

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 2 курса 206 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Василевича Михаила Максимовича

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Введение. Актуальность исследования обусловлена тем, что для оптимизации процесса тренировки в рамках многолетней подготовки спортсменов, необходимо выделить доминирующие факторы, оказывающие наибольшее влияние на достижение высоких спортивных результатов. Данный аспект приобретает особую значимость в командных видах спорта, таких как баскетбол, где успех напрямую зависит от взаимодействия множества факторов и их оптимального размещения в системе многолетней подготовки.

Ключевая задача в области теории и методики тренировочного процесса баскетболистов заключается в систематизации всех аспектов их подготовки. При этом одним из резервов улучшения показателей соревновательной деятельности баскетболистов является совершенствование уровня их физической подготовленности.

Эксперты в сфере спортивной подготовки подчеркивают, что техническая подготовленность игроков не может быть рассмотрена в отрыве от других факторов. Она является неотъемлемой частью единой системы, где технические решения тесно интегрированы с физическими возможностями баскетболистов и специфическими условиями окружающей среды, в которой осуществляется их соревновательная деятельность.

Требования, предъявляемые к системе подготовки баскетболистов, определяют необходимость создания оптимальных условий для воспитания спортивного резерва. Поэтому комплексная оценка физической и технической подготовленности баскетболистов должна занимать важное место в их тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Объект исследования – тренировочный процесс юношей, занимающихся баскетболом.

Предмет исследования – показатели общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства и игровой деятельности баскетболистов юношеского возраста.

Цель работы – изучение динамики физической и технической подготовленности баскетболистов юношеского возраста в тренировочном процессе.

Гипотеза исследования – предполагалось, что высокий уровень развития общих и специальных физических качеств баскетболистов обуславливает успешное овладение техническими приемами с учетом правильно подобранных специальных упражнений, которые содействовали бы лучшему выполнению основных упражнений.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме взаимосвязи и путях совершенствования физической и технической подготовленности баскетболистов юношеского возраста.

2. Определить показатели общей и специальной физической подготовленности баскетболистов юношеского возраста.

3. Оценить уровень технического мастерства баскетболистов с учетом показателей общей и специальной физической подготовленности.

4. Проанализировать результаты игровой деятельности баскетболистов с учетом уровня их физической и технической подготовленности.

5. На основе литературных источников подобрать упражнения, направленных на совершенствование физической и технической подготовленности баскетболистов юношеского возраста.

6. Исследовать динамику физической и технической подготовленности баскетболистов в тренировочном процессе.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

У баскетболистов осуществлялась оценка общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства и игровой деятельности на основе комплексного подхода.

Для оценки общей физической подготовленности были выбраны тестовые упражнения «Бег 20 м», «Челночный бег 2х40 с» и «Прыжок вверх с места», а специальной физической подготовленности – «Скоростной дриблинг с бросками «Змейка»», комплексное упражнение «Слалом» и «Скоростное ведение мяча 20 м».

Диагностика технической подготовленности баскетболистов осуществлялась на основании выполнения баскетболистами передвижений «5х6 м», времени выполнения 40 бросков и точности их попадания.

Оценка игровой деятельности баскетболистов осуществлялась по количеству выполнения бросков мяча с игры, перехватов и овладения мячом, а также потерь мяча.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследование проводилось с сентября 2024 года по апрель 2025 года на базе Баскетбольной академии «IBasket».

Контингент обследованных составили 20 юношей 17-18 лет, занимающихся баскетболом. Обследуемые были распределены на 2 группы с одинаковым количественным составом по 10 человек: контрольную и экспериментальную. Тренировочные занятия в обеих группах проходили 5 раз в неделю по 1,5 часа.

Баскетболисты контрольной группы тренировались в соответствии со стандартной программой по виду спорта «Баскетбол». В тренировочный процесс баскетболистов экспериментальной группы были дополнительно внедрены упражнения для совершенствования уровня их физической и

технической подготовленности. Для совершенствования технических приемов баскетболистов в экспериментальной группе использовали: метод усложнения, контрастный метод и метод моделирования.

Исследования проходили в 2 этапа с регистрацией фоновых значений физической, технической подготовленности и игровой деятельности баскетболистов на 1 этапе в сентябре 2024 года и исследованием динамики указанных параметров в апреле 2025 года.

Положения, выносимые на защиту:

1. Комплексное проявление практически всех физических качеств составляют специфическую особенность игры в баскетбол.
2. Выполнение технических приемов баскетболистами во время игры опирается на фундаментальные компоненты их физического потенциала.
3. Результаты комплексного тестирования физической и технической подготовленности баскетболистов юношеского возраста в соответствии с нормативами являются основой перспективного плана построения индивидуальных и групповых тренировок.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблемах и путях совершенствования физической и технической подготовленности баскетболистов юношеского возраста.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров по баскетболу.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы взаимосвязи физической и технической подготовки спортсменов в баскетболе» и «Исследование динамики физической и технической подготовленности баскетболистов юношеского возраста в тренировочном процессе», заключения и списка литературы, включающего 52 источника. Текст

магистерской работы изложен на 62 страницах, содержит 4 таблицы и 12 рисунков.

Теоретический анализ проблемы взаимосвязи физической и технической подготовки спортсменов в баскетболе. Современный баскетбол предъявляет к спортсменам высокие требования в плане физической подготовки. В течение игры баскетболисту приходится выполнять значительный объём работы высокой интенсивности. К тому же стратегическая составляющая баскетбола требует постоянной, полной концентрации внимания, что может оказаться сложной задачей для подростков. Эти сведения особенно важны для тренеров баскетбольных секций спортивных школ, где юные спортсмены ещё не достигли стабильного, полноценного и всестороннего развития.

Основная форма обучения юных спортсменов – тренировка. Через систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Программа тренировок должна быть структурирована таким образом, чтобы обеспечить постепенное повышение требований к уровню развития физических способностей спортсмена. Это позволит ему успешно конкурировать в условиях возрастающей интенсивности противоборства.

Физическая подготовка неразрывно связана с другими аспектами подготовки баскетболистов. Высокий уровень развития физических качеств, таких как скорость, сила, ловкость и выносливость, является ключевым фактором для успешного овладения техникой и тактикой игры. В свою очередь, процесс физической подготовки способствует развитию важных психических и волевых качеств спортсмена. Это единство подчеркивает целостность всех двигательных проявлений в баскетболе, что обеспечивает рациональное принятие решений и их реализацию в условиях спортивного противостояния.

Специальная физическая подготовка является ключевым фактором в развитии двигательных способностей баскетболиста. Её структура и содержание напрямую зависят от особенностей техники и тактики игры, а также уровня соревновательной нагрузки и психического напряжения спортсмена.

Техника баскетбола представляет собой комплекс взаимосвязанных приемов, методов и их модификаций, разработанных в ходе эволюции вида спорта. Они направлены на эффективное решение конкретных задач, возникающих в процессе игры. Под термином «прием техники» понимается совокупность движений, обладающих схожей структурой и предназначенных для решения однотипной игровой задачи. Разнообразие условий применения каждого приема способствует его совершенствованию и появлению новых способов исполнения.

Техника баскетболиста подразделяется на технику нападения и технику защиты. Если в технике нападения выделяется основывается на перемещении и дриблинге, то в технике защиты – техника перемещения и техника отбора и противоборства. В основе техники баскетбола перемещения, такие как ходьба, прыжки, повороты, бег и остановки. Считается, что от правильной работы ног зависит эффективность технических действий. Разносторонне владение техникой баскетбола – одна из главных задач обучения юных баскетболистов. При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности юных баскетболистов. Правильная начальная постановка техники – основа для достижения высоких спортивных результатов. При планировании технической подготовки необходимо подбирать средства и методы в соответствии со стадиями формирования двигательного навыка и решаемыми в процессе тренировки задачами.

Таким образом, техническое мастерство растет только с приобретением умения эффективно применять изученные приемы в игре. Поэтому

совершенствовать техническую подготовку целесообразно в условиях, максимально приближенных к игровым

Исследование динамики физической и технической подготовленности баскетболистов юношеского возраста в тренировочном процессе. Специальная физическая подготовленность способствует развитию специфических качеств, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Фоновые показатели общей и специальной физической подготовленности баскетболистов юношеского возраста контрольной и экспериментальной групп не имели существенных различий, что свидетельствует об однородности их состава:

- уровень общей скоростной подготовленности в беге 20 метров у подавляющего большинства баскетболистов обеих групп соответствовал средним значениям;
- уровень скоростной выносливости в челночном беге «2х40 с» и скоростно-силовых способностей «Прыжке вверх с места» был низким, средним и высоким с доминированием среднего;
- уровень специальной физической подготовленности у всех без исключения баскетболистов в упражнениях «Скоростной дриблинг с бросками «Змейка»», «Слалом» и «Скоростное ведение мяча 20 метров» соответствовал среднему уровню.

На начальном этапе исследования уровень технического мастерства баскетболистов не имел достоверной разницы в контрольной и экспериментальной группах:

- во всех тестовых упражнениях «Передвижение «5х6 м»», «Время выполнения 40 бросков» и «Точность попаданий 40 бросков» у

баскетболистов обеих групп были зарегистрированы удовлетворительные и хорошие результаты технической подготовленности с доминированием хороших;

– уровень технического мастерства игроков находится в прямой зависимости от уровня их общей и специальной физической подготовленности.

Результаты первичного тестирования игровой деятельности баскетболистов не имели существенных межгрупповых отличий и соответствовали удовлетворительным и хорошим значениям с доминированием хороших.

На основе литературных источников подобраны дополнительные упражнения, направленные на совершенствование физической и технической подготовленности для баскетболистов юношеского возраста.

Выявлена положительная динамика физической и технической подготовленности у баскетболистов в тренировочном процесс:

– у баскетболистов экспериментальной группы изменения носили более выраженный характер по сравнению с группой контроля;

– в обеих группах увеличивается число спортсменов с высокими показателями общей и специальной физической подготовленности, особенно в экспериментальной группе;

– в контрольной группе продолжал доминировать средний уровень общей и специальной физической подготовленности, а также технического мастерства;

– в экспериментальной группе преобладали высокие значения общей скоростной подготовленности, средние значения общей скоростно-силовой подготовленности и в равной степени зафиксированы средние и высокие значения общей скоростной выносливости;

– у большинства баскетболистов в экспериментальной группе, несмотря на положительную динамику, уровень специальной координации и техники владения мячом, а также специальных координационных

способностей в комплексном упражнении оставался на среднем уровне; а способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени в скоростном ведении мяча 20 м оказалась высокой;

- в экспериментальной группе наряду с доминированием хороших результатов выявлены отличные показатели технического мастерства у 30% баскетболистов в передвижениях «5х6 м», времени выполнения 40 бросков мяча, а также увеличивается процент точности попаданий 40 бросков мяча;

- отмечается рост показателей игровой деятельности на основании увеличения количество бросков мяча с игры, перехватов и овладения мячом, а также снижения потерь мяча, особенно у баскетболистов в экспериментальной группе.

Заключение. Современный баскетбол – это высококонкурентный вид спорта, успех в котором определяется комплексным сочетанием физических, технических и тактических навыков у игроков. Важнейшей задачей тренировочного процесса баскетболистов в течение сезона является поддержание высокой физической формы, достигнутой в подготовительный период за счет грамотно спланированных и проведенных тренировочных циклов.

Проведенный анализ научно-методической литературы по заявленной проблеме в магистерской работе показал наличие определенной взаимосвязи между навыками техники игры и физическими качествами баскетболистов, а также зависимость эффективности любого игрового приема от степени совершенства владения его техникой и достигнутого уровня развития специальных физических качеств.

Таким образом, проведенные исследования позволяют заключить о соответствии режима тренировочных занятий баскетболистов обеих групп их индивидуальным особенностям; об эффективности тренировочных занятий баскетболистов экспериментальной группы с дополнительным включением специальных комплексов упражнений, направленных на совершенствование их физической и технической составляющих.