

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» г. Курчатова

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

на тему: «Построение тренировочных занятий для обучения баскетболистов
3х3 действиям в нападении»

Выполнил:
тренер-преподаватель Фролов Сергей Алексеевич

г. Курчатова, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	5
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	9
2.1. Характерные и отличительные особенности баскетбола 3х3.....	9
2.2. Порядок построение тренировочных занятий.....	12
2.2. Виды тактико-технических действий в баскетболе 3х3.....	14
2.4. Примерная структура тренировочного занятия для обучения баскетболистов 3х3 действиям в нападении.....	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	26
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	27
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Баскетбол 3х3 является быстро развивающийся в мире и России спортивной дисциплиной, но анализ научно-методической литературы показал, что баскетбол 3х3, изучен не достаточно хорошо. Методической литературы и научных публикаций по баскетболу 3х3 крайне мало. В основном встречаются сведения о проведении турниров, победителях игр, количестве участников и правилах, а данных об особенностях методики тренировки в баскетболе 3х3 нет. Недостаток литературных данных и методик подготовки спортсменов в баскетболе 3х3 замедляет его развитие. Поэтому любые исследования, предложения и методические рекомендации по спортивной подготовке в баскетболе 3х3 очень востребованы.

Поскольку научно-методической литературы по вопросу спортивной подготовки в баскетболе 3х3 не хватает, поэтому тема данной итоговой аттестационной работы «Построение тренировочных занятий для обучения баскетболистов 3х3 действиям в нападении» в настоящее время является нужной и актуальной.

Цель работы – разработать примерную структуру тренировочного занятия для обучения баскетболистов 3х3 действиям в нападении.

Объект исследования – особенности баскетбола 3х3.

Предмет исследования – влияние особенностей баскетбола 3х3 на структуру и содержание тренировочного занятия.

Гипотеза. Для повышения эффективности действий баскетболистов 3х3 в нападении необходимо строить тренировочный процесс в соответствии со специфическими особенностями баскетбола 3х3.

Задачи. Для достижения поставленной цели, подтверждения гипотезы необходимо решить следующие задачи:

1) Изучить доступную научно-методическую литературу по вопросам спортивной подготовки в баскетболе 3х3;

2) Выделить характерные и отличительные особенности баскетбола 3х3;

3) Изучить порядок построения тренировочных занятий;

4) Выделить виды тактико-технических действий в баскетболе 3х3.

Методы исследования. Для достижения намеченной цели и решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы.

- Педагогическое наблюдение.

Практическая значимость состоит в том, что данная работа может быть использована для построения тренировочных занятий, направленных на обучение баскетболистов 3х3 действиям в нападении, в соответствии со специфическими особенностями баскетбола 3х3, что может положительно отразиться на результатах соревновательной деятельности.

1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Сегодня в России и в мире всё больше становятся популярными малые формы классических видов спорта. В настоящее время большим интересом пользуется такая разновидность баскетбола, как баскетбол 3х3. Сам термин «баскетбол 3х3» принят для использования Международной федерацией баскетбола ФИБА. В различных источниках также используются понятия, как «уличный баскетбол» и «стритбол».

В настоящее время развитием этой дисциплины в мире занимаются ФИБА и её структурное подразделение ФИБА 3х3. С популярностью баскетбола 3х3 растут денежные средства и призовые фонды, выделяемые ФИБА. Соответственно, растёт число турниров, игроков, а также количество спонсоров.

Правила баскетбола 3х3 зависят от вида и ранга соревнований. Простые уличные игры проводятся по договоренности, а официальные турниры и соревнования всё больше играют по правилам ФИБА 3х3, которые ежегодно поясняются, дополняются и обновляются.

Формат 3х3 становится всё более популярным. Каждый год строятся новые площадки, появляются новые лиги с призовыми фондами и большим количеством участников.

Кроме турниров по официальным правилам и рейтингом ФИБА 3х3, всё больше становится массовых соревнований по баскетболу 3х3.

Несмотря на возросшую популярность, баскетбол 3х3 имеет проблемы, которые затрудняют его развитие в мире и России.

Для продвижения баскетбола 3х3 не хватает квалифицированных тренеров, площадок, а также методического сопровождения тренировочного процесса.

Большинство научных трудов написано по классическому баскетболу. Методической литературы и научных публикаций по баскетболу 3х3 крайне

мало. Недостаток литературных данных и методик подготовки спортсменов в баскетболе 3х3 замедляет развитие этого вида спорта.

Долгое время специалисты рассматривали баскетбол 3х3, как способ оптимизации учебно-тренировочного процесса в ВУЗах и школах, совмещение баскетбола 3х3 с классическим баскетболом, как средство тренировки в летнее время. Игру применяли в практике физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Для достижения высоких результатов в баскетболе 3х3 нужна специальная подготовка, однако эффективность процесса подготовки к соревнованиям сдерживается отсутствием научно-методического обоснования особенностей тренировочного процесса.

В результате исследований, проведенных А. В. Мазуриной с соавторами (2004-2006), стало понятно, что игра в баскетбол 3х3 – это тренировка требующая больших физических усилий. В процессе использования стритбола в качестве основного средства занятий по физическому воспитанию в виде различных соревнований между группами удалось добиться повышения интереса студентов к занятиям этой формой двигательной активности, выразившегося в хорошей посещаемости, а также удалось добиться и статистически значимого прироста физической подготовленности студентов.

В работах Колесниковой Е.А. (2006-2007) так же отмечено недостаточная разработанность методов оптимизации структуры и содержания процесса подготовки спортсменов к соревнованиям по баскетболу 3х3. В работе выявлены особенности соревновательной деятельности в игре, раскрыта структура и содержание подготовки к соревнованиям по стритболу баскетболисток 15-16 лет, приведены примерные упражнения, рекомендованные для включения в тренировочные процесс.

Глазин А. М. (2013), в разработанной им методике сопряженного применения средств баскетбола и стритбола в секционных занятиях с

подростками 15-18 лет, отмечает, что необходимо больше уделять внимания плавному переходу от занятий баскетболом к тренировкам и соревнованиям по стритболу. Анализируется эффективность разработанного 3-х месячного этапа занятий стритболом в годичной подготовке спортсменов массовых разрядов.

Дивлет-Кильдеева И.Г. (2015) разработала программу дополнительного образования по физической культуре для детей среднего школьного возраста «СТРИТБОЛ». Программа составлена для учащихся среднего школьного возраста 10-16 лет на срок 4 года. Имеет спортивно – физкультурную направленность. В программе, автор опирается на личный опыт, а так же на опыт известный баскетболистов и тренеров. Она включает в себя, упражнения по физической подготовке и технике выполнения и методике обучения основных приемов баскетбола. Упражнения на совершенствование индивидуального мастерства, командные действия в нападении, командные действия в защите, самоконтроль при занятиях стритболом, самоконтроль за состоянием тренированности, определения общего функционального состояния, а также спортивные травмы и оказание первой помощи. Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечивать её выполнение.

Оптимизацией тренировочного процесса занималась в своих работах Т.В. Байбакова (2013-2016) с соавторами. Она исследовала тактико-технические действия студентов-стритболистов и разработала технологию организации учебного-тренировочного процесса, выпустив комплекс упражнений направленных на формирование специфических технико-тактических действий, составленных с учетом особенностей соревновательной деятельности в стритболе. В работах была определена структура семестрового цикла в процессе годичной подготовки студентов-баскетболистов, состоящая из следующих мезоциклов: втягивающего,

базового, предсоревновательного, соревновательного и восстановительно-поддерживающего, а также четырехнедельный график подготовки студентов к соревнованиям, где особое внимание обращено на совершенствование скоростных, координационных способностей и технических взаимодействий.

Исследования многих авторов показали, что возраст занимающихся стритболом 16-25 лет, как правило, это студенческая молодежь занимающихся в ВУЗах. Изучая баскетбол 3х3 в вузах, Швецова Т.В. и Тимошина И.Н. с соавторами разработали и обосновали педагогическую технологию построения тренировочного процесса студентов-спортсменов массовых разрядов, включающую методологический, процессуально-управленческий и результативный компоненты, позволяющие интегрировать различные виды подготовки в баскетболе 3х3. Они предложили технологию обучения стритболу, основанную на долгосрочном планировании и универсальности для развития технических и тактических навыков игроков при разных игровых ситуациях, чтобы игроки команды были взаимозаменяемы.

Авторы учебно-методических пособий по баскетболу 3х3 предоставляют материал по развитию и возникновению этого вида спорта, описывают правила баскетбола 3х3. Дают рекомендации по тренировке технике и тактики игры, учитывая специфику соревнований, рекомендуют специальные упражнения. Описывают методы обучения и тренировки. Предлагают план учебных занятий по аналогии с классическим баскетболом.

Анализ литературы в области исследований в баскетболе 3х3 показал слабую разработку вопросов спортивной подготовки игроков. Эффективность подготовки к соревнованиям по баскетболу 3х3 сдерживает недостаточное научное обоснование методического сопровождения тренировочного процесса. Поэтому любые исследования, предложения и методические рекомендации по спортивной подготовке в баскетболе 3х3 актуальны и востребованы.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Характерные и отличительные особенности баскетбола 3х3

Наблюдение за соревновательной деятельностью игроков в баскетбол 3х3 позволило выявить характерных особенностей игры.

Баскетбол 3х3 имеет свою специфику, и существенно отличается от классического баскетбола. Основные отличия отражены в официальных правилах ФИБА 3х3. Например, игра проходит на половине площадки, используется специальный мяч, который меньше по диаметру, но такой же по весу, что и для классического баскетбола, нападающей команде предоставляется 12 секунд на атаку, начисляется одно очко за обычное попадание и два – за дальнее, игра длится 10 минут или до того момента, пока одна из команд не наберет 21 очко.

Баскетбол 3х3 считается идеальным видом спорта для тёплого времени года, также требует меньше ресурсов, чем классический баскетбол. Очень зрелищный формат баскетбола, так как всё происходит динамично и эмоционально. Баскетбол 3х3 – это перспективное направление, доступное для большой аудитории. Площадка не привязана к определённому объекту, установить её можно в любом месте. Турниры проходят под музыку с ведущими и шоу, создавая атмосферу уличной культуры.

В игре человек проявляет большую двигательную активность. Баскетбол 3х3 дает возможность проявить себя, учит уважать окружающих, способствует физическому и умственному развитию. Баскетбол 3х3 является средством активного отдыха. Занятия подходят людям различного возраста и подготовленности. Баскетбол 3х3 – это доступный способ компенсировать дефицит движений. Такая двигательная активность поддерживает высокий уровень физической работоспособности.

Несмотря на общие технические моменты, формат 3х3 является более динамичным в отличие от классического баскетбола за счёт 12 секундного

времени на атаку и малого размера площадки. Игра проходит в более жёсткой манере: много стыков, много борьбы, много ударов. Игра отличается высокой скоростью, высоким темпом игровых действий, быстротой смены ситуаций. Игра на малой площадке предъявляет особые требования к технико-тактической, психологической и физической подготовке игроков. Игроков на площадке трое, поэтому на каждом из них лежит большая ответственность за успех индивидуальных и командных действий. Амплуа игроков должны быть универсальными.

Турниры по баскетболу 3х3 часто проходят на открытых площадках, на асфальтовом покрытии при ярком солнце и сильном ветре или дожде в сочетании с дефицитом времени, поэтому спортсмен в игре испытывает большие стрессовые нагрузки. Погодные условия – это важный фактор обеспечения высокой работоспособности игроков. При теплой погоде можно сократить время на разминку, снизить ее интенсивность. При ветре и дожде требуется коррекция техники и тактики.

Анализируя результаты турниров по баскетболу 3х3, можно сделать вывод, что баскетболисты высокого уровня не всегда выигрывают соревнования по баскетболу 3х3. Чтобы показывать высокий уровень в баскетболе 3х3, нужна спортивная подготовка, которая будет отличаться от подготовки в классическом баскетболе.

Двигательная деятельность баскетболистов 3х3 протекает с переменной интенсивностью и характеризуется чередованием активных и пассивных фаз, соответствующих времени игры и остановок.

За игру спортсмен преодолевает расстояние в несколько километров, делая, при этом, множество прыжков, рывков, ускорений, остановок, толчков, теряя в весе до нескольких кг. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Больше время в игре спортсмен находится без мяча. Игра непосредственно с мячом насчитывает несколько минут. Игровая активность баскетболистов 3х3 отличается

большой напряженностью. Таким образом, баскетболист 3х3 за ограниченное время совершает большой объем работы.

Баскетбол 3х3 – контактная игра, где большинство всех движений баскетболистов 3х3 носят скоростно-силовой характер. К ним относятся: рывки, ускорения, прыжки, быстрый пас, борьба на щите. Игроки должны уметь проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. А также уметь повторить это многократно с минимальной паузой отдыха. Поэтому баскетбол 3х3 предъявляет высокие требования к:

- скоростно-силовым способностям (ускорения, прыжки, силовая борьба и т.д.), которые зависят от проявленной мышечной силы;
- аэробным способностям (многократное повторение ускорений, прыжков и тд);
- производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем (адекватное снабжение кислородом относительно большой мышечной массы игроков).

Учет специфики соревновательной деятельности в баскетболе 3х3 позволит повысить эффективность тренировочного процесса, что приведет не только к повышению уровня подготовленности участников соревнований, но и будет способствовать развитию зрелищности и привлекательности этого вида спорта.

При построении тренировочных занятий для обучения баскетболистов 3х3 действиям в нападении необходимо в первую очередь опираться на специфические особенности игры.

Специфические особенности баскетбола 3х3 определяются правилами спортивной дисциплины.

Анализ правил позволяет выделить следующие особенности баскетбола 3х3, которые влияют на ход развития атаки:

- 1) Атака может начинаться вводом мяча через «чек» или с вывода мяча за 2-очковую дугу дриблингом или передачей. Это одно из основных

отличий дисциплины 3х3 – отсутствие в нападении перехода из тыловой зоны в передовую зону.

2) Из-за ограниченного времени (12 секунд) на владение атака должны быть быстрой. Поэтому возрастает количество атак, результативность и динамика игры;

3) Наличие 3-х человек в команде определяет, что действия в нападении могут быть индивидуальными, в двойках и тройках;

4) Правило «3-х секунд» и правило «пассивной атаки» делают игру в нападении более динамичной, разноплановой, вариативной и зрелищной, заставляя игроков быстро принимать решения;

5) Двукратное преимущество дальнего попадания по сравнению с ближним и средним. Эта особенность игры заставляет игроков совершать больше дальних бросков, увеличивая результативность игры, а также заставляет защиту ближе опекать своих игроков, что для нападения увеличивает возможности проходов под корзину.

2.2. Порядок построение тренировочных занятий

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Деление тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В

подготовительной части: разминка, вработывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к дорабочему.

1. В подготовительной части проводятся водно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

2. В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем $2/3$ времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

3. В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

2.3. Виды тактико-технических взаимодействий

Индивидуальные действия – основа успеха всех тактических построений.

Эффективность их определяется тем, насколько своевременно и целесообразно игрок применил прием или игровое действие в данной ситуации. Основным средством тактики является техника.

Высокое качество индивидуальных действий зависит не только от уровня физических качеств и тактической подготовленности, но и от вооруженности игрока тактическими знаниями, активности его действий, быстроты, умению маскировать свои намерения, хорошо ориентироваться на площадке, умению вести разведку противника и правильно определять дистанцию для выполнения действий. Индивидуальные действия могут быть без мяча и с мячом.

Индивидуальные действия без мяча. В задачу этих действий входит: выбор наиболее благоприятной позиции для получения мяча; своевременный выход на избранную позицию; создание условий, облегчающих осуществление задачи партнерам по команде. Игрок без мяча должен

действовать таким образом, чтобы опекающий игрок находился в постоянном напряжении и практически не имел возможности оказывать помощь своему партнеру. Располагаться на поле надо так, чтобы видеть все поле и мяч, облегчая партнеру возможность взаимодействовать.

Надо стремиться к тому, чтобы защитник (опекающий) не мог одновременно видеть опекаемого и мяч, предполагая возможные направления выхода.

Никогда нельзя находиться на линии возможной передачи, а также на пути атакующего игрока. Выбор места может осуществляться с помощью одного из следующих способов выхода на позицию: «выход по дуге», «S-образный», «V-образный» и др.

Успешность действий при использовании любого из них достигается применением рывка, переменной темпа и направления. Как правило, указанные способы выхода на позицию с освобождением от опеки противника применяются в сочетаниях между собой. Особый успех достигается, если основной маневр предварительно маскируется финтами. Используя возможность выхода любым способом, предварительно надо сблизиться с противником с тем, чтобы к моменту основных действий он не успел отступить назад и тем самым препятствовать возможности осуществления выбранного действия. В зависимости от обстановки получить мяч можно при встречном движении к партнеру, владеющему мячом, при выходе в сторону, поступательно по движению, уходя в направлении атаки или сопровождая игрока с мячом, который может сделать передачу назад.

Действия игрока с мячом. Эти действия должны быть целесообразными и эффективными. Поэтому прием, который будет применяться, должен выполняться быстро, раньше, чем противник сумеет на него среагировать. В любом случае надо стараться вызвать противника на ошибку в его действиях, а для этого маскировать свои действия финтами или выполнять их скрытно.

Для этого необходимо знать некоторые тактические особенности применения отдельных приемов.

При ловле мяча необходимо всегда выходить навстречу летящему мячу, не ждать его на месте, с тем чтобы овладеть им как можно быстрее и надежнее.

Применяя передачу, надо правильно избрать способ, позволяющий наилучшим образом решить задачу. В связи с этим различают решение следующих тактических задач: преодоление расстояния (длинные и быстрые передачи); подготовка тактической комбинации (конструирующие передачи, которые путем передач с фланга на фланг или при встречном движении позволяют подготовить комбинацию); введение мяча в игру (вспомогательные передачи); создание «острых» условий для мгновенной атаки (атакующие передачи). Передачи бывают сильными, быстрыми, скрытными.

С помощью ведения могут решаться такие задачи: выведение мяча из опасной зоны (выводящий дриблинг); перемещение игрока с мячом в какую либо часть площадки (преодолевающий дриблинг, проводится на большой скорости); обыгрывание игрока, которое характеризуется разнообразием и маневренностью; проход к щиту (атакующий дриблинг).

Техника ведения мяча в зависимости от той или другой тактической задачи несколько видоизменяется, характеризуется сменой ритма, темпа, скорости перемещения, направления, умения укрыть мяч.

Применяя бросок, надо помнить, что тактически он обоснован только в тех случаях, когда может дать результат или преимущество в повторном овладении мячом или вызовом противника на ошибку.

Эффективное применение любого приема возможно только в том случае, если прием выполняется в оптимальных условиях. Для этого надо обыграть противника с помощью финтов.

Финтами называются действия, направленные на отвлечение внимания и маскировку истинных действий. В каждом финте различают две части:

действия, которыми внимание отвлекается, и истинные действия. Для финтов используются сочетания приемов техники. Они классифицируются

по первой части их движений, того приема, которым отвлекается внимание: «на рывок», «на бросок», «на передачу», «на ведение» и др.

У каждого баскетболиста в зависимости от его игрового амплуа, стиля игры, антропометрии есть свой арсенал тактических приемов атаки.

Назовем индивидуальные тактические действия в нападении: маневр, перемещения, остановки, выбор места, освобождение от опеки соперника, обманные движения, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по корзине, добивание мяча в корзину, подбор мяча, отскочившего от щита или кольца, взаимодействия с партнером.

В своих индивидуальных тактических действиях игрок должен использовать особенности игры соперника, его слабости в физической или технической подготовленности. Если, например, соперник слаб в технике защиты, то нападающий стремится при первой же возможности начать проход с мячом к щиту противника. А когда опекун уступает нападающему в подвижности или скоростной выносливости, то нужно заставить защитника побольше бегать.

Уставший соперник — это слабое звено в оборонительных порядках обороняющихся, его можно будет с успехом использовать для организации прорывов к щиту.

Игроку нужно учитывать и психологические особенности защитников, строить игру в нападении на использовании тех или иных черт характера соперника.

Групповые действия. Все тактические действия команды решаются с помощью взаимодействия малых групп из двух-трех человек. Взаимодействие малых групп строится на использовании территории, взаиморасположении игроков или оказании взаимопомощи партнерам. Указанные принципы взаимодействий часто выступают в комплексах.

Взаимодействия двух игроков. Различают два типа взаимодействий: «передай и выходи» и оказание помощи партнеру — «заслоны».

«Передай и выходи» — взаимодействие основано на использовании территории и взаиморасположении игроков по отношению друг к другу и районам площадки.

Передав мяч, необходимо снова выйти на получение мяча в наиболее выгодную позицию. Это возможно благодаря тому, что после того, как игрок освободился от мяча, внимание защитника к нему на какой-то момент снижается.

Для успешного выхода используется сближение с противником с последующим рывком в нужном направлении: предварительное «растягивание» фронта защиты; сдваивание защитников в одну линию (в затылок друг другу), что лишает их возможности оказывать друг другу помощь. Сам выход решается индивидуальными действиями.

При взаимодействии «передай и выходи» могут создаваться ситуации, в которых должно применяться наиболее целесообразное тактическое решение. Так, если перед взаимодействующими игроками на пути их следования к щиту встречается противодействие одним защитником, то тактика должна основываться на следующем: если защитник отступает и не препятствует передачам, владеющий мячом должен применить ведение, стремясь сделать активный проход к щиту. Это вызовет выход защитника на него, в результате чего партнер окажется в выгодном положении и ему должна последовать передача. Если опекающий не выйдет на ведущего мяч, надо атаковать корзину.

Если противодействуют два игрока и один из них вступает в борьбу за мяч, второй должен стремиться занять такое положение, при котором отвлечет на себя внимание опекающего и лишит его возможности оказать помощь партнеру по защите. Одновременно надо выбрать такое расположение по отношению к своему партнеру, чтобы создать наиболее удобное положение для выполнения передачи.

В зависимости от района взаимодействия нападающих выход на получение мяча должен быть разным. Если взаимодействие осуществляется в

середине площадки, лучше применить диагональный выход, оставляя опекающего за спиной и имея возможность беспрепятственно получить мяч

Если взаимодействие происходит вблизи щита, то лучше использовать выход по дуге, заходя в тыл опекающего и вынуждая его этим самым на некоторое время терять из вида опекаемого или мяч.

Заслон. Это взаимодействие основано на оказании помощи партнеру. По тактическому назначению заслоны различают по тем задачам, для решения которых они применяются. Так, «заслон для броска» освобождает партнера от активного противодействия броску.

«Заслон для ухода» — помощь партнеру, владеющему мячом, для ухода от опекающего противника в наиболее «остром» направлении.

«Заслон для выхода» — помощь партнеру в освобождении от опекающего для беспрепятственного выхода на получение мяча. Различают заслоны:

1. Внутренний — ставится игроку, стоящему на месте. Чаще всего он используется для выполнения броска.

2. Наружный — ставится игроку, стоящему на месте. Заслоняющий располагается сбоку-сзади или сбоку-спереди таким образом, чтобы преградить путь опекающему за уходящим игроком. Применяется «для выхода» и «для ухода».

3. Наведение — заслон, инициатива в постановке которого принадлежит игроку, желающему освободиться от опеки. Может быть выполнен по отношению к игроку, стоящему на месте, и к игроку, находящемуся в движении навстречу.

4. Пересечение — заслон, в котором оба партнера взаимодействуют между собой, находятся в движении, пересекая путь друг другу под углом. В месте пересечения их путей защитники сталкиваются, и появляется возможность освободиться от опеки.

Обязательным условием при постановке заслонов является разворот ставящего заслон или продвижение за использующим заслон. Это позволяет

на более длительное время освободить партнера от опеки и одновременно вновь быть готовым к взаимодействию с ним.

Взаимодействия трех игроков. К взаимодействиям трех игроков относятся «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон».

«Треугольник» — взаимодействие, в котором игроки располагаются, образуя треугольник, обращенный основанием в сторону атаки. Оно может проводиться со сменой и без смены мест по принципу «передай и выходи». Возможность передавать мяч в нескольких направлениях создает трудности в защите, на что и рассчитано это взаимодействие.

Если противник не оказывает противодействия, то владеющему мячом предоставляется возможность выполнять передачи в любом направлении. Если противодействует один игрок, он будет отступать до района, наиболее опасного для атаки, и там вступит в борьбу. Поэтому целесообразно владеющему мячом применить ведение, тем самым вызвать опеку на себя и затем передать мяч партнеру, находящемуся в наиболее выгодном положении.

Если противодействуют два игрока, то следует учитывать их поведение. Если они отступают, игрок, владеющий мячом, должен перейти на ведение и вызвать одного из защитников на себя. Передача должна последовать игроку, свободному от опеки.

При численном равенстве опекающих применяются выходы на свободное место, как и при взаимодействии двух игроков.

«Тройка» — взаимодействие, основанное на использовании заслона для выхода. Применяется только в тех случаях, когда имеется равное количество противодействующих защитников, которые опекают плотно.

«Малая восьмерка» — взаимодействие, основанное на заслонах «наведением» и «пересечением». Путь игроков во время взаимодействия напоминает цифру восемь.

В результате неоднократного повторения создаются условия, когда опекающие попадают под заслон. Временное освобождение от опеки используется для атаки корзины.

«Скрестный выход» — взаимодействие, также основанное на использовании заслонов «пересечением». В начале взаимодействия игроки располагаются «треугольником», обращенным углом к щиту атаки. Два игрока, образующих основание треугольника, следуют вперед к третьему игроку и перед ним используют пересечение. В результате опекающие защитники наталкиваются на третьего взаимодействующего, за счет чего создается возможность временного освобождения от опеки, что используется для атаки.

«Сдвоенный заслон» — взаимодействие, в котором два игрока одновременно ставят заслон одному и тому же защитнику.

2.4. Примерная структура тренировочного занятия для обучения баскетболистов 3х3 действиям в нападении

Перед построением тренировочного занятия необходимо определить цель тренировки, а также поставить задачи, решения которых приведут к поставленной цели.

Цель тренировочного занятия, направленного на обучение баскетболистов 3х3 действиям в нападении, должна быть направлена на отработку игровых ситуаций характерным только для хода развития атаки в баскетболе 3х3.

После определения цели занятия и формирования задач необходимо разработать план тренировки. План тренировки включает в себя три основных раздела: разминка (подготовительная часть), основная часть, заминка (заключительная часть). Каждый раздел состоит из подразделов, которые включают в себя наборы заданий и упражнения с количественным и качественным описанием тренировочной нагрузки (тренировочный объем и

интенсивность упражнений). Выполнение тренировочного плана должно решать поставленные задачи на тренировку и приводить к достижению цели занятия.

Структура тренировочного занятия должна отвечать специфическим особенностям баскетбола 3х3.

Примерная структура тренировочного занятия
для обучения баскетболистов 3х3 действиям в нападении

Подготовительная часть тренировки (разминка)		
Название упражнений	Цель упражнения (что отрабатывает)	Примерное время выполнения упражнения
1. Упражнение на вывод мяча за 2-ух очковую дугу ведением (дриблингом)	Разогрев, увеличение ЧСС, увеличение температуры тела, отработка индивидуальных тактико-технических действий: обыгрыш ведением, ведение под опекой и давлением защитника	5 мин.
2. Упражнение на вывод мяча за 2-ух очковую дугу передачей	Разогрев, увеличение ЧСС, увеличение температуры тела, отработка индивидуальных тактико-технических действий: передача под давлением, открывание под передачу различными способами	5 мин.
3. Упражнения суставной гимнастики (динамической растяжки)	Увеличить подвижность в суставах, подготовить тело к дальнейшей работе	5 мин. (5-10 движений в каждом суставе)
4. Упражнения силовой части (динамическая планка, лодочка, отжимания, скручивания, подъёмы таза, приседания, подъёмы на носки)	Предупреждение травм. Включить в работу мышечные группы, участвующие в основной части тренировки	5 мин. (5-10 повторений в каждом упражнении)

5. Упражнения специально-беговые	Увеличение пульса до рабочих значений. Проработка специально-беговых движений в различных направлениях и плоскостях специфичных для баскетбола 3х3	5 мин.
Основная часть тренировки		
Название упражнений	Цель упражнения (что отрабатывает)	Примерное время выполнения упражнения
1. Упражнение на различные виды входов на завершение из под кольца после вывода мяча за 2-ух очковую дугу передач	Отработка быстрой атаки после вывода передач. Отработка индивидуальных тактико-технических действий: открывание, завершение, передача. Отработка тактико-технических действий в парах: отдал-открылся-получил	5 мин.
2. Упражнение на различные виды входов на завершение из под кольца после вывода мяча за 2-ух очковую дугу дриблингом	Отработка быстрой атаки после вывода ведением. Отработка индивидуальных тактико-технических действий: открывание, завершение, передача, ведение. Отработка тактико-технических действий в парах: отдал-открылся	5 мин.
3. Упражнение на блокировку игрока защиты для занятия выигрышной позиция для быстрого завершения после вывода мяча за 2-ух очковую дугу	Отработка быстрой атаки после вывода мяча. Отработка индивидуальных тактико-технических действий: передача, блокировка,	5 мин.

(передачей, ведением)	завершение, быстрое переключение из защиты в нападение и наоборот Отработка тактико-технических действий в парах: отдал-открылся	
4. Упражнения на отработку взаимодействий в парах с различными вариантами завершений после вывода мяча за 2-ух очковую дугу (передачей, ведением)	Отработка тактико-технических действий в парах: отдал-открылся, заслон на мяче («двоячка»), передача из рук в руки. Отработка индивидуальных тактико-технических действий: передача, ведение, постановка заслона, разворот и блокировка после заслона, различные завершения	5 мин.
5. Упражнения на отработку взаимодействий в тройках с различными вариантами завершений после вывода мяча за 2-ух очковую дугу (передачей, ведением)	Тактико-технические действия в тройка: «треугольник», «малая восьмерка», «скрестный выход», «карусель», «сдвоенный заслон»	5 мин.
6. Игра 1х1 из различных игровых ситуаций под разными углами атаки	Отработка индивидуальных тактико-технических действий под опекой защитника: ведение, завершение	5 мин.
7. Игра 1х2 после вывода мяча за 2-ух очковую дугу (передачей, ведением)	Отработка индивидуальных тактико-технических действий: ведение, завершение, передача, принятие решение о передаче или	5 мин.

	завершении самому	
8. Игра 2х2 после вывода мяча за 2-ух очковую дугу (передачей, ведением)	Отработка тактико-технических действий в парах: заслон на мяче, отдал и открылся, из рук в руки	5 мин.
9. Отработка комбинации при вводе мяча через «чек» без защиты или с защитой	Отработка тактико-технических действий в тройках.	15 мин.
10. Игра 3х3 с различными условиями и вводными. Например, без ведения мяча.	Отработка тактико-технических действий в тройках в игровой (соревновательной) интенсивности	20 мин.
Заключительная часть тренировки (заминка)		
1. Упражнение на отработку броска	Восстановить ЧСС до нормального состояния	10 мин.
2. Статическая растяжка	Расслабить мышцы, запустить восстановительные процессы	5 мин.
3. Подведение итогов тренировки		5 мин.
Итого время тренировочного занятия		120 мин.

Примерная структура тренировочных занятий для обучения баскетболистов 3х3 действиям нападения использовалась для подготовки команды спортивной школы г. Курчатова к различным соревнованиям с 2021 года по настоящее время.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Изучение и анализ учебной литературы позволил установить, что в настоящее время существует крайне мало научно-методической литературы по вопросу спортивной подготовки в баскетболе 3х3, поэтому тема данной итоговой аттестационной работы «Построение тренировочных занятий для обучения баскетболистов 3х3 действиям в нападении» является актуальной и востребованной.

2. Баскетбол 3х3 имеет свою специфику, и существенно отличается от классического баскетбола. При построении тренировочных занятий для обучения баскетболистов 3х3 действиям в нападении необходимо в первую очередь опираться на специфические особенности игры. Специфические особенности баскетбола 3х3 определяются правилами спортивной дисциплины.

3. Проведение исследования позволило установить, что для повышения эффективности действий баскетболистов 3х3 в нападении необходимо строить тренировочный процесс в соответствии со специфическими особенностями баскетбола 3х3. Таким образом, подводя итоги исследования, следует признать, что цель достигнута, задачи выполнены, а практическая значимость работы нашла подтверждение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В данной работе была разработана примерная структура тренировочного занятия для обучения баскетболистов 3х3 действиям в нападении. Автором предложена структура тренировки, позволяющая улучшить технико-тактические действия баскетболистов 3х3 в нападении. В перспективе данная структура может оказать благоприятное и существенное влияние на решение общих задач спортивной подготовки баскетболистов 3х3.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Минспорта России от 16.03.2017 N 182 «Об утверждении правил вида спорта «баскетбол»//Российская ассоциация правовой информации ГАРАНТ, 2023.
2. Ассоциация уличного баскетбола России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://streetbasket.ru/>
3. Байбакова Т.В. Формирование технико-тактических действий спортсменов с использованием модульных технологий (на примере стритбола) / Т.В. Байбакова // Омские социально-гуманитарные чтения: материалы VI междунар. научно-практич. конф. – Омск: ОГТУ, 2013. – С. 331-333.
4. Байбакова Т.В. Формирование технико-тактических действий студентов (на примере стритбола) / Т.В. Байбакова // Омский научный вестник. – 2013. – Т. 122. – № 5. – С. 191-193.
5. Байбакова Т.В. Модульная технология повышения технической подготовленности студентов в стритболе / Т.В. Байбакова // Омский научный вестник. – 2015. – № 4 (141). – С. 198-201.
6. Байбакова Т.В. Содержание и организация физического воспитания студентов на основе использования стритбола / Т.В. Байбакова // Омские социально-гуманитарные чтения: материалы VIII междунар. научно-практич. конф. –Омск: ОГТУ,2015.–С.413-417.
7. Глазин А.М. Использование годичных занятий баскетболом и стритболом в физическом воспитании учащейся молодежи / В.В. Костюков, А.М. Глазин, Т.М. Алалвани и др. // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 2. – С. 51-52.
8. Иссурин В.Д. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Д. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
9. Роуз Л. Баскетбол чемпионов / Л. Роуз – М.: Человек, 2014. – 272 с.

10. Тимошина И.Н. Планирование процесса спортивной подготовки в стритболе / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова, Т.В. Швецова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 17-20.
11. Швецова Т.В. Особенности тренировочного процесса в стритболе / Т.В. Швецова, С.Н. Ключникова // Поволжский педагогический поиск. – 2014. – № 3 (9). – С. 82-83.
12. Швецова Т.В. Программа многолетней подготовки по стритболу в рамках спортивного клуба вуза (этапа спортивной специализации) / Т.В. Швецова. – Ульяновск, 2013. – 57 с.