлененного упражнения; - обсуждение причин возникновения ошибок; - повторный.
3	Закрепить приобретенные навыки и сформировать способность выполнять технику в соревновательных условиях	- метод словесного воздействия; - соревновательный метод; - наглядный метод.

Совершенствование технических приемов велось в двух направлениях – отработка бросков и налаживание взаимодействия между спортсменами в процессе совершенствования техники и тактики. При этом предпочтение отдавалось выполнению серийных штрафных бросков, выполняемых из различных условий.

Систематическое применение повторного метода тренировки должно было помочь отработать навыки бросков, а в отдельных случаях способствовать исправлению технических ошибок. Для повышения точности броска использовались специальные упражнения с преодолевающим режимом работы мышц, игровые задания. Определяющим моментом в построении тренировочного процесса было приближение упражнений к соревновательным условиям,

повышение трудностей на тренировочных играх, как тактических, так и психологических, моделирование сложных внешних условий и тактических неожиданностей.

Одной из особенностей любительского баскетбола является небольшое количество тренировок. В неделю команда ЭГ тренируется два раза. Тяжело выстроить и спланировать программу годичного цикла. В общем и целом, программа включает в себя два периода - это подготовительный и соревновательный. Длительность подготовительного периода 7 недель (с конца августа до начала октября), соревновательного 32 недели (с начала октября до начала мая).

Основными задачами в подготовительном периоде является всесторонняя физическая подготовка игроков, также восстановление основных двигательных навыков и овладения новыми приемами техники.

Задачи соревновательного периода:

- достижение и поддержание оптимальных физических кондиций;
- совершенствование эффективности технико-тактических действий;
- повышение соревновательной подготовленности.

Для баскетболистов экспериментальной группы были разработаны комплексы упражнений, направленные на совершенствование технико-тактических действий.

В тренировочном процессе большое внимание уделялось индивидуальным и групповым действиям в нападении, дриблинг, повышение точности бросков со штрафного и 3-х очковой линии, постановка заслонов и передачи мяча.

В защите внимание было уделено умениям игроков выполнять индивидуальные и командные технико-тактические действия, борьба за подбор как в защите, так и в нападении, переключения и подстраховки.

Далее представлены и описаны разработанные комплексы упражнений для баскетболистов команды АНСА.

## Комплекс упражнений №1.

### Развитие индивидуальных действий в нападении.

Как правило в любительском баскетболе очень слабые командные взаимодействия. Это объясняется тем, что спортсмены редко тренируются вместе. Так как это любительский спорт, каждый человек выделяет на него время столько, сколько может позволить себе. Поэтому на тренировках больше всего работы проводится над индивидуальными действиями спортсменов.

Тренировка начиналась с разминки (20 мин). После разминочных упражнений тренер переходил к основной части тренировки и работой над дриблингом.

Направленность комплекса №1 заключается в совершенствовании техники ведения мяча. Комплекс включает в себя 9 упражнений и рассчитан на 25 минут работы с выполнением в пульсовом диапазоне от 120-160 ударов в минуту. Данные упражнения выполняются с применением повторного метода, а также игра «Пятнашки» с применением игрового метода.

Упражнения будут полезны баскетболистам команды, так как спортсмены должны уверенно владеть мячом и выполнять ведение без зрительного контроля при плотной опеке защитников.

Таблица 7

### Комплекс упражнений №1

Средства	Дозировка		ОМУ
	Объём(кол-во) повторений подходов	Интенсивность(частота сердечных сокращений)	
Введение мяча по восьмерке.	2 подхода 30 сек .	120-140 уд/мин.	Упражнение выполнять в низкой стойке баскетболиста. Дриблинг осуществлять быстрыми и ритмичными движениями без зрительного контроля.

Разновысокое ведение мяча.	2 подхода по 30 сек.	120-140 уд/мин.	Стоя на месте. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см. Смена положения рук после 30 секунд.
Ведение мяча в низкой стойке баскетболиста.	2 подхода по 30 сек.	120-40 уд/мин.	Стоя на месте. Ноги согнуты. Отскок мяча не выше колена. Без зрительного контроля. Укрывать мяч свободной рукой.
Упражнение на внимательность и дриблинг.	5 мин.	120-140 уд/мин.	Спортсмены становятся в два ряда и начинают делать ведение мяча. Все внимание на тренера, который стоит перед ними. По команде жеста руки происходит передвижение по площадке. Жест руки «влево» означает передвижение «вправо». Игроки перемещаются приставными шагами в низкой стойке. Соответственно жест руки «вправо» означает перемещение «влево». Рука тренера «вперед» - движение «назад». Рука тренера «назад» - движение «вперед». Один свисток сесть на пол. Два свистка подняться. По хлопку ускорение вперед. Два хлопка ускорение назад.
Одновременное ведение двух мячей на	2 подхода по 30 сек.	120-140 уд/мин.	Осуществлять ведение без зрительного контроля.

месте.			Сохранять стойку баскетболиста. Выполнять дриблинг «жесткой» кистью.
Поочередное ведение двух мячей.	2 подхода по 30 сек	120-140 уд/мин.	Осуществлять ведение без зрительного контроля. Сохранять стойку баскетболиста.
«Пятнашки» в парах с ведением мяча.	2 подхода по 1 мин.	140-160 уд/мин.	Пары играют по всему полю, мяч разрешается водить только «слабой» рукой.
Игра 1х1 с ведением мяча. Ведение мяча с сопротивлением, 1х1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.	4 мин.	140-160 уд/мин.	Нападающий перемещается змейкой, защитник подталкивает (не выбивая мяч), после двух повторений защитник становится более агрессивным (разрешено выбивать мяч). Защитник оказывает пассивное сопротивление, задача нападающего укрывать мяч или своевременно менять направление движения.
Игра 1х1 с проходом под кольцо.	4 мин.	140-180 уд/мин.	Игра на половине площадки. Броски со средней и дальней дистанций запрещены. Защитник выполняет активное сопротивление. Задача нападающего использовать обманные действия или финты переводы мяча забить мячик с ближней дистанции.
Преследование дриблера.	2-3 мин.	140-180 уд/мин.	Задача игрока, ведущего мяч, - не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости и

			забить его из-под кольца. Задача защитника - выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу.
--	--	--	---

Введение мяча по восьмерке выполнялось по 2 подхода по 30 сек в пульсовом диапазоне 120-140 уд/мин. При этом упражнение выполнялось в низкой стойке баскетболиста. Дриблинг осуществлялся быстрыми и ритмичными движениями без зрительного контроля.

Разновысокое ведение мяча выполнялось по 2 подхода по 30 сек в пульсовом диапазоне 120-140 уд/мин. Спортсмены наносили несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см. Так как различаются несколько разновидностей ведения мяча, изучаются ведение с обычным отскоком, со сниженным и т.д.

Ведение мяча в низкой стойке баскетболиста было выполнено спортсменами в 2 подхода по 30 сек. Пульсовый диапазон при этом 120-40 уд/мин. Отскок мяча выполнялся не выше колена без зрительного контроля. Мяч укрывался свободной рукой.

Было включено в комплекс упражнение на внимательность и дриблинг в течение 5 мин с пульсовым диапазоном 120-140 уд/мин. По команде жеста руки происходило передвижение по площадке. Упражнение выполнялось под контролем тренера, здесь же было подключено наблюдение.

Одновременное ведение двух мячей на месте выполнялось в 2 подхода по 30 сек с пульсовым диапазоном в 120-140 уд/мин. Ведение мяча осуществлялось без зрительного контроля. Дриблинг выполнялся «жесткой» кистью.

Поочередное ведение двух мячей выполнялось в 2 подхода по 30 сек с пульсовым диапазоном в 120-140 уд/мин, «Пятнашки» в парах с ведением мяча по 2 подхода по 1 мин с пульсовым диапазоном в 140-180 уд/мин. Пары играли по всему полю, мяч разрешалось водить только «слабой» рукой. В целом, ведение мяча является одним из основных технико-тактических приемов в баскетболе,

поэтому применялись разные упражнения на ведение мяча. Игроки должны уметь сочетать ведение мяча с другими техническими приемами игры, и тренер обращал на это внимание, велась активная работа.

Игра 1x1 с ведением мяча выполнялась 4 мин в пульсовом диапазоне 140-180 уд/мин. Нападающий перемещался змейкой, защитник подталкивал и после двух повторений защитник становился более агрессивным. Данное упражнение также несет пользу, ведь умение спортсменом вести мяч с другими техническими приемами позволяет решать сложные задачи, которые возникают в быстроменяющейся ситуации игры.

Игра 1x1 с проходом под кольцо выполнялась 4 мин в пульсовом диапазоне спортсменов 140-180 уд/мин. Защитник выполнял при этом активное сопротивление. Задача нападающего состояла в использовании обманных действий или финтов.

Преследование дриблера выполнялось 2-3 мин в пульсовом диапазоне 140-180 уд/мин. Задача игрока, ведущего мяч, состояла в том, чтобы не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости и забить его из-под кольца.

Стоит отметить, что упражнения на ведение мяча направлены на обучение правильному исходному положению для ведения мяча, отработку умения взаимодействовать с другими спортсменами. Обращалось внимание тренера на положение ног, туловища и кистей на мяче.

### **Комплекс упражнений №2.**

#### **Развитие групповых действий в нападении.**

Одно из упражнений на развитие групповых действий в нападении – «Пик-н-ролл». Мяч находится у разыгрывающего игрока команды. Делается передача в любой свободный край наверху. После этого центровой поднимается на заслон. Происходит два варианта развития атаки: второй номер после заслона проходит под кольцо и завершает индивидуально, центровой после заслона разворачивается и получает передачу от второго номера. 4 номер играет шире ближе к

трехочковой под ноль. Упражнение выполнялось в пульсовом диапазоне 120-140 уд/мин.

Данная комбинация была выбрана, исходя из того, что она считается уже давно эффективным методом развития групповых действий и часто использовалась Карлом Мэллоуном и Джоном Стоктоном, Стивом Нэш, которые смогли достичь больших результатов в баскетболе. При этом главное правильно поставить заслон, а также не бездействовать при постановке заслона. На рисунке 26 представлена комбинация упражнения.

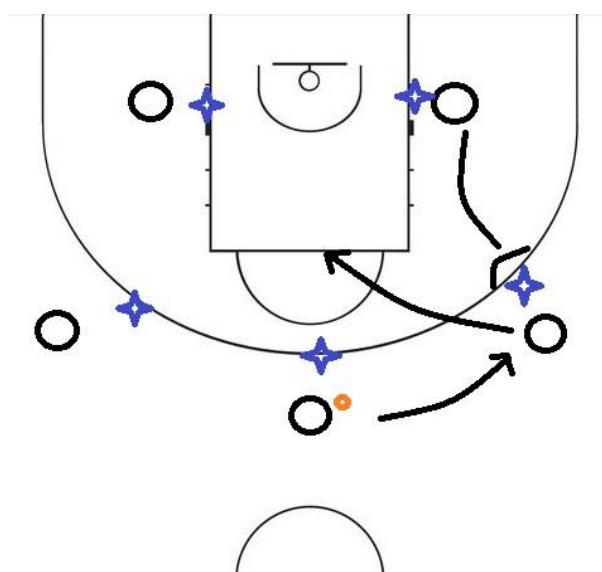


Рис. 26 Пик-н-ролл

Упражнение «Крест» представлено на рисунке 27. Мяч при этом находится у разыгрывающего. После его команды центровой поднимается на угол штрафного. Получает передачу от первого номера. Происходит три варианта развития атаки: Первый номер пробегает через центр и забирает мяч из рук центрального (далее разбирается один на один), если этот вариант не получился за первым номером бежит третий и пытается также получить мяч на штрафном, в случае если передача не проходит центровой разворачивается и обыгрывает один в один. Упражнение длится 4 мин в пульсовом диапазоне спортсменов 140-180 уд/мин. При этом тренер должен обращать внимание на взаимодействие спортсменов, так как коммуникация и взаимодействие важны в баскетболе.



В данном упражнении невозможно показать результат без универсальности каждого игрока, иначе спортсменам будет тяжело перестроиться на атаку в другой зоне еще и после такого быстрого перемещения. В упражнении тренируется перемещение в разных зонах, и действия игроков собираются в единый пазл, что дает мощное оружие против соперника.

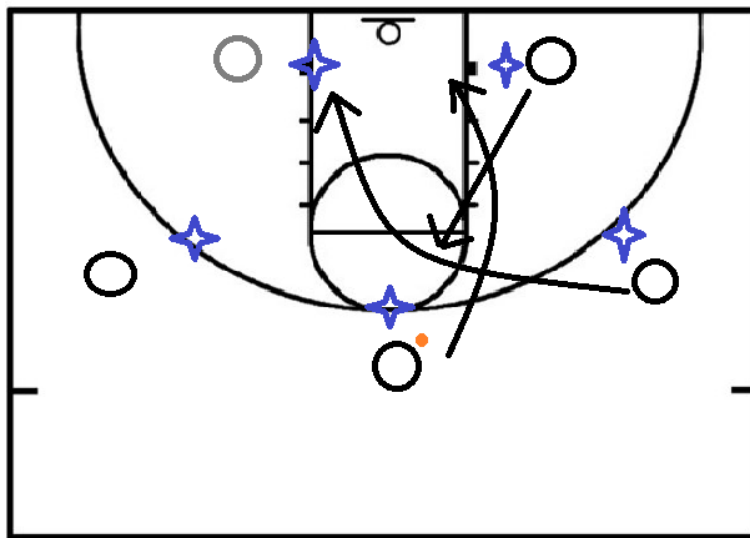


Рис. 27 Упражнение «Крест»

Также было выбрано упражнение «Угол» (рисунок 28). Здесь важно перегрузить одну сторону площадки и добиться численного превосходства – если справа защищаются два игрока противника, то другая команда должна атаковать оттуда тремя игроками. Здесь опять же делается упор на развитие групповых действий в нападении. Упражнение выполняется 4 мин в пульсовом диапазоне спортсменов 140-180 уд/мин.

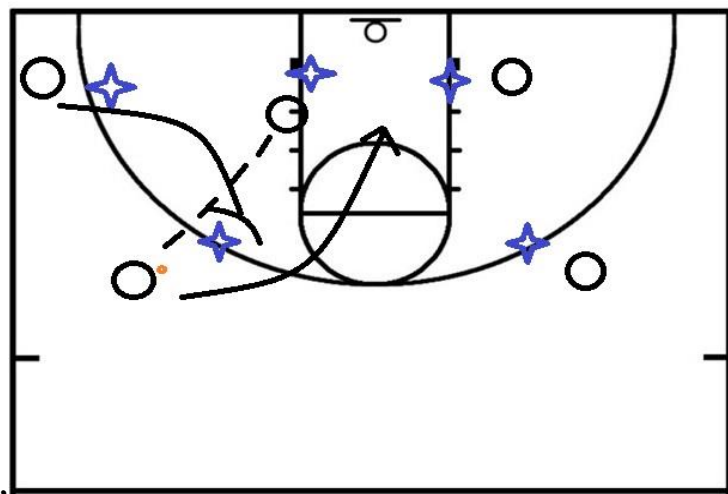


Рис. 28 Упражнение «Угол»

Упражнение угол учит Первый номер с ведением мяча смещается по  $45^\circ$ , второй номер уходит в угол, тем временем центровой занимает позицию на «усах». Далее, задача игрока довести мяч до центрального, после чего выполнить взаимодействие с партнером, стоящим в углу (Пик-н-ролл, испанский пик-н-ролл). Во время взаимодействия игроков периметра центровой находясь с мячом в руках принимает решение о дальнейшем развитии атаки. В случае отсутствия преимуществ у игроков периметра перед защитником центровой может выполнить атаку самостоятельно. Также после пик-н-ролла отдать передачу одному из входящих в зону игроков. В случае если игроки не вошли в зону центровой может отдать передачу на периметр для выполнения дальнего или среднего броска.

Данное упражнение решает проблему, когда спортсмены не могут сыграть между собой. С одной стороны, в упражнении важно собрать много игроков на одной стороне, а с другой – сделать так, чтобы они друг другу не мешали, а наоборот, это дало результат.

Атаковать против зоны нужно быстро, также, как и мяч должен перемещаться быстро, иначе смысл комбинации будет утерян.

### Комплекс упражнений №3

#### Развитие индивидуальные тактические действия в защите.

Средства	Дозировка		ОМУ
	Объём	Интенсивность	
Перемещение в защитной стойке 1x1.	3 мин. Каждый игрок отрабатывает по 2 серии в защите.	120-140 уд/мин.	Игроки участвующие в процессе тренировки делятся на пары и встают в разных углах зала. Спортсмены передвигаются по краям площадки совершая 2-3 удара вправо и влево. Нападающий ведет мяч, а защитник сопровождает в защитной стойке
Перемещение в защитной стойке 1x1.(№2)	3 минуты. Каждый игрок отрабатывает по 2 серии в защите.	140-160 уд/мин.	Перемещение происходит по то же принципу, что и в 1 упражнение. Нападающий ведет мяч, а защитнику разрешено выбивать его, перед шестиметровой линией агрессивная защита. Игроки соревнуются до 5 забитых очков. Проигравший выполняет 1 площадку ускорения.
1x1.	3 мин.	140-160 уд/мин	Игроки делятся на пары. И встают в противоположных углах баскетбольной площадки

			примерно поровну. Пары начинают в движения в сторону колец
			одновременно. Перемещение происходит в узком коридоре от боковой до волейбольной. Задача нападающего обойти защитника, а задача защитника не дать пройти нападающему. Если защитник пропустил игрока, то нападающий останавливается и ждет пока защитник вернется в исходное положение.
Игра «собачка»	5 мин.	140-160 уд/мин.	Трое нападающих становятся в треугольник и делают передачи друг другу, один защитник между ними пытается перехватить. После перехвата на место защитника становится игрок отдавший плохую передачу.
Постановка спины	7 мин.	120-140 уд/мин.	Игроки делятся по тройкам. Упражнение подразумевает борьбу за подбор в момент выполнения штрафного броска (либо для усложнения броска тренера с любой точки). При выполнении подбора

			тройка зарабатывает один
			балл. После выполнения подбора нужно убежать в быстрый отрыв (забитый мяч принесет тройке еще один бал)

Перемещение в защитной стойке 1x1 выполнялось 3 мин, и каждый игрок отрабатывал по 2 серии в защите. Нападающий ведет мяч, а защитник сопровождает в защитной стойке. Использовалось также перемещение в защитной стойке 1x1 3 минуты. Каждый игрок отрабатывает по 2 серии в защите. Отметим, что пульсовой диапазон в данных упражнениях 120-140 уд/мин.

Упражнение «1x1» выполняется в течение 3 мин с пульсовым диапазоном 140 уд/мин. Задача нападающего в упражнении заключается в обходе защитника, а задача защитника – не дать пройти нападающему. Если защитник пропустил игрока, то нападающий останавливается и ждет пока защитник вернется в исходное положение.

Игра «собачка» выполняется в течение 5 минут в пульсовом диапазоне 140-160 уд/мин. Трое нападающих становятся в треугольник и делают передачи друг другу, при этом один защитник между ними пытается перехватить мяч. После перехвата на место защитника становится игрок отдавший плохую передачу.

Упражнение «постановка спины» выполняется в течении 7 минут в пульсовом диапазоне 140-160 уд/мин. Игроки делятся по тройкам. Упражнение подразумевает борьбу за подбор в момент выполнения штрафного броска (либо для усложнения броска тренера с любой точки). При выполнении подбора тройка зарабатывает один балл. После выполнения подбора нужно убежать в быстрый отрыв (забитый мяч принесет тройке еще один бал). Данное упражнение обязуют игроков бороться за подбор, поскольку если не будет борьбы, тройка проиграет. Проигравшие выполняют наказание. Товарищ по тройке берет впереди стоящего и тот на руках идет до середины, потом происходит смена.

Данные упражнения помогают усовершенствовать индивидуальные тактические действия в защите. Тренер при этом обращает внимание на успехи каждого спортсмена, ведет наблюдение.

#### **Комплекс упражнений №4.**

##### **Развитие тактических командных действий в защите.**

В любительском баскетболе во многих командах распространена зонная защита. Одна из основных причин ее использования- это недостаточная физическая подготовленность спортсменов. Когда играют зоной, игроки значительно меньше делают рывков и перемещений по площадке, тем самым сохраняя силы и энергию. Отметим, что здесь требуется взаимодействие спортсменов. Команда ЭГ чаще всего использует зону 3\*2. Поскольку большинство очков всегда набирается из-под кольца, игрокам в нападении тяжело пройти внутрь, тем самым происходят броски со средней и дальней дистанции.

В рамках комплекса было включено упражнение «зона 3\*2». Смысл зоны 3\*2 заключается в том, чтобы зацементировать краску от проходов и в нужное время сделать подстраховку и не дать набрать легкие очки. Трое игроков защиты располагаются сверху на трехочковой дуге и двое под кольцом. Каждый отвечает за свою зону.

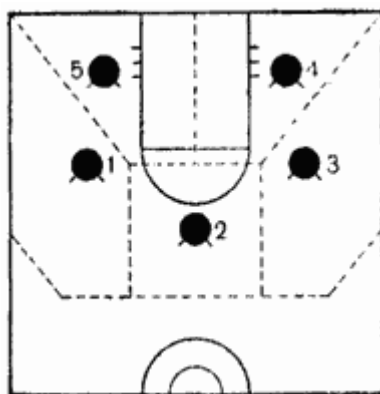


Рис. 29 Зона 3\*2

Упражнение «личный прессинг» также было включено в комплекс. Защита с помощью прессинга используется не столько для ментального давления на оппонента, сколько для взвинчивания темпа, с целью выбить соперника из ритма налаженной игры, заставить совершать вынужденные ошибки при

передачах, делать поспешные броски. Для применения данной защиты игроки должны осознавать и понимать принципы персональной защиты. Но все же, для командного прессинга недостаточно иметь 5 хороших индивидуальных защитников. Для него необходимы отличная физическая подготовка состава команды, наличие достаточного количества качественных игроков в ротации, их сыгранность и взаимопонимание. Задача прессинга - вынудить оппонента ошибиться, чаще всего посредством неудобной, неточной навесной передачи, удобной для перехвата. Для успешной защиты с помощью прессинга игроки передней линии должны оказывать постоянное давление на соперника с мячом и преследовать его, даже если он уже прорвался.

Данный комплекс упражнений был реализован в команде АНСА для отработки бросков и улучшения взаимодействия между спортсменами. Подразумевается, что данный комплекс упражнений поможет повышению показателей игроков. В комплексе упражнений включены игровые ситуации, сложные условия соревновательной деятельности, задачи на умение сочетать в разной последовательности технические приемы.

### 3.3. Результаты формирующего эксперимента

После внедрения комплексов упражнений было проведено сравнение показателей игроков. Для отслеживания изменений в технико-тактической подготовленности спортсменов рассматривались такие же показатели, как и на констатирующем этапе эксперимента: количество сыгранных игр, проведенное время на площадке, реализация 2-очковых и 3-очковых бросков, подборы, голевые передачи, перехваты, блокшоты, фолы, +/-.

Таблица 9

#### Показатели бросковой результативности баскетболистов ЭГ после эксперимента

СИ	Фамилия Имя	СВ	Очки	Броски		
				2-очк	3-очк	ШБ
12	Б.А.	18:06	8,3	50,3%	26,3%	100,0%
13	Д.Е.	29:48	17,5	60,0%	27,7%	80,7%
13	П.Е.	25:52	10,5	49,4%	29,7%	60,0%
11	Ш.И.	28:02	10,2	59,0%	30,2%	60,2%
10	К.К.	20:05	10,8	48,9%	23,5%	70,1%
9	К.А.	30:24	18,3	58,2%	35,0%	65,3%
7	Л.А.	07:20	2,0	66,4%	-	50,0%
10	Ф.А.	09:32	2,3	46,5%	-	60,5%
9	С.С.	10:01	1,2	40,1%	19,3%	49,2%
	Ср.показатели	198:44	9,0	53,2%	27,3%	66,2%

После проделанного эксперимента можно увидеть внушительное отличие статистических показателей двух сезонов команды ЭГ. В сезоне 2022/23 каждый игрок в среднем начал набирать на 1,7 очка больше за игру.



**Показатели технико-тактических действий в соревновательной  
деятельности ЭГ после эксперимента**

Фамилия Имя	Подборы			ГП	ПХ	ПТ	БШ	Ф	+/-
	ЧЩ	СЩ	ВС						
Б.А.	1,0	2,5	3,5	2,3	1,0	1,3		0,6	-2,1
Д.Е.	5,8	7,2	13,0	1,8	1,5	1,5	1,0	1,2	4,0
П.Е.	4,5	8,1	12,6	4,0	2,2	2,1		1,1	1,0
Ш.И.	3,1	3,9	7,0	1,3	2,5	1,2	0,1	2,0	-0,2
К.К.	2,5	1,0	3,5	1,0	0,7	1,0	0,6	1,5	1,7
К.А.	4,5	6,5	11,0	2,5	3,0	3,0	2,5	2,5	5,6
Л.А.	2,5	4,1	6,6	0,5	1,0	2,3		1,5	-2,0
Ф.А.	1,0	4,5	5,5	1,5	2,8	2,0		1,5	2,1
С.С.	2,5	3,9	6,4	0,8	1,9	2,5		1,0	1,5
Ср.показатели	3,0	4,7	7,7	1,8	1,9	1,8	1,05	1,4	1,2

Увеличились показатели защитных действий, к примеру в прошлом соревновательном периоде среднее количество подборов на игрока составляло 5,8, а в следующем произошел прирост на 1,9. Казалось бы, цифры небольшие, но если взять суммарное количество подборов на команду, то можно убедиться, что их стало на 146 больше. Также игроки начали перехватывать мяч на 0,4 чаще, чем в прошлом сезоне. Стоит отметить, что количество блокшотов за игру стало гораздо выше. Это говорит о том, что навыки защиты спортсменов улучшились. Уменьшилось количество потерь за игру с 2,1 до 1,8. Уровень концентрации игроков на площадке стал на ступень выше. Тем самым это доказывает эффективность предлагаемых комплексов упражнений.

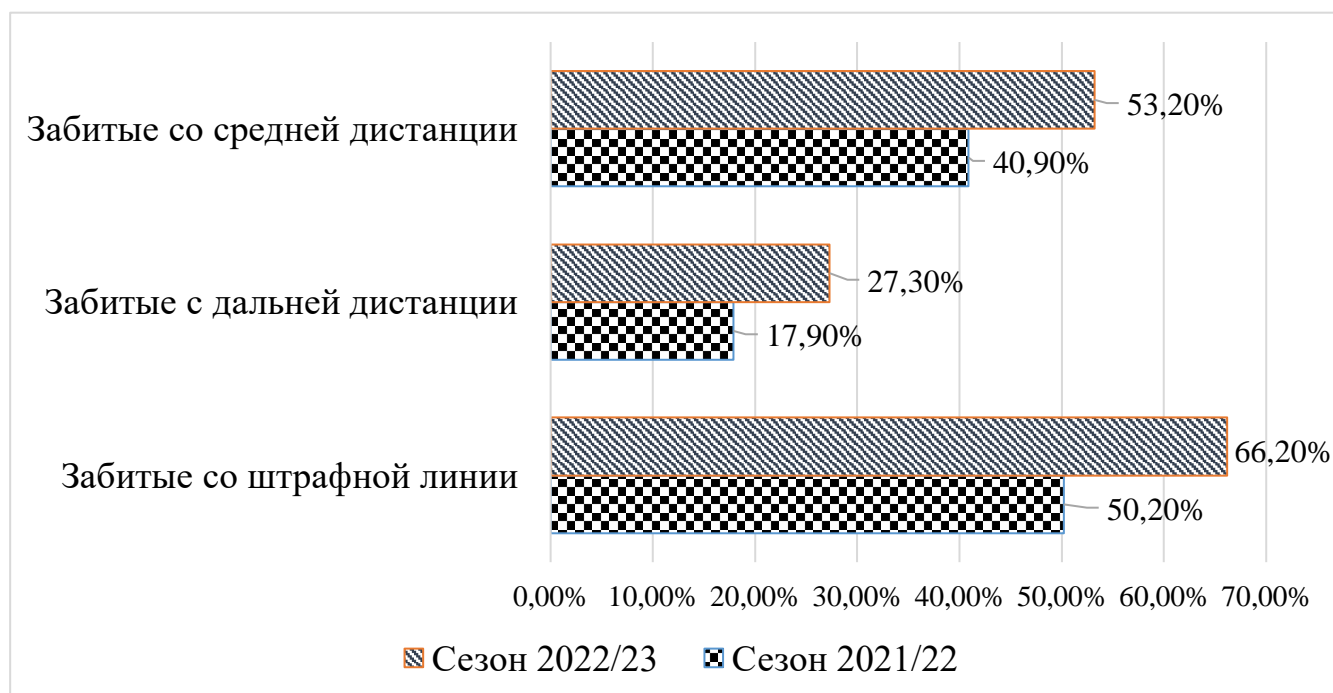


Рис. 30 Динамика прироста бросковой результативности баскетболистов после эксперимента (средние показатели в конце сезонов)

На рисунке 30 представлена динамика бросковой результативности ЭГ после эксперимента.

На основе данных показателей можно отметить что на 13% повысилась результативность бросков со средней дистанции, на 10% - с дальней дистанции, на 16% со штрафной линии.

На основе данных показателей после реализации комплекса упражнений можно сделать вывод, что удалось усовершенствовать отработку бросков. У команды поднялся процент попаданий, следовательно, комплекс упражнений является эффективным. Также у команды были слабые показатели +/- . В комплексе были разработаны упражнения и для повышения взаимодействия между спортсменами. На основе показателей контрольного этапа можно сделать вывод, что взаимодействие спортсменов наладилось.

В таблице 11 представлены результаты технико-тактической подготовленности баскетболистов ЭГ и КГ за период эксперимента для оценки Техничко-тактических показателей были применены следующие тесты:

передвижения в защитной стойке, где фиксировалось общее время выполнения задания.

Таблица 11

**Показатели технико-тактической подготовленности  
баскетболистов ЭГ и КГ за период эксперимента**

№	Тесты	Тестирование				Р
		X±σ				
		ЭГ (до) n=9	ЭГ (после) n=9	КГ (до) n=11	КГ (после) n=11	
1	Перемещение в защитной стойке 20 м(сек)	13,25±0,74	11,21±0,65	12,21±0,78	12,98±0,68	≥0,05
		≤0,05		≥0,05		
2	Скоростное ведение мяча 20 м(сек)	6,23±1,2	4,88±0,73	6,5±1,1	6,3±0,9	≤0,05
		≤0,05		≤0,05		
3	Передачи мяча (сек)	15,4±0,98	13,7±1,04	15,4±0,8	15,2±0,7	≤0,05
		≤0,05		≥0,05		
4	Дистанционные броски (кол-во)	59±2,08	82±3,5	56,8±3,2	60,8±5,8	≤0,05
		≤0,05		≥0,05		
5	Штрафные броски (кол-во)	62±5,8	81,5±4,63	56,8±3,3	63,6±7,6	≤0,05
		≤0,05		≤0,05		

Дистанционные броски выполнялись с конкретных мест площадки в сочетании с подбором и ведением мяча. Где фиксировалось количество попаданий, передачи мяча и скоростное ведение мяча.

Можно отметить, что в конце педагогического эксперимента произошли достоверные изменения в показателях ЭГ по всем тестам.

Таким образом, исходя из анализа статистики команды, сравнения результатов команды в разных сезонах, динамики прироста бросковой

результативности баскетболистов можно говорить о том, что разработанный комплекс упражнений является эффективным.

В заключение представим динамику прироста технико-тактической подготовленности баскетболистов (Рисунок 31).

Динамика прироста показателей тестирования технико-тактической подготовленности представлена на рисунке 31. Можно увидеть, что по всем видам тестирования в ЭГ достоверно улучшились следующие показатели: скоростное ведение мяча спортсмены стали выполнять на 1,35 сек. быстрее, прирост составил 15,5 % после эксперимента. Точность дистанционных бросков улучшилась на 37 %, что составляет более 75% общего количества, штрафные броски на 45,5 %, передачи мяча на 1,7 сек.

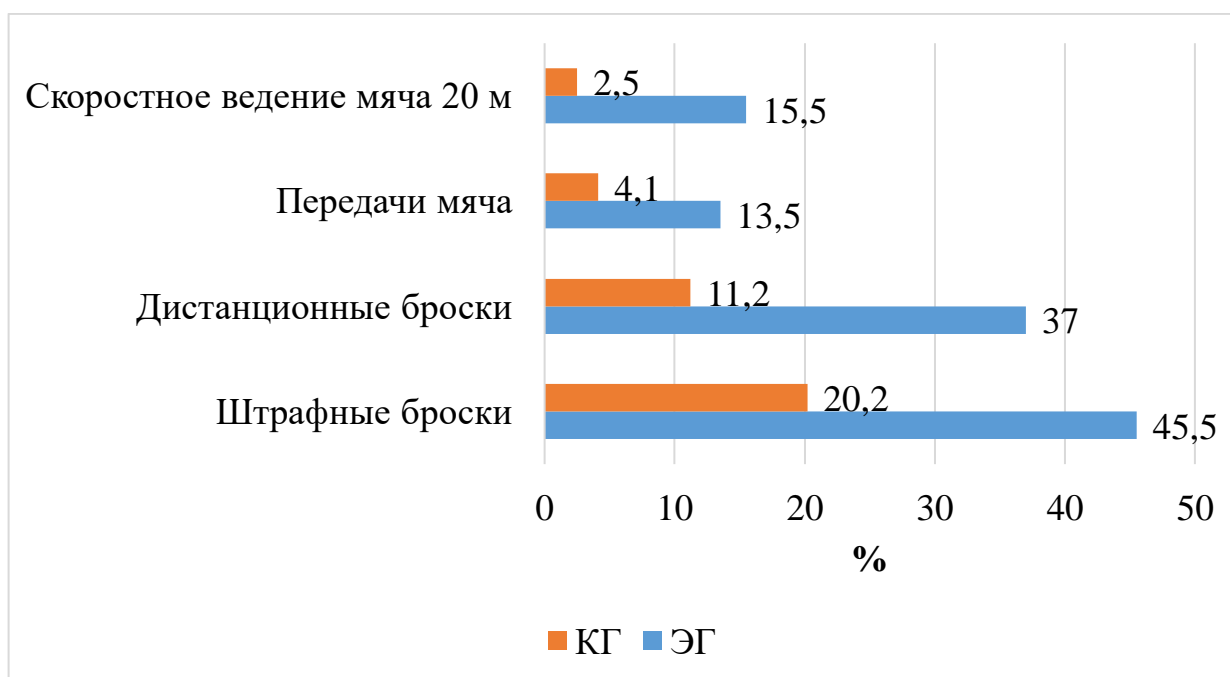


Рис.31 Динамика технико-тактических показателей баскетболистов ЭГ и КГ за период эксперимента

Так же для сравнения представим результаты выступления команды в сезонах 2021/2022 и 2022/23 (таблица 12).

**Сравнительный анализ выступления команды  
в сезонах 2021/2022 и 2022/23**

№	Название соревнований	2021/2023	2022/2023
		Результаты	
1.	МЛБЛ г. Тюмень	7 место	2 место

За период эксперимента произошли положительные изменения и в соревновательной деятельности. По итогу сезона 2022 / 23 команда «АНСА» стала серебряным призером в дивизионе «Развитие».

## ВЫВОДЫ

1. Проведен теоретический анализ проблемы технико-тактической подготовки баскетболистов любителей. Техничко-тактическая подготовка – это процесс освоения навыков перемещения на игровой площадке, а также формирования тактического мышления, творческих возможностей.

Правильно подобранные средства и методы для технико-тактической подготовки баскетболистов являются важным фактором повышения эффективности необходимых способностей для игры в баскетбол. Особенностью подготовки любительских команд является разновозрастной состав спортсменов. Трудность выстраивания тренировочного процесса из-за многих факторов в том числе: нехватка количества тренировок в неделю, либо нет необходимого количества спортсменов на тренировке.

2. Количественные показатели ЭГ свидетельствуют о среднем и низком уровне бросковой результативности, защитных действий. Также у игроков очень низкий процент реализации забитых со средней, дальней и штрафных бросков. В среднем команда набирает 13,2 фола за одну игру, что свидетельствует о том, что не все игроки успешно выполняют защитные действия. Стоит отметить, что команда в среднем за игру совершает 19 потерь. Количество подборов команды АНСА в сравнении с командой-лидером турнирной таблицы значительно меньше. Исходя из этого можно отметить, что команда имеет недостаточную технико-тактическую подготовленность.

3. Разработаны 4 комплекса упражнений для совершенствования технико-тактической подготовленности баскетболистов любителей 19-24 лет. В комплексы упражнений включены игровые ситуации, сложные условия соревновательной деятельности, задачи на умение сочетать в разной последовательности технические приемы. Комплекс №1 заключается направлен на совершенствование индивидуальных действий в нападении. Комплекс рассчитан на 25 минут работы с выполнением в пульсовом диапазоне от 120-160 ударов в минуту. Комплекс №2 направлен на совершенствование групповых действий в нападении. В него входят

3 упражнения связанных со взаимодействием двух либо трех человек в атаке. Комплекс №3 заключается в совершенствовании индивидуальных тактических действий в защите.. Комплекс №4 направлен на развитие тактических командных действий в защите. В нем представлены два варианта защиты, часто применяемые в любительском баскетболе.

4. В ЭГ произошли достоверные изменения в показателях технико-тактической подготовленности. Это подтверждают показатели технико-тактической подготовленности баскетболистов за период эксперимента. По 4 из 5 испытаний в ЭГ достоверно улучшились следующие: скоростное ведение мяча на 15,5%, точность дистанционных бросков на 37%, что составляет более 75% общего количества, штрафные броски на 45,5 %, передачи мяча на 1,7 сек.

В сезоне 2022/23 каждый игрок в среднем начал набирать на 1,7 очка больше за игру. Увеличились показатели защитных действий, к примеру в прошлом соревновательном периоде среднее количество подборов на игрока составляло 5,8, а в следующем произошел прирост на 1,9.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алачачян А.М. Не только о баскетболе / А.М. Алачачян. – Москва, 2013. – 132 с.
2. Алешко А.А. Возможности аэробики в совершенствовании координационных способностей баскетболистов / А.А. Алешко, Е.А. Широкова // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 144-149.
3. Архангельский Г.В. Хронометраж: система эффективности / Г.В. Архангельский. – Москва, 2012. – 243 с.
4. Астреинов Б.И. Особенности технико-тактической подготовки баскетболистов в школьных спортивных клубах / Б.И. Астреинов. – 2019. – с.105-108.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры / Б.А. Ашмарин. – Москва, 1998. – 320 с.
6. Барляева И.О. Тактическая и техническая подготовка баскетболистов. 2022 г. // Наш портал. Образовательная социальная сеть. – URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-edagogika/library/2022/03/15/takticheskaya-i-tehnicheskaya-podgotovka>
7. Белоножкина Н.А. Влияние психомоторных реакций на характер действий нападения в баскетболе / Н.А. Белоножкина. – 2021. – с.17-21.
8. Близневский А.Ю. Применение программно-целевого метода в управлении развитием физической культуры и спорта в Красноярском крае / А.Ю. Близневский, С.С. Филиппов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 15-19.



9. Бондарь А.А Совершенствование технико-тактической подготовки баскетболистов средствами интерактивных технологий: дис.... к.н. : 13.00.04 / Бондарь Александр Александрович. – Москва, 2015. – 132 с.
10. Бондарук П.В. Взаимоотношения баскетболисток в студенческой сборной команде / П.В. Бондарчук, С.В. Чернов// Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 5-9.
11. Ван Х. Детско-юношеский спорт. Подготовка резерва для развития баскетбола в Китае // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 50-52.
12. Василевич М. Основные ошибки в организации физической подготовки юных баскетболистов / Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года// Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 57-62.
13. Гасанова С.И. Значение активных упражнений и подвижных игр в подготовке юных баскетболистов / И.С. Гасанова // Физическое воспитание и физическая реабилитация. – 2019. – с.24-26.
14. Гвоздева К.И. Об условиях сопряженного развития общефизической и технической подготовленности баскетболистов / Гвоздева К.И. Комлев М.А., Александрова Г.А., Гилев Г.А. // Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 9-13.
15. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – Москва, 2016. – 224 с.

16. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений: Монография / А.Я. Гомельский. – Москва, 2003. – 460 с.
17. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / Гомельский А.Я. – Москва, 2015. – 256 с.
18. Громова А.В. Обзор современных методов анализа спортивной деятельности для перспективного применения их в баскетболе / Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года // Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 96-100.
19. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: дис.... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Данилов Владимир Андреевич. – Москва, 1996. – 43 с.
20. Дудник О.Е. Методика обучения тактике нападения в баскетболе: учебно-методическое пособие / авторы - составители / О.Е. Дудник, Л.А. Буйлова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 113 с.
21. Еговитина А.В. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки // Наука 2020. – №6 (60), 2022. – с. 173-180.
22. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – Москва, 2001. – 264 с.
23. Жилина Т.Б. Развитие чувства ритма у баскетболистов посредством фитнес-технологий // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 13-17.
24. Иванов С.В. Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки: дис.... канд.пед.наук: 13.00.04 / Иванов Сергей Валерьевич. – Москва, 2006. –155 с.
25. Иванов В.Н. Методы обучения физического воспитания // Наука 2020. – №6 (60), 2022. – с. 101-107.

26. Йосипенко К.А. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов к действиям в нападении быстрым прорывом с использованием цифровых технологий: дис.... к.н.: 13.00.04 / Йосипенко Ксения Анатольевна. – Волгоград, 2021. – 217 с.
27. Кириченкова А.В. Реализация потенциала подвижных игр в баскетболе на этапе начальной подготовки / А.В. Кириченкова, С.В. Чернов // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с.62-68.
28. Колотильщикова С.В. Моделирование пространственно-временных условий деятельности в процессе технико-тактической подготовки баскетболистов как фактор тренирующего воздействия / С.В. Колотильщикова. – 2021. – с.158-161.
29. Коробов А.В. Поурочная программа для ДЮСШ и специализированных ДЮСШОР / А.В. Коробов. – Москва, 2002. – 196 с
30. Красникова О.С. Формирование игровой коммуникации в технико-тактических действиях юных баскетболистов: дис...канд.пед.наук: 13.00.04 / Красникова Ольга Сергеевна. – Сургут, 2005. – 174 с.
31. Краузе Д. Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. – Москва: АСТ. Астрель. – 2006. – 216 с.
32. Круглякова Ю.В. Эффективность приемов противодействия в защите игроками команды РГУФКСМиТ // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 17-22.
33. Кулаков В.И. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе моделирования показателей соревновательной деятельности: дис.... к.н.: 13.00.04 / Кулаков Владимир Иванович. – Волгоград, 2012. – 186 с.

34. Лаптев А.В. Комплексная методика повышения эффективности бросков с дистанции в студенческом баскетболе: дис.... к.н.: 13.00.04 / Лаптев Анатолий Владимирович. – Малаховка, 2014. – 140 с.
35. Лаптев С.О. Применение нестандартного современного оборудования в тренировочном процессе студентов баскетболистов // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 100-103.
36. Лаптев С.О. Современные эффективные способы защиты при игре на пикн-ролле // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 22-26.
37. Леднев И.И. Эффективность применения методики тактической подготовки баскетболистов 16-17 лет / И.И. Леднев. – 2020. – с.166-167.
38. Ляликова Н.Н. Баскетбол как средство реализации вариативного компонента в физическом воспитании студентов технического вуза: дис.... канд.пед.наук: 13.00.04 / Ляликова Наталья Николаевна. – Омск, 2003. – 228 с.
39. Малков И.В. Характеристика технико-тактической подготовки юных баскетболистов // Открытый урок. – URL: <https://urok.1sept/articles/519955>.
40. Макеева В.С. Развитие личностных качеств в тренировке баскетболисток студенческих команд / В.С. Макеева. – 2020. – с.185-189.
41. Макеева В.С. Характеристика студентов-баскетболистов с «пассивной» и «агрессивной» стратегиями поведения // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 26-29.
42. Матухно Е.В. Формирование тактического мышления у баскетболистов / Е.В. Матухно. – 2018. – с.163-164.

43. Меркулова И.В. Эффективность методики спортивно-оздоровительной тренировки студентов вуза в структуре годового цикла профессионального образования: дис.... канд.пед.наук: 13.00.04 / Меркулова Ирина Викторовна. – Тула, 2011. – 157 с.
44. Мищук Д.Е. Динамика физической подготовленности баскетболистов 14-15 лет при подготовке к первым официальным соревнованиям // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 72-76.
45. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И. Нестеровский. – Москва, 2008. – 159 с.
46. Нестеровский Д.И. Совершенствование скоростной техники баскетболистов студенческих команд / Д.И. Нестеровский, А.А. Евстратов // – 2017. – с.29-31.
47. Осминкин А.С. Оценка технической подготовленности студенток, занимающихся баскетболом (на примере женской сборной команды ЧГУ по баскетболу) / А.С. Осминкин, В.В. Шабаква // – 2020. – с.475-477.
48. Петушинский Б.Б. Современные проблемы тактической подготовки баскетболистов высокой квалификации / Б.Б. Петушинский. – 2006. – с.128-131.
49. Рожков Е.В. Решение по имеющимся проблемам сдачи норм ГТО (на примере муниципального образования) // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с. 116-128.
50. Саляхов Ф.Г. Индивидуальная тактическая подготовка баскетболистов 14-16 лет / Ф.Г.Саляхов. – 2019. – с.158-160.

51. Сони́на Н.В. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа: дис.... канд.пед.наук: 13.00.04 / Сони́на Наталья Валентиновна. – Москва, 2009. – 142 с.
52. Сорокина В.А. Взаимосвязь физической активности и психического здоровья человека // Наука 2020. – №6 (60), 2022. – с. 63-68.
53. Татарова С.Ю. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов: учебное пособие. – Москва: Финансовый университет, 2015. – 112 с.
54. Тинькова З.С. Совершенствование компонентов технико-тактической и психологической подготовки баскетболистов 3\*3 студенческих сборных // Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с.29-35.
55. Филиппов С.С. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих деятельность по направлению 49.03.01 Физическая культура / С. С. Филиппов. – 2-е изд., доп. и испр. – Москва: Советский спорт, 2015. – 239 с.
56. Фирсов М.Н. Развитие мотивации достижения в спортивной деятельности на примере баскетболистов: дис.... канд.псих.наук: 19.00.13 / Фирсов Михаил Николаевич. – Астрахань, 2006. – 131 с.
57. Черемных А.А. Инновационные технологии и их применение в профессиональном спорте // Наука 2020. – №6 (60), 2022. – с. 74-79.
58. Чернов С.В. Дифференцированный подход в подготовке юных баскетболистов // Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с.80-86.

59. Щеголева М.А. Чувство ритма как компонент технической подготовки в баскетболе // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – с.35-40.
60. Щекотихин М.П. Подготовка студентов-баскетболистов на основе учета оздоровительной эффективности тренировочных нагрузок: дис.... канд.пед.наук: 13.00.04 / Щекотихин Михаил Петрович. – Малаховка, 2002. – 166 с.