

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Шадринский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДЮСШ**

Выпускная квалификационная работа
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Физическая культура»)
квалификация – бакалавр

вид – выпускная квалификационная работа опытно-практического характера

формат – исследовательская работа

Исполнитель:

Голубев Константин Игоревич
студент 471 группы
очная форма обучения

Нормоконтролер

Власов Николай Владимирович
оригинальность 71%

Руководитель ВКР:

доцент
Власов Николай Владимирович

Рецензент:

к.п.н. доцент
Старцев Андрей Александрович

Шадринск-2018

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Место технико-тактической подготовки в спортивной игре баскетбол.....	6
1.1. Проблема тактической подготовки баскетболистов в современном баскетболе.....	6
1.2. Значение тактической подготовки в баскетболе	13
Глава II. Особенности тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет	27
2.1. Учет возрастных особенностей баскетболистов 15-16 лет, обучающихся в ДЮСШ.....	27
2.2. Методика тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет.....	32
Заключение.....	45
Список использованных источников.....	48
Приложение.....	53

Введение

Известно, что игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой личности, развитие физических способностей. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Традиционная система подготовки команд по спортивным играм в процессе годичного тренировочного цикла не решает в полной мере задач молодежного спорта, ориентированного на достижение высоких спортивных результатов путем эффективного ведения соревновательной борьбы посредством реализации тактических приемов нападения и защиты.

В стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите находится и современный баскетбол. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

Исследовательской работой в данной области занимались В.З. Бабушкин [4], С.Г. Башкин [10], А.Я. Гомельский [11], Р. Вуден Джон [16], Т.А. Зельдович [18], В.А. Лепешкин [21], Ю.М. Портнов [26].

Актуальность выбранной нами темы обусловлена тем, в современном баскетболе мы наблюдаем, как недостаточный уровень спортивной подготовки в юношеском возрасте ярко проявляется в выступлениях команды высокого уровня на международной арене. Наиболее наглядным примером является проблема построения тактической подготовки в аспекте многолетней деятельности.

Таким образом, в настоящее время сложилось **противоречие** между необходимостью поддержания высокого уровня спортивных результатов в баскетболе на международных соревнованиях и недостаточным уровнем тактической подготовки современного баскетболиста в условиях учебно-тренировочного процесса.

Нами была определена проблема исследования: каковы оптимальные средства и методы в процессе обучения тактической подготовки детей 15-16 лет, обучающихся в ДЮСШ.

Объект исследования – процесс тактической подготовки баскетболистов.

Предмет исследования – методика тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет.

Цель исследования – раскрыть методику тактической подготовки детей 15-16 лет, обучающихся в ДЮСШ.

В основу исследования легла идея о том, что специально разработанные комплексы упражнений для тактической подготовки у баскетболистов, позволят грамотно сформировать тактическое мышление, быстрее освоить тактические комбинации занимающимися.

Исходя, из цели определены следующие **задачи** исследования:

1. Проанализировать научно-методическую, литературу по проблеме тактической подготовки баскетболистов.
2. Установить взаимосвязь тактической подготовки с другими видами спортивной подготовки.
3. Выявить возрастные особенности баскетболистов 15-16 лет.
4. Разработать методику учебно-тренировочного процесса при обучении тактики в баскетболе.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной литературы, анализ научных опытов и тестов по проблеме исследования.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- исследования американских специалистов в области спортивной подготовки спортсменов-баскетболистов колледжей (Н. Истон, А. Уолл и др.);
- исследования НИР Харьковской государственной академии физической культуры в области спортивной работоспособности и динамики нагрузки во время соревновательной деятельности (А.С. Бондарь, К.А. Давтян и др.);
- теоретические взгляды на закономерности дифференцированного воспитания в физическом воспитании (Н.С. Ниязова, И.И. Сулейманова и др.);
- теоретические основы, принципы и методы обучения по средствам дифференцированного подхода на учебно-тренировочном этапе (Р.Н. Дорохов, П.В. Квашук и др.);
- теоретические и методические пособия в области спортивной тренировки юных баскетболистов (Д.И. Нестеровский и др.).

Практическая значимость исследования заключается в том, что комплексы упражнений, направленные на повышение тактической подготовленности баскетболистов могут быть использованы в практической работе тренеров и педагогов сферы физической культуры и спорта.

Структура ВКР. ВКР состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (35 источников) и одного приложения. Текст работы изложен на 46 страницах.

Глава I Место технико-тактической подготовки в спортивной игре баскетбол

1.1 Проблема тактической подготовки баскетболистов в современном баскетболе.

Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране [20].

Для современной игры баскетбол характерна высокая скорость передвижения игроков в атаке и обороне, большим количеством набранных очков, набором зрелищных акробатических бросков "сверху", огромного количества различного рода статистических показателей, и невероятно громадного разнообразия тактических комбинаций, которые как домашние, так и гостевые команды заранее готовят в начале каждого сезона.

Учитывая все вышесказанное, мы можем сказать, что современный баскетболист это физически гармонично сложенный атлет, обладающий не только выдающимися физическими данными, а также обладающий определенными тактическими знаниями, отточенной до автоматизма техникой, психологически устойчивый и подготовленный спортсмен.

Чтобы начинающий спортсмен начал отвечать всем вышеперечисленным качествам недостаточно только желания или генетической предрасположенности к данному виду спорта, спортсмен должен быть вовлечен в тренировочный процесс, в ходе которого тренер использует все виды спортивной подготовки.

В ходе спортивной подготовки тренер должен использовать все известные и основные виды данной подготовки. К этим видам относят: физическую, техническую, тактическую, психологическую, подготовку.

В нашей работе мы будем рассматривать значение тактической подготовки спортсмена в тренировочном процессе, поэтому давайте поподробнее остановимся на понятии тактика и тактическая подготовка в спорте.

Тактика в спорте – искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы. К тактике следует отнести и разработку плана выступления в состязаниях [30].

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности [31]. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и в контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, с выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной). Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе соревнований; применение приемов психологического воздействия на соперника и маскировки намерений.

Под тактической подготовкой баскетболистов понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач [7].

Тактическая подготовка находится в неразрывной связи с другими видами спортивной подготовки: технической, физической, психологической. Но с течением времени, тактическая подготовка начала утрачивать значимость среди других видов спортивной подготовки, этому послужили ряд причин [33].

В 2009 году американскими специалистами были проведены исследования среди команд высшей студенческой лиги, с результатами можно ознакомиться в таблице (см табл.1), целью исследования было выявление процентного соотношения разных видов спортивной подготовки в баскетболе.

Таблица 1.1

Процентное соотношения разных видов спортивной подготовки в баскетболе (Н. Истон, А. Уолл и др.)

Виды подготовки	Тренеры	Спортсмены
	%	%
Техническая	39,2	44,6
Физическая	34,1	31,8
Тактическая	8,3	15,5
Психологическая	18,4	8,1

Проанализировав результаты исследования было выявлено, что на первое место тренеры и спортсмены поставили техническую подготовку. Это вполне логично, прежде всего на площадке игрок должен грамотно распоряжаться мячом, совершать дриблинг для обыгрыша игрока соперника, реализовывать броски из различных игровых ситуациях с высоким процентом их реализации.

На второе место более 30 % опрошенных тренеров и спортсменов поставили физическую подготовку. Для того, чтобы передвигаться по площадке в течении сорока минут, совершать высокие вертикальные прыжки и бороться за подбор с соперником под чужим щитом спортсмену просто необходимо

высокий уровень физической подготовленности. Следовательно, физическую подготовку баскетболистов необходимо рассматривать как основу для технико-тактического мастерства, а ее направленность должны способствовать развитию физических качеств, укреплению мышечного корсета, развитию мышечных групп, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

На третье место более 18,4 % тренеров поставили психологическую подготовку. Это можно отнести к особенностям самого вида спорта, представьте, что игрок постоянно переезжает с места на место, матчи проводятся на чужих площадках, где на каждом матче присутствуют толпы болельщиков, которые могут очень сильно влиять на психику спортсмена, игроку высокого уровня очень часто приходится совершать броски от которых может зависеть исход всего поединка. Все это требует от спортсмена высокого уровня психологической подготовки и устойчивости. Не обошлось без печальных примеров и из современного баскетбола, например, звездный защитник канадского "Торонто Репторс" ДеМар ДеРозан и легкий форвард вашингтонского "Визардз" Келли Оубри младший в своем твиттер канале написали о том, находятся в очень тяжелом эмоциональном состоянии на грани нервного срыва, и что без своевременного вмешательства командного психолога им бы пришлось очень тяжело [8].

На четвертое место, к моему удивлению, тренеры поставили тактическую подготовку. Как объясняют сами тренеры, что в современном баскетболе внимание больше уделяется зрелищности и индивидуальным умениям игрока завершать атаку с положительным результатом. Специалисты утверждают, что современной баскетбольной команде совсем необязательно знать кучу тактических комбинаций и приемов, вполне достаточно 3-4 стандартных комбинаций для атаки и пары комбинаций для так называемых "clutch shots".

Тактическая подготовка является связующим звеном между другими видами спортивной подготовки, поэтому ее все реже выделяют как отдельный вид подготовки спортсмена.

Из этих выводов вытекает и проблема нашего исследования, как такое возможно, что баскетбол, вид спорта, который еще называют "шахматами на паркете" из тактически грамотного вида спорта превращается в продукт человеческих потребностей, потребности в "хлебе и зрелищ".

Рассуждая на эту тему можно выделить несколько причин того, почему тактическая подготовка утратила свой вес среди остальных видов спортивной подготовки.

В современном баскетболе мы наблюдаем, как недостаточный уровень спортивной подготовки в юношеском возрасте ярко проявляется в выступлениях команды высокого уровня на международной арене. Наиболее наглядным примером является проблема построения тактической подготовки в аспекте многолетней деятельности.

На сегодняшний день у специалистов нет общего мнения о процессе построения тактической подготовки в многолетнем тренировочном процессе. Как правило выделяют два основных направления по которому строится процесс тактической подготовки, одно из них связано с техничным освоением тактических комбинаций, другое связано с развитием у баскетболиста так называемого тактического мышления [6].

Если первое направление имеет под собой методическую базу, то проблема использования особенностей формирования тактического мышления как основа при построении тактической подготовки практически не имеет опытно-экспериментальной базы. Из этих строк вытекает одна из проблем утраты значимости тактической подготовки в современном баскетболе, а именно, в настоящее время нет единого мнения о процессе формирования тактического мышления у юных баскетболистов в рамках учебно-тренировочного процесса.

Другой причиной стало популяризация баскетбола как вида спорта. Напомним, что баскетбол как профессиональный вид спорта возник сравнительно недавно, и если в середине 50-х годов 20 века в профессиональной американской баскетбольной ассоциации насчитывалось всего 8 команд, то уже к концу этого столетия данных команд было 32, баскетбольные матчи собирали на своих стадионах до несколько десятков тысяч болельщиков, телеканалы транслирующие игры набирали целевую аудитории достигающую несколько десятков миллионов зрителей в сутки, баскетбол стал превращаться в бизнес, бизнес который приносил многомиллионные состояния, контракты игроков выросли до небывалых, по тем временам, сумм. Игроки стали играть на публику, тактические комбинации, заготовленные для игры, не реализовывались на самой встрече, игроки заменили их самодельными акробатическими бросками сверху кольца, в последствии названные "slam dunk", суммарный счет некоторых матчей достигал более 300 очков на обе команды. Все это пошло на пользу популяризации баскетбола, но баскетбол стал "беднеть" тактически.

В 1961 году в правилах Американской баскетбольной лиги впервые появилось понятие 3-х очкового броска, с 1968 года это новшество было реализовано в Национальной Баскетбольной Ассоциации, а уже в 1984 году ФИБА также приняла в ряды новый баскетбольный элемент [15].

С появлением трехочковой дуги баскетбол кардинально изменился, изменилось видение игры, трехочковая дуга сразу же облюбовали снайперы баскетбольных команд, появились и первые звездные "дальнобойщики". Все это привело к тому, что огромное количество тактических комбинаций заточенных на длинный средний бросок перестали быть актуальными, ведь намного проще сыграть через заслон и кинуть свободный дальний бросок, чем разучивать комбинацию для среднего дальнего броска, который как правило часто успевали накрыть и заблокировать.

Еще одной причиной утраты большого количества заготовок тактических комбинаций стало то, что баскетбол стал чрезвычайно динамичным и быстрым, уже в начале 21 столетия игровой темп в НБА стал настолько высок, что игроки Евролиги попросту не успевали за перемещениями североамериканских соперников, из 24 секунд отведенных на атаку североамериканские атлеты использовали чуть более трети этого времени, в результате многие тактические комбинации были убраны и заменены рядом баскетбольных элементов, которые профессиональные игроки выполняли на таком высоком уровне, что им попросту не нужны были тактические наработки, чтобы набирать очки и зарабатывать для своей команды очередные победы.

Теперь перенесемся из профессионального баскетбола к его истокам, все начинающие баскетболисты начинают свой спортивный путь в спортивных школах, либо в специализированных секционных кружках, учебно-тренировочный процесс в которых построен таким образом, что тактические элементы обучаются как правило в рамках технической подготовки. Иными словами можно сказать, что в современном учебно-тренировочном процессе, тактика является лишь вспомогательным видом технической и физической подготовки юных спортсменов.

В силу того, что разучивание тактических комбинаций и элементов достаточно сложный процесс, как со стороны умственных возможностей, так и со стороны технической и физической подготовки, многие наставники стараются оставить обучение тактики на последние этапы обучения. Таким образом доля тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе настолько мала, что большинство молодых баскетболистов переходя в профессиональный баскетбол, попросту остаются тактически не грамотными. В этом кроется еще одна причина того, что в баскетболе быстрыми темпами сокращается применение тактических заготовок и увеличивается доля индивидуального мастерства каждого отдельного игрока.

В целом подводя итог параграфа мы можем ясно осознать, что тактическая подготовка действительно потихоньку утрачивает свою значимость среди остальных видов спортивной подготовки. В современном баскетболе все больше ценится индивидуальный уровень отдельного игрока, быстрота атаки, результативность и зрелищность матча. Баскетбол превращается в еще один продукт человеческой жажды зрелищ, на котором он может выплеснуть свои эмоции и получить визуальное удовлетворение от увиденного, но увы, удовлетворение от красивых бросков сверху, разборок на площадке, результативности поединка, а не от грамотно спланированных сложных тактических комбинаций и стратегических действий наставников команд.

1.2 Значение тактической подготовки в баскетболе.

Несмотря на то, что в современном баскетболе наблюдается тенденция снижения значимости тактических действий на площадке, нельзя говорить, что тактические умения в баскетболе перестают играть важную роль.

Тактика была и остается обязательным видом подготовки каждого высококвалифицированного игрока, тактические умения помогают игроку не только грамотно ориентироваться в нападении, они также необходимы игроку и в защите.

Прежде чем говорить о значении тактической подготовки еще раз напомним, что этот термин означает. **Тактическая подготовка** это педагогический процесс направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя:

- 1) изучение общих положений тактики избранного вида спорта;
- 2) приемов судейства и положение о соревнованиях;
- 3) тактический опыт спортсмена;

4) освоение умения строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;

5) моделирование необходимых условий в тренировке к контрольным соревнованиям для практического овладения тактического построения.

Результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды.

В этом параграфе мы рассмотрим значение тактической подготовки через взаимосвязь с другими видами спортивной подготовки атлета.

Начнем с техники. Игрок должен понимать, что даже обладая высокой технической подготовленностью он должен уметь правильно и своевременно оценить обстановку на площадке, сгенерировать несколько возможных вариантов дальнейшего развития атаки, и в конце концов выбрать один наиболее оптимальный для определенной игровой ситуации, каждый технический прием или сочетание приемов в игре применяется в конкретной игровой ситуации: на определенном участке площадки, при определенном расположении игроков своей команды и соперников, в контексте существующего счета и т.д.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами [23].

Каждый прием в баскетболе должен иметь свою логическую связь с определенной ситуацией на площадке, когда несколько игроков одной команды выполняют несколько приемов одновременно, то это явление можно назвать комбинацией, когда это комбинация работает не только силами игроков, но и с помощью указаний тренера, то ее уже можно назвать командной **стратегией**.

Под стратегией в спортивных играх, в том числе и в баскетболе, понимается искусство управления подготовкой и выступлением команды в турнирах различного ранга [32].

Для того, чтобы технические приемы выполняемые игроками превратились в командную стратегию необходима тактическая подготовка.

Чтобы наши умозаключения не были пустыми словами разберем на примере несколько тактических комбинаций. Для примера рассмотрим самую простую тактическую комбинацию именуемую в баскетболе пик-н-ролл.

Пик-н-ролл (pick and roll) – это комбинация, которая разыгрывается двумя игроками: как правило, один из которых подвижный игрок с хорошим дриблингом, а второй – большой игрок, обладающий солидными габаритами. Именно этот большой игрок ставит заслон для игрока с мячом (pick); после того, как игрок, владеющий мячом, перемещается в заслоняемую сторону, «большой» начинает движение в сторону кольца (roll), где получив мяч, он может без проблем атаковать корзину. Для большего понимания рассмотрим рисунок (см рис.1.1.).

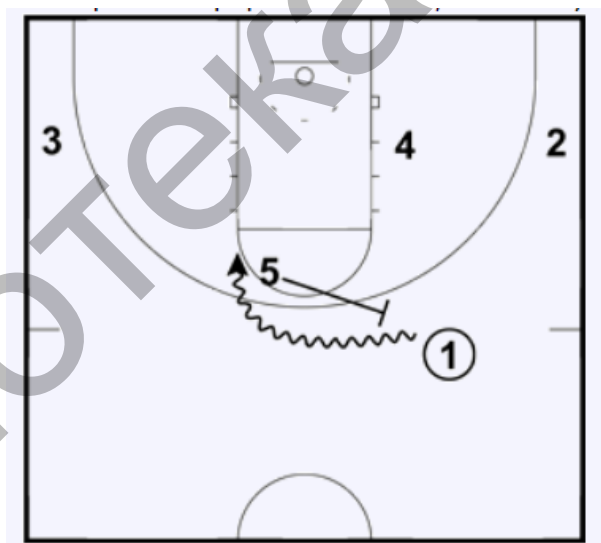


Рис. 1.1. тактическая комбинация в баскетболе "пик-н-ролл".

На данном рисунке 1 номер означает быстрого техничного игрока выполняющего дриблинг, 5-ый номер – центровой, либо мощный форвард, ставящий заслон первому игроку.

Данная комбинация очень эффективна и проста в выполнении на площадке. Как мы можем понять, сама комбинация состоит из нескольких

технических приемов: дриблинга мяча, заслона, быстрого забегания под заслон с последующим свободным броском, либо скидкой на открытого игрока.

Если при выполнении комбинации игроки все сделали правильно, то тактическая схема начинает работать на команду. Игрок ставящий заслон отрезает игрока который опекал 1-ого номера, первый номер освобождаясь забегает через центр площадки в штрафную зону откуда "выманивает" центрального игрока соперника из 3-х секундной зоны, далее возможны несколько вариантов событий, либо центровой не успевает перекрыть бросок 1-ого номера и он совершает свободный бросок, либо центровой успевает перекрыть 1-ого номера, но тогда 3-х секундная зона остается свободной, игрок который до этого ставил заслон делает забегание в свободную штрафную и набирает легкие два очка.

Данная тактическая схема прекрасно показывает взаимосвязь нескольких простых баскетбольных приемов и то, как эти приемы легко расшатывают оборону соперника превращаясь в грозную тактическую комбинацию.

Рассмотрим еще одну очень популярную в баскетболе комбинацию, где простые технические приемы помогают воссоздать великолепную тактическую комбинацию. "Horns" (хорнс) – классическое баскетбольное нападение, которое играют чаще всего в мире после "pick-and-roll" [9].

Сама по себе комбинация немногим отличается от "двоечки", с одной лишь разницей, в этой комбинации больше опций при нападении. Если в "двоечке" задействованы как правило два игрока, то в данной комбинации опцию броска может взять на себя каждый игрок, итак ближе к самой схеме. Игрок с мячом (как правило разыгрывающий), обозначим его номером 1, стоит "в лоб" к кольцу соперника в метре от 3-х очковой дуги, далее он просит двух игроков (центрового и мощного форварда) поставить ему двойной заслон, этих игроков обозначим номером 4 и 5, эти игроки стягивают за собой опекающих их игроков из трехсекундной зоны, далее поступает команда двум игрокам (легкому форварду и атакующему защитнику) обозначим их номерами 2 и 3

стянуться в угол площадки, тем самым освобождая место для прохода распасовщика, также эти игроки стягивают в угол площадки своих защитников. После постановки двойного заслона у разыгрывающего есть два варианта либо пойти вправо, либо влево, в зависимости от того в какую сторону идет атака 4 либо 5 номер делают забегание в трехсекундную зону противника, куда им делает наброс разыгрывающий игрок, если все сделано правильно, то команда набирает легкие два очка из под кольца. (см. рис 1.2.).

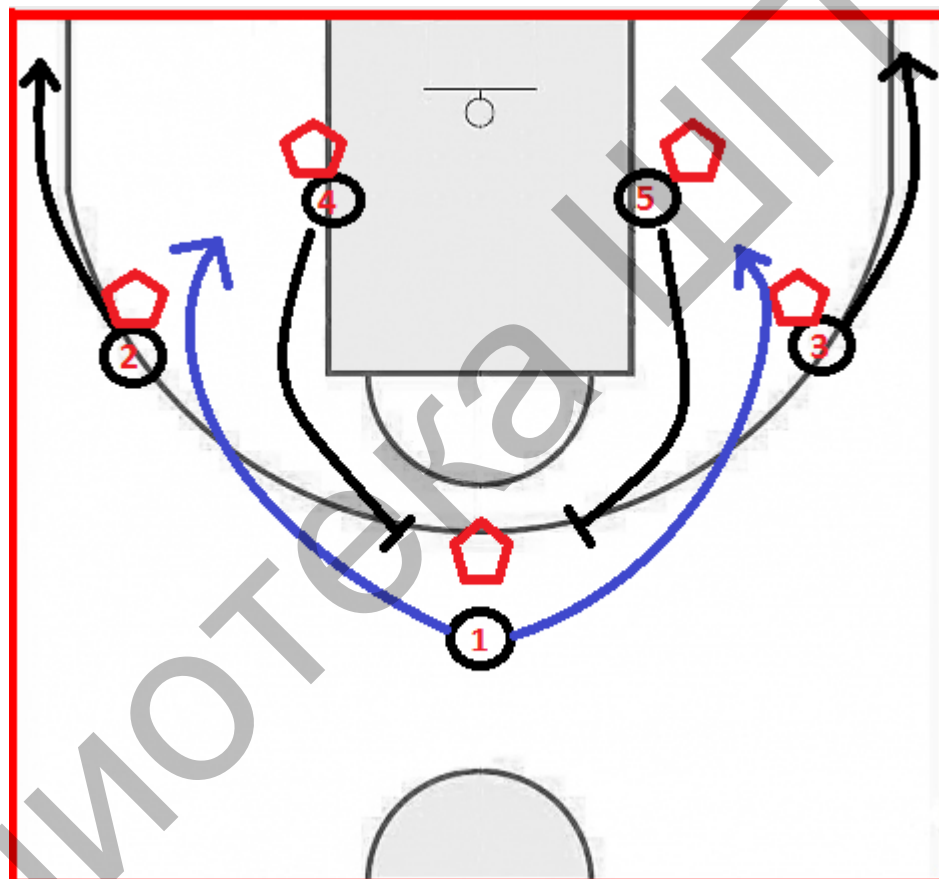


Рис. 1.2. тактическая комбинация в баскетболе "хорнс".

Но существует и другой сценарий развития этой комбинации, вспомним, что при стягивании в угол площадки номеров 2 и 3 бывают ситуации, что защитники опекающие этих игроков успевают переключить свое внимание на разыгрывающего игрока и успевают перекрыть ему путь, здесь начинает работать второй вариант комбинации, при котором защитник перекрывает распасовщика, но бросает соответственно своих игроков (2 и 3 номера), распасовщик стянув на себя защитника делает передачу на открытого игрока в

углу площадки, который тот в свою очередь заряжает свободный дальний бросок, при должном уровне технической подготовки это легкие три очка. (см рис.1.3.)

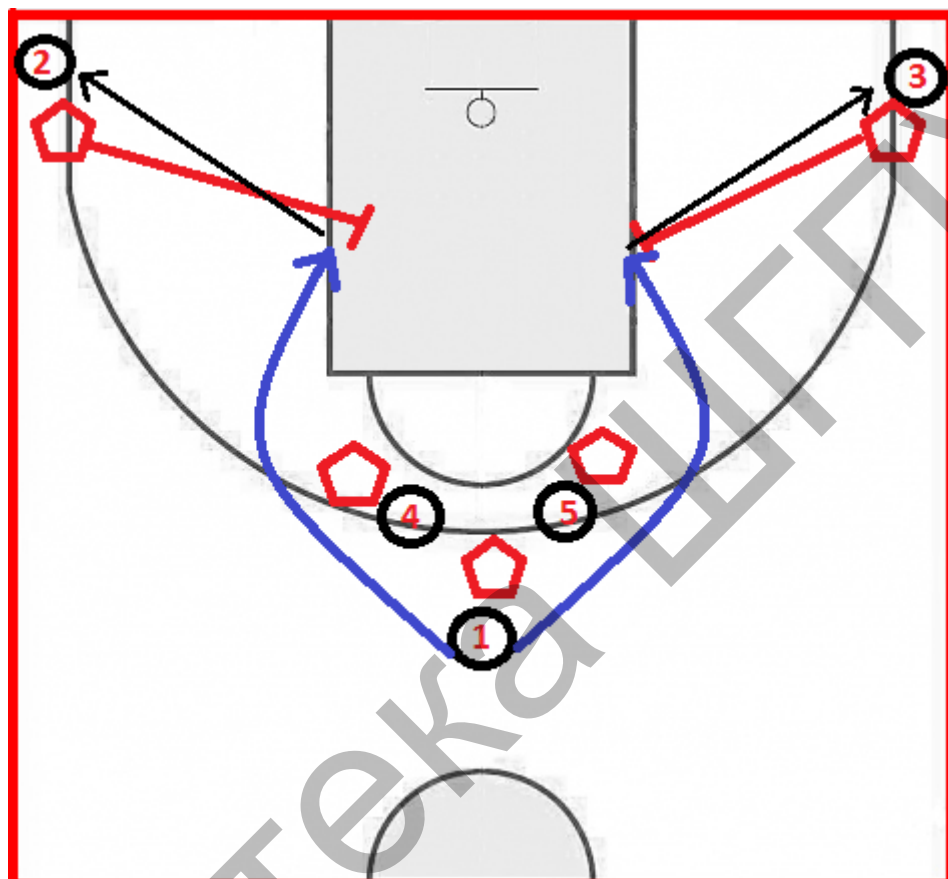


Рис. 1.3. Второй вариант тактической комбинации "хорнс".

На примере данной комбинации мы еще раз можем убедиться, что оточенная техника постановки заслона, точного паса и хорошо поставленного броска в сочетании с тактическими действиями всей команды могут сыграть очень важную роль в игре, что еще раз показывает важность тактической подготовки спортсмена.

Следующим видом спортивной подготовки, с которой я бы хотел показать тесную взаимосвязь тактической, является психологическая подготовка спортсмена.

В баскетболе, как и во всем спорте принято разделять общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних,

пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности [17].

В баскетболе в структуру тактического действия входят: восприятие спортивной ситуации; умственное решение тактической задачи; психомоторная реализация тактической задачи, интуиция и другие [28].

Огромную роль играет сенсомоторная координация, быстрота и точность действия, поэтому тренеру не стоит забывать учитывать **темперамент** спортсмена.

Можно сказать, что основная связь тактической подготовки и психологической строится именно на этом понятии.

Темперамент – совокупность устойчивых, индивидуально-своеобразных свойств человека, определяющих динамику его психической деятельности [27].

Рассмотрим все четыре темперамента относительно спорта:

Сангвиник – это игрок, как правило, с сильным типом нервной системы. Сангвиники отличаются от других своей реактивностью, излишней подвижностью. Темп реакции у такого игрока очень высокий, из-за чего у сангвиника хорошо получается выполнять быстрые и резкие движения. Сангвиник предпочитает виды спорта где необходимо проявление подвижности, смелости. Сангвиники быстро осваивают основу двигательного действия, может с легкостью выполнить его с первого раза, любит работать над собой и улучшать свои навыки, очень уверен в себе. У сангвиника наблюдается одно из самых важных качеств в спорте - реакция, он быстро думает и способен на проявление очень быстрой реакции. Сангвинику подходят и командные

игры, поскольку он хорошо играет в команде и быстро находит общий язык с остальными игроками [34].

В современном баскетболе примерами игроков с таким типом можно назвать Кайла Лоури, Стефана Карри, Тони Паркера, Джефа Тига, Кайри Ирвинга, можно заметить то, что у всех одна игровая роль - роль разыгрывающего игрока.

Холерик – обладает сильным, неустойчивым (с преобладанием возбуждения) типом нервной системы. Для него, как и для сангвиника, характерны высокая реактивность, активность, быстрый темп реакций. Но реактивность у холерика преобладает над активностью, из-за этого он в трудной ситуации легко становится вспыльчивым, резким, быстро выходит из себя. Холерик, как и сангвиник, предпочитает эмоциональные виды спорта (баскетбол, футбол, борьба, самбо и др.), интенсивные темповые движения. Он с радостью и с увлечением начинает заниматься любимым видом спорта, но он холерику быстро надоедает. Не любит длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но с увлечением выполняет тренировки на технику. Его спортивно-технические результаты довольно нестабильны, так как он склонен к излишнему волнению перед стартом и, как правило "перегарают", что часто не позволяет ему реализовать полностью свои возможности и показать свои навыки на соревнованиях [34].

Знаменитые баскетболисты холерики: Коби Брайант, Майкл Джордан, Рассел Вестбрук, Ранджон Рондо, Аллен Айверсон, как правило все они являются атакующими защитниками.

Флегматик – это спортсмен, который обладает уравновешенным и сильным типом высшей нервной деятельности. В сравнении с сангвиниками и холериками они малореактивны, вследствие чего их трудно вывести из себя, более того, в силу их малой эмоциональной возбудимости им удастся сохранять спокойствие даже перед началом каких-либо соревнований, что является немаловажным. Необходимо отметить, что у флегматиков малая реактивность,

в то время как активность высокая, что в сочетании дает высокий показатель терпеливости, выдержки и самообладания. Флегматику свойственны ригидность и интроверсия, что сказывается на его малой общительности, проявлении медлительности и запаздывающих реакциях, в медленности выработке каких-либо навыков. Но зато выработанные навыки являются прочными. Флегматику трудно переключаться с одного вида деятельности на другой. Больше всего предпочитает уделять внимание спокойным, однообразным, небыстрым упражнениям. Так же флегматик склонен к длительной и тщательной отработке техники, кропотливой работе по оттачиванию физических качеств. Внешне всегда спокоен и даже невозмутим, но порой эта спокойность весьма обманчива. Как правило, очень упорен и настойчив, соревновательные результаты стабильны перед стартом состояния "боевой готовности". Еще флегматики довольно выносливы, поэтому им подходят виды спорта, связанные именно с этим качеством: бег на длинные дистанции, поднятие штанги, велосипедный марафон. Флегматика можно увидеть среди борцов и дзюдоистов, где преобладает философия над спортом. Также из флегматиков получаются хорошие тренеры, так как у них есть способности к преподавательской работе и им не составляет особого труда объяснить или показать одно и то же упражнение по много раз. В то же время, флегматик может проявлять упрямство и надорваться там, где надо остановиться. Потом флегматику может все надоест, и он может внезапно бросить спорт [34].

Флегматиками в баскетболе являются как правило центровые к ним можно отнести Стивена Адамса, Тима Данкана, Хаасана Вайтсайнда, Тимофея Мозгова, Сержа Ибаку.

Меланхолик – самый вялый и медлительный из всех темпераментов. Он довольно редко занимается спортом, особенно таким, где требуется большая активность. Предпочитает посмотреть один из энергичных видов спорта по телевизору, но и то для того, чтобы в сравнении со спортом на экране,

почувствовать собственное ощущение комфорта и покоя. С интересом меланхолики смотрят особо зрелищные и масштабные виды спорта – крупные Олимпиады и всемирные соревнования, чемпионаты по спортивным танцам, фигурное катание. В меланхолике есть уравновешенность и трезвый расчет, поэтому он способен заниматься такими видами спорта, как: спортивная стрельба, шахматы и т.д. Меланхолики хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются верховой ездой, так что для него полезно будет знать, как научиться конному спорту. Из отрицательных качеств меланхолика в спорте – это способность начать заниматься то одним видом спорта, то другим, а также быстрая потеря интереса к спорту. В спорте, как и в других видах деятельности, меланхолик отличается ответственностью, высокоразвитой мышечно-двигательной чувствительностью, тонким тактическим чутьём. Он довольно неработоспособен и мало устойчив к внешним раздражителям. Немалая тревожность часто вызывает неуверенность в своих силах и низкую самооценку. Меланхолик не любит спорт связанный с командной борьбой или единоборствами (гимнастика спортивная, художественная, плавание, фигурное катание на коньках) [22].

В игре темперамент спортсмена очень важен со стороны тактического мышления, на темпераменте держатся множества факторов определяющих успех тактического нападения игрока.

В баскетболе, как мы выяснили ранее, амплуа игроков часто совпадают с их темпераментами. Сангвиники, как правило распасовщики, те игроки которые не эгоистичны, любят сыграть на команду, поэтому более тактически натасканы. Как правило именно через сангвиников идет движение мяча, они хорошо видят площадку, своих партнеров и игроков команды соперника, быстро принимают тактически грамотные решения, с них, обычно, начинается комбинация.

Холерики тактической пользы как правило не несут, они как вспышки, нужны для завершения комбинации, они хорошо видят партнера, но как правило эгоистичны и нестабильны.

Флегматики очень важны в тактических комбинациях, они как правило очень техничны, выносливы и спокойны, как правило они являются связующим звеном в комбинации, ставят заслон, подставляют спину, продавливают игрока, делают скидку на бросающих игроков.

Меланхоликами в баскетболе чаще всего являются не игроками, а тренерами, меланхолики обладают тонким тактическим чутьем, они могут адекватно оценить игровую обстановку, сделать выводы и подготовить ряд комбинаций для данной игровой ситуации.

Знание темперамента и психологических особенностей своего игрока помогает тренеру тактически грамотно распределить его силы на площадке, помогает игроку освоить свою роль, заранее делать необходимые замены. Тем самым мы установили прочную взаимосвязь между тактической и психической подготовкой спортсмена.

Помимо этого, нужно понимать, что связь психологической и тактической подготовки не ограничивается лишь распределением амплуа игроков по подходящему темпераменту. В баскетболе существуют множество тактических приемов, которые завязаны на психологии спортсмена.

Игрок обладающий высоким уровнем тактического мышления может без особого труда заставить игрока соперника перегореть эмоционально, используя различные психологические приемы, которые давят на психику игрока команды соперника, в американском баскетболе даже существует выражение "trash talk", который можно трактовать как "пустой разговор", этот прием используют как правило "smart guys", в ходе этого диалога игрок бросается в соперника колкими фразами и призывами доказать свой "skill level", провоцируя тем самым его на технические и тактические ошибки, в

современном баскетболе достаточно много таких "умных" задир, к ним можно отнести Маркуса Смарта, Дреймонда Грина, Рона Артеста.

Тактически подкованный игрок, к которому применяется этот прием "пустого разговора", никогда не пойдет на поводу у такого "задиры", он прекрасно понимает, все что делают "задиры" нарушает их психологическое равновесие, что приводит к тактическим и техническим ошибкам на площадке.

Можно сделать вывод о том, что в баскетболе мы видим явную взаимосвязь между тактической и психологической подготовкой баскетболиста.

Ну и конечно необходимо сказать и про физическую подготовку спортсмена.

В современном баскетболе темп игры чрезвычайно высок, даже физически одаренному спортсмену тяжело отыграть без замен сорок минут, поэтому тренеры используют тактические замены, чтобы дать игроку возможность перевести свои силы на скамейке, ведь каким бы сильным, в физическом плане, игрок не был, усталость даст о себе знать, игрок ослабеет как тактически так и технически.

Основным наиболее важным фактором, способствующим снижению точности, выделяют утомление игрока. Были проведены исследования по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры, по результатам которой оценивалась динамика снижения физической работоспособности игроков одной команды, которая играла без замен на протяжении всей игры, с результатами можно ознакомиться в таблице. (см. таблицу 1.2)

Таблица 1.2

Динамика снижения физической работоспособности игроков

Четверть	Результативные попадания
1 четверть	40
2 четверть	26
3 четверть	35

Также многие исследователи, проведя анализ игровых показателей, также отметили тот факт, что во второй половине игры наблюдается снижение количества передач, проходов с мячом и бросков мяча в кольцо.

Вместе с этим увеличивается количество потерь мяча и неточных действий игроков, что объясняется наступлением утомления к концу первой половины игры и неполным восстановлением во время перерыва. Специалисты также наблюдают спад тактических комбинаций, и грамотность тактических действий в игре [14].

Для того, чтобы игроки сохраняли физическую свежесть и поддерживали высокую продуктивность на протяжении всего матча тренера должны использовать тактические замены. Тактические замены очень важны для игроков основного состава, благодаря им игроки в течении нескольких минут они могут восстанавливать свои силы и со стороны оценивать игру резервистов. Даже самые великие игроки современности уходят на замену сразу, после того, как начинают понимать, что утомление негативно сказывается на их атакующих и защитных действиях.

Ярким примером в современном баскетболе служит такой игрок как Леброн Джеймс, он является одним из самых физически одаренных игроков современности, в сезоне 17-18 он лидер своей команды по передачам, очкам, перехватам, один из лидеров по подбором, на его действиях строится вся игра команды "Кливленд Кавалерс", в среднем по сезону он отыгрывает в матче по 37,02 минуты, это сверхнорма для современного баскетбола. Тем не менее, он не бежит все 48 минут, потому как понимает, что его физических возможностей не хватит на это время, ему необходимы замены более свежими игроками, которые за него смогут выполнить его роль пока он отдыхает.

Еще одним тактическим ходом "звездных" игроков это резкое уменьшение игрового времени перед матчами плейофф, в результате чего их

игровое время уменьшается в полтора раза. Это дает возможность игрокам восстановить силы перед главными играми всего чемпионата и побороться за чемпионство.

Физическая подготовка баскетболиста – одна из главных составляющих в тренировочном процессе, но если эта подготовка не будет подкреплена тактическими наставлениями тренеров, пониманием самого игрока того, что его функциональные возможности неограничены, то эта физическая подготовка будет сводиться к тому, что после половины игры спортсмен будет полностью истощен как физически так и психологически, поэтому роль тактической подготовки крайне высока, не только для начинающих спортсменов, но и для опытных игроков высокого уровня.

Делая заключение, можно с уверенностью сказать, что тактическая подготовка является связующим звеном всех остальных спортивных видов подготовки. Она обеспечивает тесную взаимосвязь технической, физической, психологической подготовки, упрощает процесс их освоения и помогает применить те или иные приемы на практике.

Глава II Особенности в тактической подготовке баскетболистов 15-16 лет

2.1 Учет возрастных особенностей баскетболистов 15-16 лет, обучающихся в ДЮСШ.

Учебно-тренировочная работа с подростками и юношами может быть успешной лишь в том случае, если тренер хорошо знает возрастные особенности юных баскетболистов и учитывает эти особенности на тренировочных занятиях.

Во время обучения тактическим действиям наставник должен понимать, что у каждого возраста есть свои особенности в развитии как физических, так и умственных качеств [12].

В данной работе мы рассматриваем возрастной период с 15 до 16 лет, то есть возраст старшего школьного возраста. В этом возрасте происходят большие изменения как в физиологии, так и в интеллектуальной сфере спортсмена.

Старший школьный возраст – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для спортсмена старшего школьного возраста типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т.д., наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм [13].

Спортсмены 15-16 лет уже способны проявлять высокую волевую активность, они настойчивы в достижении поставленной цели, способны терпеть усталость и утомление ради достижения поставленной цели [1].

В этом возрасте у спортсмена уже сформированы все основные двигательные навыки и физические качества. Тренер должен понимать, что при обучении тактическим действиям спортсмены старшего школьного возраста уже обладают всеми необходимыми физическими качествами, и навыками, поэтому тренеру целесообразно будет проводить дополнительные тренировки, на которых спортсмены будут полностью вовлечены в процесс освоения тактических навыков, не обременяя себя лишней физической нагрузкой.

Спортсмены старшего школьного возраста оценивают учебно-тренировочный процесс с точки зрения того, что он дает для их будущего. Они начинают иначе, чем подростки, смотреть на тренировочные занятия. Если спортсмены подросткового возраста смотрят в будущее с позиции настоящего, то спортсмены старшего школьного возраста на настоящее смотрят с позиции будущего.

Спортсменов этого возраста интересуют не только вопросы теории, но самый ход анализа, способы доказательства. Им нравится, когда тренер заставляет выбирать решение между разными точками зрения, требует обоснования тех или иных утверждений; они с готовностью, даже с радостью вступают в спор и упорно защищают свою позицию.

Большие изменения происходят в интеллектуальной сфере, а именно в мышлении юного спортсмена. Мышление становится более глубоким, полным, разносторонним и всё более абстрактным; в процессе знакомства с новыми приёмами умственной деятельности модернизируются старые, освоенные на предыдущих ступенях обучения. Овладение высшими формами мышления способствует выработке потребности в интеллектуальной деятельности, приводит в конечном счете к пониманию важности теории и стремлению применять её на практике.

Учитывая все вышеизложенное можно сделать вывод о том, что спортсмен старшего школьного возраста является физически подготовленным атлетом со способностью анализировать свои действия на площадке, принимать во внимание указания тренера с возможностью оспорить их или согласиться с ними. В этом возрасте спортсмен из воспитанника может принять роль помощника тренера.

В нашей работе мы рассмотрим значение возрастных особенностей спортсменов в учебно-тренировочном процессе в виде тезисов.

Первый тезис. У спортсмена 15-16 лет сформированы все основные двигательные навыки и физические качества.

Показатели силы, быстроты, выносливости позволяют тренеру в полном объеме обучать детей тактическим умениям и навыкам. Под тактическими умениями мы подразумеваем не только отдельные тактические приемы по типу заслона, тактического фола и т.д, но и сложные тактические комбинации, которые требуют от спортсмена не только усидчивости и внимательности, но и хороших скоростных и координационных способностей. Как мы уже говорили ранее, дети 15-16 лет обладают всеми ресурсами для обучения.

Нельзя забывать и про то, что обучение тактике сводится к многократному, непрерывному повторению одних и тех же комбинаций на протяжении длительного промежутка времени, что сказывается на утомлении нервной системы спортсмена. Как мы говорили ранее спортсмены 15-16 лет способны проявлять высокую волевою активность, способны терпеть усталость и утомление ради достижения поставленной цели, что благоприятно скажется на усвоении данных тактических комбинаций.

Второй тезис. В возрасте 15-16 лет спортсмены включаются в новую систему отношений, общение с партнерами и тренером выходит на новый уровень.

Если раньше спортсмен просто выполнял требования тренера не задумываясь об их целесообразности, то теперь ребенок начинает задумываться

о том, а зачем это упражнение ему нужно, где пригодится навык который он выработал выполняя это упражнение и так далее. Меняется отношение к партнерам, юный спортсмен начинает становится частью команды, он начинает участвовать в командной работе, начинает понимать свою роль на площадке, принимает свое игровое амплуа.

В это время тренеру очень важно не потерять свой вес в глазах подопечного. В виду своего возраста, спортсмен подросток часто сопротивляется требованиям своего наставника, считает их нецелесообразными. Юный спортсмен уверен, что уровень его баскетбольной подготовки уже на достаточном уровне, и что ему вовсе не обязательно согласовывать свои действия с наставником.

С другой стороны, если тренер воспитал спортсмена правильно, то у тренера появляется очень хороший помощник, спортсмен делится с тренером своим взглядом на игровую ситуацию, может предложить свои варианты развития того или иного игрового момента.

Отношения с партнерами, как было уже сказано выше, также претерпевают большие изменения. Как мы уже говорили спортсмен становится более командным игроком, он уже начинает чувствовать себя частью не просто спортивного кружка, а частью спортивной семьи - команды, где с течением времени выстраивается уже своя иерархия отношений между партнерами.

Благодаря командным взаимоотношениям складывается и командная игра. Если раньше спортсмен бегал по площадке в поисках мяча, то сейчас, мяч от партнера искать не нужно, он прекрасно понимает свою игровую роль, знает куда ему нужно будет передвигаться что бы этот мяч получить.

Третьим тезисом служит то, что подросток приобретает взрослую логику мышления.

Тренеру это очень важно понимать, так как тактическая подготовка это прежде всего развитие тактического мышления, игровой ориентации. В старшем школьном возрасте мышление подростка достигает того уровня,

которого ему достаточно для того, чтобы в его сознании сложилась целостная картина тактических комбинаций, и то как эти комбинации работают на команду.

Подросток старшего школьного возраста способен уже полностью воспринимать игровую ситуацию на площадке, игроки-распасовщики как правило в этом возрасте уже способны "видеть" и "чувствовать" площадку и партнеров, безошибочно выполнять так называемые "no look pass", руководить не только своими действиями, но и действиями своих партнеров. В этом тоже заслуга взрослого логического мышления.

В итоге тренер должен учитывать то, что спортсмен старшего школьного возраста уже сам вправе принимать индивидуальные действия на площадке, что он в состоянии разыгрывать более сложные тактические комбинации, изменять эти тактические комбинации под свой стиль игры. Тренеру очень важно на протяжении этого периода тесно сотрудничать со своими игроками, предлагать не только более сложные варианты тактических комбинаций, но и выслушивать предложения игроков, создавать собственные тактические заготовки.

2.2 Методика тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет

В современном баскетболе для того чтобы юный спортсмен достиг высоких результатов, ему необходимо проявить максимально высокий уровень физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Возраст старшего школьного возраста как нельзя лучше подходит для формирования тактических навыков и умений у юного баскетболиста. Если раньше тренер практически не уделял внимание тактическому обучению игрока, то на данном этапе спортивной специализации для того чтобы команда показывала высокие спортивные достижения ей просто необходимо строить свою игру с помощью тактических комбинаций.

В возрасте 15-16 лет молодой организм приобретает черты взрослого человека. Как правило в этом возрасте происходит игровая специализация игрока в том или ином амплуа (атакующий защитник, нападающий, центровой), которые имеют специфические индивидуальные особенности их обучения тактической подготовке [29].

На практике было установлено, что при подготовке спортсменов 15-16 лет, как правило, тренеры используют так называемый групповой подход в обучении, что на наш взгляд, сильно замедляет темпы спортивного роста каждого игрока. Более того, было выявлено, что тренировочные упражнения и общий уровень физической нагрузки применяются к игрокам различного амплуа по единой схеме.

При обучении тактике в баскетболе групповой подход просто необходим, так как тактика строится на взаимодействии игроков одной команды между друг с другом, но, как правило на начальных этапах подготовки спортсмена тренер должен работать с каждым игроком как можно больше, для его лучшего усвоения тактических навыков, поэтому наставник, на первых шагах

формирования тактики, по нашему мнению, должен использовать в своем тренировочном процессе индивидуальный метод обучения.

В условиях современной системы образования практически невозможно реализовать индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов по причинам организационно-методического характера (отсутствие необходимой материально-технической базы, большая наполняемость учебных групп, условия проведения занятий и др).

Дифференцированное применение средств и методов в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов 15-16 лет в современных условиях остается проблемой недостаточно изученной, лишенной пристального внимания высших органов образования в нашей стране.

В нашей работе мы хотим предложить методику, которая будет основываться на дифференцированном подходе в тактической подготовке баскетболиста 15-16 лет, с применением группового метода.

В педагогике и психологии дифференцированный подход рассматривают как один из методов изучения индивидуальных и групповых различий между людьми для оптимизации процессов обучения и воспитания [5].

Н.С. Ниязовой и И.И. Сулейманова выдвинули свое мнение о том, что дифференциация в физическом воспитании - это прежде всего учет групповых особенностей учащихся в процессе обучения. При этом необходимо учитывать факторы, которые характерны для определенных групп занимающихся. Разрабатываемые при этом тренировочные программы предназначены для занимающихся, которые образуют однородную по возрасту, уровню подготовленности и квалификации группу [25].

Важность данного подхода на учебно-тренировочном этапе также неоднократно подчеркивалась специалистами в области спортивной тренировки (Р.Н. Дорохов, П.В. Квашук). Также, ряд специалистов высказали мнение о том, что дифференцированные программы подготовки спортсменов

отдельных типологических групп наиболее прогрессивны в сравнении с традиционными унифицированными программами [19].

В нашей методике дифференцированного подхода мы будем рассматривать обучение тактической подготовке баскетболистов 15-16 лет, при этом учитывать их игровое амплуа.

Амплуа или игровых позиций в баскетболе три: защитник, форвард и центровой. Если детализировать, то игроков можно разделить на 5 категорий: разыгрывающий защитник, атакующий защитник, лёгкий форвард, тяжёлый (или мощный) форвард и центровой. Данные позиции не регулируются правилами баскетбола и носят формальный характер. В основном позиции сгруппированы по принципу нахождения игрока на площадке: передняя линия и задняя.

У каждого из этих позиций своя тактическая роль и каждая позиция имеет свое тактическое значение на площадке.

Вся методика тактической подготовки сводится к изучению тактических комбинаций, выполнению основного средства физического воспитания – физического упражнения, которое носит узкоспециализированный характер, и доведение выполнения этого упражнения до автоматизма[3]. Основными средствами формирования тактического мышления на учебно-тренировочном уровне являются проблемные ситуации, формируемые тренером и реализуемые баскетболистами, и игровые задания создающиеся в процессе соревновательной деятельности [2]. В баскетболе к таким упражнениям можно отнести: средние, дальние броски мяча, дриблинг мяча, пас, скрытый пас, различные виды заслонов, блок-шоты, перехваты, и др. Несмотря на обилие все этих элементов каждое из них имеет хоть какую-то тактическую значимость на площадке.

При обучении тактики, тренер должен обратить внимание на то, что игроки разных специализаций, должны отрабатывать тот или иной элемент в большей степени: защитники должны уделять больше внимание дриблингу,

броску мяча, различным видам пасов, более крупные игроки должны отрабатывать разнообразные виды отскоков мяча, подборов, блок-шотов и т.д.

Вся методика обучения тактике будет изложена в приложении (приложение 1), мы в данном параграфе изложим основные моменты тактического обучения игрока.

Начнем методику обучения тактике с защитников. Главная задача защитника — четкое руководство действиями своих партнеров в нападении, а также готовность к завершению атаки позиционным броском или быстрым проходом под кольцо соперника. В оборонительных действиях защитники, как правило, должны сдерживать контратаки соперников при потере мяча, встречать игроков соперника на границе трех очковой дуги.

При обучении тактике тренер должен добиться того, чтобы защитник владел на высоком уровне техникой нападения и защиты.

Технология обучения схожа с изучением техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. На этапе совершенствования тренер уже обучает тактическим контр действиям в защите.

Процесс обучения тактическим действиям игры как правило разделяют на пять этапов.

На первом этапе игрок развивает специфические качества и способности, которые, в последствии составят основу успешным тактическим действиям на площадке. Большую роль играют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки; подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты [35].

У **защитника** существуют ряд качеств и способностей, которые свойственны игрокам этой позиции к ним можно отнести: чувство мяча, чувство партнера, способность видеть площадку, читать действия соперников. Каждая способность поддается тренировке, при грамотном учебно-тренировочном процессе осваивается достаточно быстро.

Чувство мяча развивается в процессе обучения дриблингу мяча, при обучении данного элемента наставник должен требовать от игрока полностью контролировать мяч без зрительного контакта с ним. Игрок который при ведении мяча акцентирует внимание на нем тактически невыгоден, так как он не теряет контроль над площадкой, уделяет меньше внимания своим партнерам, тормозит командные действия.

На данном этапе хорошо помогают упражнения с фишками, конусами, которые являются некими ориентирами для игрока, помогают защитнику моделировать игровую ситуацию и искать из нее выход опираясь на начальные тактические навыки.

Специальные эстафеты также имеют тренировочное воздействие, грамотный тренер на первом этапе может подготовить для спортсмена эстафету, конечной целью которой будет выполнение тактической цели. Например эстафета, где защитник в течении 24 секунд должен вывести мяч на половину соперника, пройти все контрольные точки обозначающие тактические передвижения игрока и совершить позиционную атаку на кольцо. В дальнейшем данная эстафета может быть модифицирована тренером таким образом, чтобы выполнить тактическую задачу будет сложнее в виду ряда факторов: уменьшение времени на атаку, увеличения дистанции атаки, увеличении контрольных точек и т.д.

На следующем этапе у игрока формируются тактические умения, разучиваются индивидуальные тактические действия.

На этом этапе тренер должен доходчиво объяснить спортсмену назначение и возможные условия выполнения изучаемых тактических приемов. При усвоении этих приемов в обычных условиях, тренер предлагает баскетболисту выполнить их в различных вариативных ситуациях: в ответ на звуковые или зрительные сигналы; в ответ на изменение расположения соперников или партнеров.

Упражнений которые защитник выполняет на данном этапе достаточно много, также как и на первом этапе здесь очень много упражнений связано с передвижением защитника по площадке, только сейчас упражнения которые защитник осваивает в ходе первого этапа, он выполняет в усложненных условиях, в ходе которых защитнику предлагается самому решить сложившуюся игровую ситуацию в свою пользу.

На третьем этапе, обучение тактическим действиям будет направленно на усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков.

Групповые действия игроков составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т.е. являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.

На данном этапе тренер как правило начинает обучать защитника простым тактическим комбинациям, в которой задействованы максимум два игрока команды. Как правило все эти комбинации связаны с постановкой заслона в зоне трех очковой дуги, который отрезает опекающего игрока от защитника.

При обучении так называемого пик-н-ролла заслон ставит более крупный игрок, например центровый, с последующим проходом в трех секундную зону. Данную комбинацию защитники осваивают очень быстро, поэтому в ходе ее совершенствования тренер может предложить игроку улучшить комбинацию, предложив свои действия после постановки заслона от центрального. Также тренер может усложнить выполнение этой комбинации, добавив еще одного обороняющегося, либо заставив выполнять данную комбинацию из угла площадки, где у защитника будет только один путь под кольцо.

Освоению взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на площадке, посвящен четвертый этап обучения тактике баскетбола.

Командные действия изучаются в той же последовательности, что и групповые. В ходе обучения защитник, прежде всего, должен усвоить

начальную расстановку на площадке. Затем он подробно знакомится со своей схемой маневрирования и содержанием действий. Далее уточняются отдельные звенья взаимодействий и, наконец, действия всех игроков сводятся воедино.

В зависимости от уровня подготовки защитника тренер может подготовить великое множество комбинаций, здесь очень важно учесть тот факт, что при обучении тактическим комбинациям защитник будет совершать очень много ошибок, от неточного паса, до банальной потери мяча, поэтому на данном этапе тренеру важно обучить защитника еще одному полезному тактическому приему – тактическому фолу.

Тактический фол используется как правило для срыва контратаки команды соперника, может использоваться как на игроке с мячом, так и на любом другом игроке команды соперника. Отрабатывая данный прием защитник как минимум обезопасит свою команду от "легких" очков команды соперника, которая та может набрать в ходе быстрой атаки при потере мяча.

Пятый этап обучения тактике игры – этап комплексного совершенствования изученных тактических действий. Он характеризуется их многократным воспроизведением в различной последовательности и в разных сочетаниях в игровых условиях.

На этом этапе, тренер гоняет команду по ранее изученным тактическим комбинациям, наставник должен добиться полного взаимодействия между игроками.

Защитник на этом этапе должен уметь организовывать и руководить командными действиями своих баскетболистов.

На этом этапе много упражнений связанных с передвижением всей команды от линии защиты, до линии атаки, при этом игроки должны как можно быстрее занять свою игровую позицию при переходе от защиты к атаке и наоборот. Защитника в этих упражнениях можно сравнить с дирижером,

который направляет свою команду, показывает номер комбинации, задает темп игры для своей команды.

Также на этом этапе очень много игровой практики. Это могут быть двусторонние учебные игры с различным численным составом команд: при количественном равенстве (2 х 2, 3х3, 4х4, 5х5) или неравенстве (2х1, 3х2, 4х3, 5х4 и т.п.) игроков. Стимулировать выполнение установок на игру можно поощрением в виде начисления дополнительных премиальных очков за успешное воспроизведение заданных технико-тактических действий либо наказанием в виде наложения «штрафных» санкций путем лишения уже набранных очков в случае отсутствия попыток их применения.

Наиболее объективным критерием усвоения тактики игры и в то же время действенным средством ее дальнейшего совершенствования является участие занимающихся в соревнованиях различного уровня: чемпионатах класса, школы, города, области и т.д.

Технология обучения **форварда** тактическим действиям схожа с технологией обучения тактическим действиям защитника. Процесс обучения также разделен на пять основных этапов, которые были представлены выше.

В отличие от защитников форварды, как правило, более крупные игроки, обладающие высоким ростом, менее быстрые и более медлительные нежели защитники. *Форварды* должны обладать хорошей маневренностью, умением результативно атаковать с дальних и средних позиций, обострять игру вблизи корзины соперников за счет собственного скоростного прохода или нацеленной передачи центровому. Помимо этого они обязаны грамотно осуществлять защитные действия на своих позициях и обеспечивать вместе с центровым подбор мяча на обоих щитах [24, С. 150].

Форварды мало времени проводят с мячом, поэтому на первых этапах формирования тактических умений тренеру очень важно научить форварда двигаться по площадке без мяча, уметь высвободиться из-под опеки игрока, грамотно выйти на получение мяча от партнера.

Всем вышеперечисленным навыкам тренер должен обучить форварда еще на **первом** этапе обучения. При этом наставник должен объяснить баскетболисту то, что его передвижения должны иметь осмысленный характер. Бесцельная, хаотичная смена позиций не принесет стабильного успеха. Все передвижения игрока должны быть рациональными и своевременными.

Упражнений для обучения тактическим передвижениям форварда без мяча очень много, прежде чем учить баскетболиста этим упражнениям тренер обязан на своем примере показать и объяснить всевозможные разновидности технико-тактических действий в конкретных игровых ситуациях. Более подробную методику обучения движения форварда без мяча мы изложили в приложении.

На **втором** этапе форвард оттачивает свои умения освобождения от игрока, получения мяча, разучивает и совершенствует более сложные технические финты, при этом он также мало времени проводит с мячом.

Также на этом этапе целесообразно обучить форварда продвинутым тактическим уловкам, таким как: тактический фол; прессингу на своей половине площадки; прессингу на половине площадки соперника; блокировке и тесной опеке игрока без мяча и игрока с мячом.

Третий этап очень важен для форварда, так как на этом этапе форвард начинает выполнять на площадке свою роль в игре. Если предыдущие этапы были грамотно выстроены с точки зрения учебно-тренировочного процесса, то на третьем этапе форвард обладает всеми необходимыми умениями и навыками которые позволяют ему использовать их для достижения тактической задачи поставленной тренером.

На этом этапе форвард должен научиться чувствовать своего партнера, у него начинает появляться чувство времени, он начинает лучше воспринимать игровую ситуацию, в его голове начинает складываться смысл тактических комбинаций.

Уже на этом этапе форвард очень много бросает по кольцу, как правило это средние и дальние броски, конечно бросковая подготовка играет важную роль, но умный тренер должен не только обучить технике броска, но обучить еще одной тактической уловке, которую форвард может использовать при броске.

Название у этого элемента не существует, смысл его заключается в том, что форвард при получении мяча от партнера делает показ броска по кольцу, если показ был сделан технично, то игрок соперника как правило ведется на этот показ и делает попытку постановки блок-шота, естественно при этом отрывает обе ноги от паркета, форвард дождавшись момента когда игрок окажется в мертвой точке, делает выпрыгивание и упирается корпусом в корпус своего оппонента. В данном случае вынуждает своего оппонента на фол. Данный прием выполнить сложно, но если форвард освоит этот прием, этот элемент может стать грозным оружием в арсенале игрока.

На четвертом этапе форвард разучивает комбинации уже со всеми участниками команды, ранее изученные комбинации доводятся до совершенствования, тренер предлагает выполнять их в усложненных условиях, с учетом уменьшения времени, зоны атаки и т.д.

На этом этапе тренеру необходимо добиться от форварда полного взаимопонимания с другими участниками команды.

На последнем этапе у форварда должно сформироваться полное представление о своей тактической роли. На этом этапе наигрываются и доводятся до совершенствования тактические комбинации и заготовки. Все это делается в условиях реальной игры с учетом времени, фолов и т.д.

Очень полезно проводить товарищеские игры, в которых форварды будут выполнять сначала основную атакующую функцию, затем вспомогательную.

Также на этом этапе применяются задания при котором форвард должен за минимальный промежуток времени занять свою игровую позицию, как на своей половине соперника, так и во время фазы атаки своей команды.

Центровые – наиболее высокорослые и мощные игроки в команде, призваны таранить оборону соперников на ближних подступах к их щиту, а также «цементировать» ; оборону собственной корзины: они играют основную роль при борьбе за отскок, при добивании мяча и накрывании бросков соперников [24, С. 150].

Обучение тактическим навыкам центрального по этапам ничем не отличается от обучения защитников и форвардов. Тренер должен понимать, что центральной это основа защиты команды, от его действий и умений будет в целом зависеть вся обороноспособность команды.

На первых этапах тренер должен объяснить центральному его основные качества, и как эти качества помогут игроку в игре. Хороший центровой должен хорошо чувствовать свои габариты, адекватно ими распоряжаться; чувствовать габариты площадки; быстро анализировать действия игроков соперника и уметь переключаться с одного игрока на другого; уметь рассчитать примерный отскок от щита и др.

Все эти умения тренер должен воспитать у центрального на начальном этапе, ведь отскоки от щита и подборы это "хлеб" большего игрока. На этом этапе обучения очень эффективными упражнениями считаются упражнения в которых центральной учится ставить спину игроку соперника, упражнения связанные с подбором мяча на чужом щите с последующим добиванием в кольцо.

На этом этапе также важно научить двигаться центрального по площадке без мяча, как в защите так и в атаке, при этом зона в которой центральной перемещается не должна уходить дальше 3-х очковой дуги. Центровой должен научиться работать в "краске". Для этого применяются различные упражнения с конусами и фишками.

На втором этапе умения закрепляются и совершенствуются, начинается освоение тактического значения этих умений. Центровой учится тактически грамотно распределять свое внимание на нескольких объектах, работает в трехсекундной зоне, совершенствует постановку заслонов в различных игровых ситуациях.

Тренер должен помнить, что основная опция центрового это подбор, подбор и еще раз подбор. На данном этапе наставник при совершенствовании подбора должен убедиться в том, чтобы центровой в полной мере понимал тактическое значение подбора мяча как на своем, так и на чужом щите. Закрепляя подбор на своем щите тренеру целесообразно обучить центрового длинному набросу мяча под чужой щит, проще говоря центровой должен уметь организовать быстрый отрыв после подбора с помощью длинного паса.

Третий этап важен с тактической точки зрения тем, что на этом этапе центровой начинает работать в команде, как правило с защитниками. На этом этапе разучиваются простейшие тактические комбинации типа пик-н-ролла, в которых центровой играет ключевую роль. Тренер должен следить за тем, чтобы игрок правильно выполнял постановку заслона и дальнейший вход под кольцо, при совершенствовании комбинации тренер может предложить центровому различные варианты исполнения постановки заслона.

Четвертый этап – этап на котором центровой учится взаимодействию со всеми членами команды. Тактические комбинации как правило всегда играются с помощью большого игрока, поэтому на этом этапе нагрузка на центрового очень высока, тренер должен видеть, что центровой успевает усваивать все тактические комбинации, в случае их усвоения усложнять их различными игровыми ситуациями. Как мы говорили раньше, центровой – цемент обороны своей корзины, поэтому центровые должны успевать перемещаться и выполнять как атакующую так и защитную функцию.

В ходе учебно-тренировочного процесса центровой должен стать грозным оружием в руках атакующей команды, на западе таких игроков

называют "fundamental player", от действий которого будет зависеть успех не только атакующих, но и защитных действий всей команды в целом.

Методик обучения тактической науки в мире огромное количество, в отечественной и в зарубежной практике есть замечательные и работающие методики, но большинство из них носят групповой характер обучения, без акцента на индивидуальные возможности каждой отдельной позиции в баскетболе.

В данном параграфе мы показали свою точку зрения того, как должен строиться учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ. На наш взгляд, совместное использование дифференцированного подхода на начальных этапах обучения и группового на последующих благоприятно скажется на конечном результате по овладению тактических приемов и использование этих приемов в соревновательной деятельности баскетболиста.

Заключение

Изучение учебно-тренировочного процесса тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет позволило сделать нам ряд выводов.

Нами было изучено понятие "тактики", под которым мы будем понимать искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы, тактической подготовки под которым мы понимаем педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Проанализировав исследования американских специалистов мы выявили, что роль тактической подготовки в тренировочном процессе не столь велика как мы думали.

По данным исследования западных специалистов тактическая подготовка занимает последнее место среди остальных видов спортивной подготовки.

Побольше углубившись в историю развития баскетбола мы нашли возможные причины утраты большого значения тактической подготовки в спорте, ими послужили ряд введённых в баскетбол нововведений, увеличение динамичности самой игры, изменения приоритета командных действий на действия каждого отдельного игрока, а также отсутствие у специалистов в области спортивной тренировки единого мнения о процессе построения тактической подготовки в тренировочном процессе.

Несмотря на это, нами была доказана тесная взаимосвязь тактической подготовки с другими видами спортивной подготовки юного спортсмена, что говорит нам о том, что построение учебно-тренировочного процесса в баскетболе невозможно без использования средств тактической подготовки.

Тактическая подготовка является связующим звеном между остальными видами спортивной подготовки баскетболистов. Так например, техническая подготовка состоит из набора технических приемов, которые раскрываются путем тактических комбинаций; тактически грамотно выстроенный процесс замены игроков во время игры также положительно сказывается на их общем физическом состоянии и физической свежести во время матча; знание психологических особенностей своих игроков, их темперамента, позволяет тренеру лучше распределять игроков по игровым позициям.

Было выявлено, что обучать тактическим действиям в баскетболе более целесообразно в возрасте 15-16 лет, так как в этом возрасте наставник получает физически подготовленного спортсмена, который уже способен самостоятельно анализировать значение своих тактических действий на площадке и действий команды в целом, который способен проявлять высокую волевую активность, настойчив в достижении поставленной цели, способного терпеть усталость и утомление ради достижения поставленной цели.

Также нами была предложена методика учебно-тренировочного процесса, при котором наставник на начальных этапах обучения тактическим действиям игры не только применял широкоизвестный групповой метод в тренировках, но и учитывая амплуа спортсменов помогал юному спортсмену лучше освоить конкретный навык присущий его игровой позиции.

Использование индивидуального подхода на начальных этапах обучения тактической подготовки позволяет юному баскетболисту лучше закрепить навыки характерные для его игровой позиции, быстрее ориентироваться в атакующих и оборонительных действиях, подготавливает его к более сложным тактическим комбинациям, которые будут использоваться на следующих этапах обучения.

Так, например, нами была предложена методика обучения для атакующего защитника, в которой, учитывая его позицию в игре, большой упор был сделан на выполнение тактических передвижений, пасов,

перехватов, быстрых отрывов и т.д. Для форварда большое значение имело передвижение по площадке без мяча, умение правильно открыться под получение мяча, совершить бросок из открытой позиции. Центровой по нашей методике – «цемент» и основа команды, поэтому методика строилась исходя из его роли, играть в трехсекундной зоне, использовать прессинг на своей и чужой половине площадки, делать тактические заслоны, быстрые входы в трехсекундную зону, стягивать на себя игроков команды соперника, совершать длинные набросы под кольцо оппонента.

Групповой подход позволяет игрокам на более поздних этапах обучения помогает найти взаимопонимание со своими партнерами, лучше освоить тактические комбинации. Так, например, в нашей методике мы начинаем разучивать тактические комбинации только на третьем этапе с использованием всего двух игроков, это помогает быстрее освоиться баскетболистам в нападении, и не теряться при выполнении комбинации. На четвертом и пятом этапе, по мере роста тактической подготовки, мы доводим число задействованных игроков в комбинации до пяти, что позволяет нам в полном объеме изучить и закрепить тактические комбинации и использовать их в соревновательной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анатомо-физиологические особенности юношей 18-19 лет [Электронный ресурс] // Studbooks.net : библиотека онлайн. – Режим доступа: http://studbooks.net/801696/turizm/anatomo_fiziologicheskie_osobennosti_yunoshey. – 23.03.2018.
2. Анненков, В. Н. Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов 8-11 лет [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Анненков Владимир Николаевич. – Санкт-Петербург, 1993. – 25 с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 288 с.
4. Бабушкин, В. З. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / В. З. Бабушкин. – Киев : Здоровье, 1985. – 144 с.
5. Баранов, В. А. Теоретические основы дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов [Электронный ресурс] / В. А. Баранов // Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – №3-4. – С. 428-430. – Доступ с сайта НЭБ КиберЛенинка. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/v/teoreticheskie-osnovy-differentsirovannogo-podhoda-v-uchebno-trenirovochnom-protsesse-yunyh-sportsmenov>. – 02.02.2018.
6. Барбашов, С. В. Тактическая подготовка в баскетболе в контексте тактического мышления как системообразующего компонента [Электронный ресурс] / С. В. Барбашов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4. – С. 17-20. – Доступ с сайта НЭБ КиберЛенинка. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/takticheskaya-podgotovka-v-basketbole-v-kontekste-takticheskogo-myshleniya-kak-sistemoobrazuyuschego-komponenta>. – 07.05.2018.
7. Баскетбол [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

- юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – Москва, 1984. – 154 с.
8. Баскетбол [Электронный ресурс] // Sports.ru : [web-сайт]. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/basketball/1060680042.html>. – 08.02.2018.
9. Баскетбольная азбука [Электронный ресурс] // basket.com.ua. – Режим доступа: <http://basket.com.ua/news/24704.htm>. – 04.06.2018.
10. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. - М., 1997. - 180 с.
11. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу [Текст] : учеб. пособие / С. Г. Башкин. – Москва : Физкультура и спорт, 1996. – 184 с.
12. Венгер, Л. А. Педагогика способностей [Текст] : бр. / Л. А. Венгер. – Москва : Просвещение, 1973. - 117 с.
13. Возрастные особенности современных школьников [Электронный ресурс] // Мир Знаний. – Режим доступа: <http://mirznanii.com/a/197328-4/vozzrastnye-osobennosti-sovremennykh-shkolnikov-4>. – 01.06.2018.
14. Волуевич-Черленко, М. Характеристика бросков по кольцу на основании анализа матчей польской баскетбольной лиги [Текст] / М. Волуевич-Черленко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 8. – С. 14-21.
15. Время снайперов. Как трёхочковый бросок стал основой современной атаки [Электронный ресурс] // Школа 2.0. – Режим доступа: <https://shkola2-0.ru/ucheniku/basket-slovar/trehochkoviy-brosok>. – 01.06.2018.
16. Вуден, Дж. Р. Современный баскетбол [Текст] / Дж. Р. Вуден ; пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
17. Гогунув, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунув, Б. И. Мартыанов. – Москва : Академия, 2000. – 288 с.
18. Зельдович Т. А. Подготовка юных баскетболистов / Т.А. Зельдович. - М.: Физкультура и спорт, 1964.-С. 40-45.
19. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению

тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Квашук Павел Валентинович. – Москва, 2003. – 226 с.

20. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М., 2002. - 136 с.

21. Лепешкин В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В. А. Лепешкин. - М.: Советский спорт, 2011. - 98 с.

22. Малиновская, С. Спорт и темперамент [Электронный ресурс] / С. Малиновская // SportОбзор. – Режим доступа: <http://www.sportobzor.ru/psihologiya-i-sport/sport-i-temperament.html>. – 03.01.2018.

23. Маслов, О. Р. Тактическая подготовка в командных игровых видах спорта - психологические подходы к формированию тактического мышления [Электронный ресурс] / О. Р. Маслов // Вестник МГЛУ. – 2011. – № 613. – С. 178-184. – Доступ с сайта НЭБ КиберЛенинка. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/takticheskaya-podgotovka-v-komandnyh-igrovyyh-vidah-sporta-psihologicheskie-podhody-k-formirovaniyu-takticheskogo-myshleniya>. – 29.12.2017.

24. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия , 2007. – 336 с.

25. Ниязова, Н. С. Содержание и технология дифференцированного физкультурного образования учащихся общеобразовательной школы [Текст] / Н. С. Ниязова, И. И. Сулейманов // Актуализация принципов и технологии обучения в системе физкультурного образования: сб. науч. тр. – Омск : СибГАФК, 1996. – С. 153-156.

26. Портнов Ю.М. Баскетбол. Примерная программа для ДЮСШ и СДЮШОР / Ю. М. Портнов. - М.: Советский спорт, 2007. — 100 с.

27. Психические качества, определяющие психологическую и

эмоциональную устойчивость спортсменов [Электронный ресурс] // Okis : – [web-сайт]. – Режим доступа:

metodcentr.okis.ru/%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B83.html. – 16.01.2018.

28. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов [Электронный ресурс] // Глубинная психология: учения и методики. – Режим доступа: <https://www.psyoffice.ru/3-0-sport-fivo032.htm>. – 19.01.2018.

29. Сони́на, Н. В. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сони́на Наталья Валентиновна. – Москва, 2009. – 24 с. – Доступ с сайта Наука/Педагогика : Библиотека пед. и псих. наук. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-tehniko-takticheskaya-podgotovka-basketbolistov-15-16-let-s-uchetom-igrovogo-amplua>. – 04.06.2018.

30. Тактика [Электронный ресурс] // Юнциклопедия. – Режим доступа: <https://yunc.org/%D0%A2%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%90>. – 17.02.2018.

31. Тактическая подготовка баскетболистов в ДЮСШ [Электронный ресурс] // Спорт в твоём дворе. – Режим доступа: <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/takticheskaya-podgotovka-basketbolistov-v-dyussh>. – 01.05.2018.

32. Тактическое мышление в игровых видах спорта [Электронный ресурс] // Studwood.ru : учеб. материалы онлайн. – Режим доступа: https://studwood.ru/2025157/pedagogika/takticheskoe_myshlenie_igrovyyh_vidah_sporta. – 24.02.2018.

33. Техничко-тактическая подготовка тхэквондистов [Электронный ресурс] : дипломная работа // Бобродобро. – Режим доступа:

<http://sport.bobrodobro.ru/23178>. – 04.06.2018.

34. Шогенов. Р. Х. Роль темперамента в спорте [Электронный ресурс] / Р. Х. Шогенов // Студенческий научный форум-2017. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2017/2448/27158>. – 14.05.2018.

35. Этапы обучения тактике игры в баскетбол [Электронный ресурс] // CYberPedia : информационный ресурс. – Режим доступа: <https://cyberpedia.su/6x2b90.html>. – 11.04.2018.

Библиотека ШГУ

Комплексы упражнений при обучении тактической подготовки баскетболистов разных амплуа.

1 этап (защитники)

1. Защитные перемещения без мяча с использованием фишек, конусов.
2. Атакующие перемещения без мяча с использованием фишек, конусов.
3. Быстрые взрывные перемещения по всей площадке по заданному направлению.
4. Быстрые перемещения по площадке с мячом, по заданному направлению.
5. Быстрое выведения мяча с лицевой линии, до средней линии на площадке.
6. Эстафеты с мячом с использованием фишек, конусов, манекенов.
7. Атакующие перемещения игрока с мячом по заданному направлению .
8. Симуляция перехвата мяча на своей половине площадки.
9. Симуляция перехвата мяча на площадке соперника.
10. Противодействие защитника передач мяча, осуществляемым с места и в движении в игровых заданиях и подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «10 передач», «Борьба за мяч» и т.п.

1 этап (форварды)

1. Защитные перемещения без мяча с использованием фишек, конусов.
2. Атакующие перемещения без мяча с использованием фишек и конусов.
3. Многократная смена защитной стойки и позиции относительно неподвижного опекаемого нападающего в ответ на перемещение мяча по периметру расстановки атакующих в ситуации 1 х 1 последовательно на ближней и на дальней от мяча стороне площадки в конкретной игровой ситуации (при опеке центрового, форварда или защитника).
4. То же, но противодействуя выходу нападающего для получения мяча в ограниченную (трехсекундную) зону
 - при пассивных действиях нападающего;
 - в условиях активного сопротивления 1 х 1 .
5. То же, но чередуя позиции нападающих на площадке относительно щита и направление их выхода для получения мяча.
6. Эстафеты с мячом с использованием фишек, конусов, манекенов.
7. Отработка постановки высокого заслона для защитника..
8. Отработка набросов под кольцо во время контратаки.

1 этап (центровые)

1. Защитные перемещения без мяча с использованием фишек, конусов.

2. Атакующие перемещения без мяча с использованием фишек и конусов.
3. Выполнение блокирования пассивного нападающего без мяча в ситуации борьбы за отскок после броска другого нападающего
4. Многократная смена защитной стойки и позиции относительно неподвижного опекаемого нападающего в ответ на перемещение мяча в глубь зоны.
5. Противодействие разновидностям дистанционных бросков заданным способом (с места или в прыжке) в различных позициях по отношению к игроку, владеющему мячом, и обороняемой корзине.
6. То же, но с последующим блокированием пассивного нападающего, выполнившего бросок.
7. Непрерывное выполнение подбора-добивания мяча в корзину из-под щита в ситуации 1х1.
8. Противодействие разновидностям прохода-броска с различных позиций, с последующим блокированием и подбором отскока.
9. Постановка высокого заслона с целью отрезать опекающего игрока соперника от защитника.

2 этап (защитники)

1. Защитные перемещения по площадке с использованием фишек, конусов в усложненных условиях (ограничение по времени выполнения задания)
2. Атакующие перемещения без мяча с использованием фишек, конусов в усложненных условиях (ограничение по времени выполнения задания)
3. Зонное передвижение игрока по площадке в защитной стойке
4. Перемещения по площадке с мячом в усложненных условиях (звуковое сопровождение, ограничение по времени, выполнение проблемных ситуаций)
5. Выведение мяча с лицевой линии с последующей реализацией атакующих действий (тренером может быть обозначена проблемная ситуация)
6. Эстафеты с мячом в усложненных условиях (увеличено количество станций, фишек, присутствует ограничение по времени, а также поставлена задача, которую игрок обязан выполнить)
7. Повторное противодействие выполнению атакующих передач и передач в глубину обороны в конкретных игровых ситуациях при опеке нападающего в различных позициях.
8. Единоборство защитника против дриблера в передовой для защитника зоне с установками: направить дриблера в сторону его слабой руки; отвести дриблера к боковой линии; остановить дриблера или заставить его повернуться спиной к атакуемой корзине.
9. Единоборство защитника против дриблера в тыловой для защитника зоне с установками: отвести дриблера в середину площадки, заставить дриблера остановить ведение.

10. Противодействие разновидностям броска в движении после получения мяча нападающим в ограниченной (трехсекундной) зоне.
11. Противодействие защитника в условиях численного преимущества нападающих с выполнением установки: остановить продвижение атакующего с помощью финта и вынудить его выполнить бросок с дальней от корзины дистанции или с неудобной позиции.
12. Многократное воспроизведение сочетаний индивидуальных технико-тактических действий при держании игрока с мячом на различных позициях в игровых заданиях и подготовительных к баскетболу подвижных играх.

2 этап (форварды)

1. Защитные перемещения по площадке с использованием фишек, конусов в усложненных условиях (ограничение по времени выполнения задания).
2. Атакующие перемещения без мяча с использованием фишек, конусов в усложненных условиях (ограничение по времени выполнения задания).
3. Отработка зонной защиты и ситуации численного преимущества атакующих.
4. Прессинг соперников на чужой половине площадки целью которого будет являться не дать соперникам выбросить мяч в течении 5 секунд, либо не дать пересечь центральную линию в течении 8 секунд.
5. Личный прессинг на своей половине игрока без мяча.
6. Личный прессинг на своей половине игрока с мячом.
7. Разучивание тактических фолов, целью которых является сорвать контратаку соперника.
8. Разучивание контроборонительных действий при потере мяча.
9. Разучивание контрнаступающих действий при перехвате мяча.

2 этап (центровые)

1. Перемещения в трехсекундной зоне в усложненных условиях.
2. Перемещение в защитной стойке в трехсекундной зоне.
3. Сопровождение атакующего игрока соперника до кольца, с последующим блокированием и подбором отскока.
4. То же, с передвижением под кольцо соперника, с активным входом в трехсекундную зону.
5. Тактические передвижения под кольцом соперника с активным контактом и борьбой за отскок.
6. Подбор отскока мяча на чужом кольцо с последующим добиванием в кольцо соперника.
7. Разучивание контроборонительных действий при подборе отскока мяча на своей половине игроком команды соперника.

8. Разучивание блокирования броска соперника из трехсекундной зоны, со средней дистанции, с последующим набросом под кольцо соперника.
9. Разучивание тактических уловок под кольцом соперника и на своей половине.

3 этап (для защитников и форвардов)

1. Перемещения по площадке в паре с другим защитником/форвардом.
2. Зонное перемещение двух защитников/форвардов в ситуации численного преимущества нападающих.
3. Зонное перемещение двух защитников/форвардов в ситуации численного преимущества нападающих, с последующим перехватом и атакой кольца соперника
4. Контратакующие перемещения двух защитников в ситуации численного преимущества нападающих
5. Переключения защитников/форвардов, после постановки одному из них одной из разновидностей заслона игроками другой команды. (В данном случае тренер должен добиться того, чтобы игроки показывали, что их блокируют путем постановки заслона, они могут обозначить себя фразой "Смена").
6. Групповой отбор мяча, использование тактического приема "коробочка".
7. Групповой прессинг игроков соперника на чужой половине площадки с установкой: не дать вывести мяч, закрыть всех игроков команды соперника в течении 5 секунд.
8. Совершение атаки с использованием "треугольного нападения".
9. Совершение атаки с использованием "малой восьмерки".
10. Выполнение разновидностей групповых тактических взаимодействий двумя и тремя защитниками/форвардами в условиях активного игрового противостояния 2х2 и 3х3 с атакой в одну корзину.
11. Выполнение разновидностей изученных групповых взаимодействий при игре в защите в двухсторонних учебных играх с установкой педагога.

3 этап (Центровой)

1. Выполнение высокого заслона защитнику, с последующим входом в трехсекундную зону.
2. То же самое, с последующим получением паса в районе трехсекундной зоны и атакой по кольцу.
3. Выполнение диагонального заслона защитнику/форварду, с последующим входом в трехсекундную зону.
4. То же самое, с получением паса и атакой по кольцу соперника.
5. Выполнение парного защитного прессинга с форвардом, выполнение тактического элемента "коробочка".

6. Выполнение атакующего прессинга на половине площадки соперника, целью которого является подстраховка и снижения возможности контратаки соперника.
7. Выполнение разновидностей изученных групповых взаимодействий при игре в защите в двухсторонних учебных играх с установкой педагога.

4 этап (для всех игровых позиций)

1. Объяснение и показ начальной расстановки игроков, направления и последовательности перемещений, характера взаимодействий, присущих изучаемой системе защиты, на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Выполнение противодействий по личному или зонному принципу в ситуациях 1х1, 2х2, 3х3, 4х4 на ограниченном участке площадки или по всей площадке без атаки корзины.
3. То же, но с атакой в одну или обе корзины.
4. Выполнение начальной расстановки, соответствующей изучаемой системе защиты, всей пятеркой игроков.
5. То же, но со сменой позиций защищающимися в ответ на медленное перемещение соперников и мяча.
6. Командное противоборство 5 х 5 на одной половине площадки без атаки корзины с последующим возвращением атакующих в тыловую зону (к своему щиту) или построением начальной расстановки на заданной части площадки в соответствии с принципами изучаемой системы защиты:
7. по сигналу преподавателя;
8. при потере мяча.
9. То же, но с атакой корзины и с последующим медленным переходом соперников к атакующим действиям.
10. Многократное выполнение изучаемого варианта командных тактических действий в защите в условиях активного игрового противоборства на заранее ограниченной площади (половине, трех четвертях площадки и т.д.) с атакой в одну корзину.
11. Выполнение изучаемых командных защитных действий против активного нападения в игровом упражнении «нападают пятерки (тройки, четверки)»: на площадке одновременно располагаются три команды — две из них занимают защитные позиции на обоих щитах, а третья начинает атаку в заданном направлении; при овладении мячом защитившаяся команда начинает атакующие действия в направлении противоположного щита, а ее место занимает только что нападавшая команда; обороняющиеся организуют соответствующую систему защиты и т.д. (количественный состав противоборствующих команд и

характер противодействия могут меняться в зависимости от задач тренировочного упражнения).

5 этап (для всех игровых позиций)

1. Совершенствование игровых комбинаций
2. Выполнение игровых комбинаций в усложненных условиях (ограниченное время на атаку, численное преимущество обороняющихся игроков, звуковое сопровождение и т.д.).
3. Совершенствование зонного прессинга в различных игровых ситуациях
4. Совершенствование зонной защиты в ситуациях численного преимущества атакующих, в ситуации численного преимущества обороняющихся.
5. Совершенствование тактических уловок по типу "коробочка", "тактический фол".
6. Выполнение игровых ситуаций из проблемной ситуации, где выход из нее нужно искать самим спортсменам.
7. Совершенствование тактических комбинаций с помощью соревновательной деятельности (проведение товарищеских матчей, первенств, чемпионатов и т.д.).