

ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МОЛДОВЫ  
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Методическая разработка

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК**

Старшие преподаватели:

Вергизова Ольга

Маковкина Ольга

Якина Елена

Кишинёв-2017 г

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Обзор литературы.....	4
1.1. Характеристика технико-тактической подготовки юных баскетболистов.....	4
1.2. Особенности учебно-тренировочной работы с женскими командами .....	21
1.3. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.....	25
Глава 2. Исследование уровня технико-тактической подготовленности баскетболисток спортивно-оздоровительной группы .....	33
2.1. Оценка значимости компонентов технико-тактической подготовленности юных баскетболисток.....	33
2.2. Оценка динамики изменения уровня технико-тактической подготовленности юных баскетболисток спортивно-оздоровительной группы .....	38
2.3. Методические рекомендации по повышению уровня технико-тактической подготовленности баскетболисток.....	43
Заключение .....	47
Список литературы .....	49

## Введение

Выполнив обзор литературных источников таких авторов, как Зельдович Т., Зинин А.Н., Яхонтов Е.Н., Травин К.И. и многих других, можно сказать, что технико-тактическая подготовка при работе с баскетболистами занимает одно из важнейших мест, ибо она означает обучение умению играть. Основу игры составляет способность владеть мячом, то есть техника, а умение распорядиться им есть не что иное, как тактика. Для этого нужно правильно выбрать способ, место и время действия, быстро и правильно реагировать на действия противника, уметь взаимодействовать со своими партнерами. Именно это и является содержанием тактической подготовки.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсменов, но это лишь малая часть подготовки баскетболистов, основа всего – технико-тактическая подготовка. Стратегия успешного ведения игровой борьбы, быстрое переключение от одной игровой ситуации к другой, хорошая защита и результативное молниеносное нападение – вот это суть игры в баскетбол.

Тема данной работы была выбрана не случайно, так как она актуальна в современном баскетболе.

**Целью методической** работы является изучение уровня технико-тактической подготовленности баскетболисток спортивно-оздоровительной группы.

В методической работе нами были определены следующие **задачи исследования:**

1. Выполнить анализ научно-методической литературы, необходимой для изучения выбранной темы, а также изучить учебные программы по баскетболу.
2. Охарактеризовать технико-тактическую подготовку баскетболистов.

## Список литературы

1. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под общей ред. И.А. Водяниковой, В.Б. Гантова, В.Н. Левинова. – М.: 1984. – 154с.
2. Баскетбол. Программа для детских спортивных школ. – М.: ФиС, 1962. – 70с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФиС, 1988. – 208с.
4. Белов С.А. Секреты баскетбола. – М.: 1982. – 198с.
5. Ваодамян К., Лалаян А. Очерки по психологии баскетбола. – М.: ФиС. – 1964. – 72с.
6. Вопросы психологии спорта / Под ред. Пуни А.Ц. – М.: ФиС. – 1955. – 190с.
7. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. – М.: «Просвещение», - 1965. – 243с.
8. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов. – М.: «Академия». – 2000. – 288с.
9. Гомельский А.А. Будни баскетбола. – М.: 1964. – 99с.
10. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. – М.: 1966. – 175с.
11. Зельдович Т., Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: ФиС. – 1964. – 216с.
12. Зинин А.М. Детский баскетбол. – М.: ФиС. – 1964. – 181с.
13. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика. – Минск: 1988. – 167с.
14. Кулакаускас В.А. Тренировка баскетболистов. М.: 1958. – 280с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС. – 1977. – 188с.

16. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. – М.: ФиС. – 1984. – 144с.
17. Преображенский И.Н., Семашко Н.В. Говорят тренеры по баскетболу. – М.: ФиС. – 1961. – 174с.
18. Спортивные игры для институтов физической культуры / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.Н. – М.: ФиС. – 2001. – 501с.
19. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Портных Ю.И. – М.: 1986. – 319с.
20. Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС. – 1989. – 120с.
21. Серопегин И.Н., Волков В.М. Физиология человека: Учебник для техникумов физической культуры. – М.: ФиС. – 1979. – 287с.
22. Теория и методика физического воспитания. / Под общей ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, т.1. – М.: ФиС. – 1967. – 526с.
23. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М.: ФиС. – 1953. – 116с.
24. Уиллис Г. Стратегия баскетбола. – М.: ФиС. – 1968. – 120с.
25. Фарбер Д.А., Корниенко И.А. Физиология школьника. – М.: «Педагогика». – 1990. – 64с.
26. Фомин Н.А. Возрастные особенности физического воспитания. – М.: 1977. – 320с.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для институтов высших учебных заведений. – М.: «Академия». – 2000. – 480с.
28. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М.: 1980. – 103с.
29. Юный баскетболист: пособ. для тренера / Под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: ФиС. – 1987. – 175с.
30. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. – Л.: 1975. – 47с.

31. ЯХОНТОВ Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. М.: ФиС. – 1978. -160с.