

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр  
**«ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
ТЕХНИЧЕСКИХ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Факультета физической культуры и спорта  
Губарева Александра Олеговича

**Научный руководитель**

старший преподаватель \_\_\_\_\_ В.Н. Частов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. филос. наук, доцент \_\_\_\_\_ Р. С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2025

## **ВВЕДЕНИЕ**

Баскетбол — это не просто динамичный вид спорта, а настоящая демонстрация скорости, ловкости и стратегического мышления. Игроки должны обладать выдающейся физической подготовленностью, способностью быстро принимать решения во время игры и достаточно острая концентрация, чтобы играть сквозь шум соревнований.

Основные характеристики игры в баскетбол включают:

1. Размер игрового поля, который, хоть и небольшой (28 метров в длину и 15 метров в ширину), создаёт обилие возможностей для активного взаимодействия.
2. Четыре периода по 10 минут, каждый из которых полна адреналина и накала страстей.
3. Строгие правила, которые формируют структуру игры и делают её захватывающей.
4. Специальная подготовка спортсменов, культивирующая и развивающая их игровые навыки.
5. Тактические взаимодействия, где каждый игрок становится частью большой стратегии и вместе стремится к победе.

Эти элементы создают высокую скорость игры, которая требует максимальных физических усилий от баскетболистов. Усталость может негативно сказаться на их способности использовать освоенные технические приемы, в итоге ухудшая результативность игры.

Обучение должно быть сбалансированным, включая как защитные, так и атакующие стратегии, ведь именно активные действия на обеих сторонах определяют успех команды. Эффективные нападения могут не только подавить моральный дух соперника, но и поднять командный дух, формируя единое целое на площадке.

Основная цель атакующего игрока состоит в том, чтобы, используя свои навыки — силу, скорость, ловкость и выносливость, — обойти защитника и создать возможности для атаки на кольцо. Когда защитник оказывается не в силах противостоять атакующему, другой игрок должен прийти на помощь для предотвращения броска, создавая пространство для передачи на свободного партнёра. Умение обыгрывать соперников формируется не только за счёт отработки технических аспектов, но и благодаря хорошей физической подготовке, позволяющей поддерживать высокий уровень эффективности на протяжении всей игры.

Соревновательная деятельность вызывает большие физические нагрузки, обостряет необходимость быстро принимать решения в конкурентной обстановке и адаптироваться к непредсказуемым изменениям. Квалифицированные баскетболисты способны выполнять 120-150 рывков и остановок, делать 130-140 прыжков и преодолевать 5-7 км за матч. Их движение — это синергия внезапных рывков, резких остановок, высокоскоростных передвижений, а также точных передач и бросков мяча в корзину. Сверхзадания для баскетболиста включают в себя не только молниеносные стартовые скорости на коротких дистанциях, но и умение быстро и точно выполнять сложные технические элементы без дополнительной подготовки.

Поэтому физическая подготовка становится основополагающим фактором для каждого баскетболиста, обеспечивая ему возможность регулярно тренироваться и активно развиваться в процессе.

**Цель исследования** — увеличить эффективность технических действий в атаке процессом целенаправленного развития физических качеств в процессе тренировки баскетболистов.

**Объект исследования** – тренировочный процесс подготовки баскетболистов, направленный на повышение уровня физической подготовленности баскетболистов и эффективности технических действий в нападении.

**Предмет исследования** – развитие основных физических качеств баскетболистов, в наибольшей степени влияющих на эффективность и результативность технических действий в нападении.

**Гипотеза исследования** – если научно-обоснованно и практически грамотно построить процесс целенаправленного развития физических качеств, влияющих на их совершенствование, то результативность баскетбольных технических действий в нападении возрастет.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить сущность и важность технических действий в атакующем процессе современного баскетбола.
2. Выделить ключевые физические качества, которые наиболее существенно влияют на успешность выполнения технических действий игроками в нападении.
3. Составить серии упражнений, направленных на развитие этих физических качеств в тренировочном процессе, способствующие повышению результативности технических действий баскетболистов в атаке, и подтвердить их эффективность практическими исследованиями.

**Практическая значимость исследования** – разработанную программу рекомендуется внедрять в тренировочный процесс баскетболистов с целью повышения результативности их технических действий в нападении.

## **Основное содержание работы**

В работе для решения поставленных задач применялись различные методы исследования, такие как обобщение передового опыта, анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической подготовки баскетболистов, педагогический эксперимент и математическая статистика.

### **Анализ литературы и обобщение источников**

Изучение собранных литературных источников позволило определить направление выпускной квалификационной работы, установить задачи исследования и разработать пути их решения. Также это дало возможность изучить текущее состояние проблемы, оценить ее актуальность и проанализировать опыт ее изучения в науке и практике баскетбола. Литература была выбрана с акцентом на проблему физической подготовки баскетболистов. Исследование специальной литературы показало, насколько важен высокий уровень физической подготовки для качественного выполнения технических действий в нападении.

### **Контрольные педагогические тесты**

Подбор тестов проводился на основе учебного пособия В. П. Овчинникова «Теория и методика избранного вида спорта: баскетбол».

Оценка физической подготовки баскетболистов производилась по результатам следующих тестов:

- Тест 1. Сила – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 секунд);
- Тест 2. Гибкость – наклон вперед, стоя на скамье;
- Тест 3. Быстрота – бег на 20 метров;
- Тест 4. Координация – челночный бег 3x10 метров;

- Тест 5. Скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места;
- Тест 6. Выносливость – бег на 3000 метров;
- Тест 7. Скоростная выносливость – бег 6x20 метров.

Оценка уровня технической подготовки баскетболистов проводилась по результатам следующих тестов:

- Тест 1. Бег 4x20 метров с ведением мяча;
- Тест 2. Ведение мяча, обегая стойки (2x20 метров);
- Тест 3. Бег с максимальным ускорением 10x20 метров с атакой из-под кольца;
- Тест 4. Передачи мяча двумя руками от груди в мишень на стене с расстояния 5 метров (10 попыток) после бега с максимальным ускорением 4x20 метров;
- Тест 5. Штрафные броски (10 попыток) после бега с максимальным ускорением 4x20 метров.

### Педагогические наблюдения

В ходе всего исследования педагогические наблюдения сыграли важную роль в сборе информации. На первом этапе исследования они использовались для оценки уровня физической и технической подготовки баскетболистов. Во время проведения экспериментальной программы такие наблюдения стали источником данных о тренировочных занятиях и вовлеченности игроков, что способствовало улучшению их физической и технической подготовки.

### Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент выступал как основной метод исследования и проводился для проверки выдвинутой гипотезы. В

эксперименте участвовали 20 школьников-баскетболистов в возрасте от 16 до 18 лет, которые были разделены на равные контрольную и экспериментальную группы. Главная цель эксперимента заключалась в оценке эффективности предложенной программы физической подготовки, в которую входили комплексы упражнений разного направления, и ее воздействия на качество выполнения технических действий в нападении.

Оценка эффективности экспериментальной программы осуществлялась через контрольно-педагогическое тестирование, позволяющее выявить изменения в уровне физической подготовки баскетболистов и качество выполнения ими технических игровых действий в атаке.

### Методы математической статистики

Полученные экспериментальные данные обрабатывались с применением методов вариационной статистики с использованием специализированных программ. Проводилась проверка на статистическую значимость. Определялись следующие показатели:

- Среднее арифметическое значение ( $\bar{x}$ ).

Статистические расчеты производились с использованием пакета прикладных программ для обработки табличных данных на Microsoft Word и Microsoft Excel. В исследовании использовались как количественные, так и качественные методы статистического анализа.

Исследование проводилось с февраля по март 2025 года и в нем участвовали учащиеся Поволжской Баскетбольной Академии «Волот». Процесс исследования состоял из трех этапов:

1. На первом этапе я ознакомился и проанализировал научную и методическую литературу для определения влияния физической

подготовки баскетболистов на успешность выполнения игровых технических действий в нападении.

2. На втором этапе была проверена выдвинутая гипотеза, определён состав и количество участников, а также проведён педагогический эксперимент, целью которого было установить эффективность разработанной программы физической подготовки на успешность выполнения баскетболистами технических действий в атаке.

3. На третьем этапе был осуществлён анализ полученных данных, разработаны практические рекомендации для корректировки тренировочного процесса и оформлена выпускная квалификационная работа.

Цель программы физической подготовки в баскетболе заключается в создании и поддержании необходимого уровня моторной деятельности, который обеспечивает эффективность выполнения технических игровых действий во время соревнований.

Для успешного освоения технических приемов, характерных для баскетбола, спортсмен должен активно участвовать в тренировочном процессе и развивать свои физические характеристики.

Анализ научной и методической литературы, наряду с обобщением практического опыта, позволили создать экспериментальную программу физической подготовки баскетболистов и оценить ее влияние на эффективность использования игровых технических действий.

Для оценки результативности разработанной программы использовались тесты, описанные во второй главе. Контрольные испытания проводились на экспериментальной и контрольной группах в начале и в конце эксперимента.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Анализ научной и методической литературы выявил актуальную структуру и значимость технических действий в атакующей игре современного баскетбола. Были выделены шесть ключевых технических действий и двадцать пять их вариантов. Кроме того, проведенный анализ помог отобрать упражнения, способствующие развитию необходимых навыков, а также определить набор тестов для педагогического контроля.
2. Установлена значимость всех основных физических качеств баскетболистов для повышения эффективности игровой деятельности. Выяснили, что для улучшения технических действий в атаке особенно важны быстрота, ловкость и сила. Развитие выносливости является основополагающим условием для совершенствования технических действий как в защите, так и в атаке.
3. В результате педагогического эксперимента в экспериментальной группе были зафиксированы значимые изменения исследуемых показателей, в то время как в контрольной группе показатели остались стабильными. Разработанный комплекс включал упражнения, направленные на развитие наиболее важных физических качеств: быстроты (варианты беговых и прыжковых упражнений), силы (различные силовые упражнения), ловкости (сложно координационные упражнения), гибкости (упражнения на растяжку).