

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 408 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Факультета физической культуры и спорта  
Фёдорова Андрея Юрьевича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

В.Н. Частов

**Зав. кафедрой**  
доцент, к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2025

## ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол представляет собой соревновательную игру, регламентируемую специальными правилами. Важную роль в процессе обучения игре в баскетбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность. Сложность и быстрота решения двигательных задач в постоянно изменяющихся условиях, а также способность быстро принимать и выполнять решения являются особенностями этой игры. Основополагающими элементами успешного физического развития баскетболистов являются формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, а также развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Игрок, обладающий всесторонней подготовкой, всегда имеет преимущество перед тем, кто уделяет внимание только технике владения мячом. Поэтому уже с начала своего пути на площадке игроку важно осознать значение совершенного владения своими движениями. Отличное овладение элементами передвижения делает игрока более готовым к динамичной игре и более полезным для команды.

Однако процесс освоения техники и тактики баскетбола требует значительных усилий и должен базироваться на приобретенных простейших двигательных навыках. Начальный период обучения начинается в детском возрасте от 6 до 9 лет, а основной период обучения приходится на возраст от 13 до 17 лет. Оптимальным считается возраст от 13 до 14 лет, когда происходит наиболее интенсивное и разностороннее развитие двигательных функций.

**Актуальность.** При проведении исследований в сфере подготовки баскетболистов, уделено недостаточное внимание подготовке молодых спортсменов, в то время как чаще всего акцентируется внимание на отдельных аспектах техники и тактики игры. Однако, для достижения высокого уровня спортивного мастерства необходимо обеспечить полноценное овладение техникой баскетбола и развитие физических качеств

у молодых спортсменов. Тренировочный процесс должен учитывать все эти аспекты, стремясь обеспечить максимально эффективное обучение и тренировку баскетболистов.

**Объект исследования** - тренировочный процесс баскетболистов 13-14 лет.

**Предмет исследования** - показатели технической подготовленности баскетболистов 13-14 лет.

**Цель исследования** - изучить динамику технической подготовки баскетболистов 13-14 лет.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Составить комплекс упражнений, направленный на совершенствование технических действий баскетболистов.
3. Экспериментально обосновать эффективность примененного комплекса.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ литературных источников;
2. Педагогические наблюдения;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистическая обработка данных.

**Гипотеза.** В основе данного научного исследования лежало предположение о том, что уровень технической подготовленности баскетболистов 13-14 лет повысится, если в учебно-тренировочный процесс включить предложенный комплекс упражнений.

## Основное содержание работы

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников;
2. Педагогические наблюдения;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистическая обработка данных.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников проводился с целью получения объективных данных по состоянию изучаемого вопроса.

Основное внимание было сосредоточено на источниках, которые рассматривают следующие вопросы: общую характеристику технической подготовки в баскетболе.

Для научного обоснования результатов исследования были изучены литературные источники по теории методике спортивных игр и баскетболу, учебные и методические пособия по вопросам особенностей технико-тактических действий в баскетболе, характеристике и особенностям подготовки групп 13-14 лет.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью определения показателей эффективности выполнения технических действий в тренировочной деятельности.

При изучении специализированной литературы было выявлено что к более полезным информационным тестам относят тесты, направленные на оценку уровня технико-тактической подготовленности юных баскетболистов:

### **1. «Передачи мяча двумя руками от груди в стену»;**

Выполняется согласно следующим положениям: на стене чертиться окружность с единым центром диаметр окружности 20 сантиметров; испытуемый находится на расстоянии 5 метров от стены напротив мишени; выполняется 50 передач от груди двумя руками; необходимо попасть в центр

мишени. Система оценок: за попадание круг 50-45 раз- 5 баллов, 44-39 попадания 4 балла, 38-32 попадания – 3 балла, 31-25 попаданий – 2 балла, 24-19 попаданий - 1 балл.

## **2. «Штрафной бросок»;**

Тест применялся для установления точности броска и выполнялся в парах. Игрок номер один подаёт мяч, игрок номер два с линии штрафного броска совершает 10 бросков в корзину. В зачёт идут точные броски. Затем баскетболисты меняются ролями. Оцениваются они так: 10 точных попаданий - 5 баллов; 9-8 попаданий – 4 балла; 7-5 попаданий – 3 балла; 4-3 попадания – 2 балла; 2-0 попаданий- 1 балл.

## **3. «Бросок в движении со средней дистанции»**

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет остановку прыжком на две ноги и совершает бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего-10). Фиксируют количество точных попаданий в кольцо. Оцениваются они так: 10 точных попаданий – 5 баллов; 9-8 попаданий – 4 балла; 7-5 попаданий – 3 балла; 4-3 попадания – 2 балла; 2-0 попаданий- 1 балл.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество тренировочного процесса.

Для проверки эффективности разработанного комплекса упражнений для развития технической подготовки баскетболистов был проведен педагогический эксперимент.

Данные, полученные в ходе исследований и педагогического эксперимента, выраженные цифровыми величинами, обработаны методами математической статистики, которые изложены в соответствующем руководстве.

Эксперимент реализовывался на базе МАУДО «ЦСШОР» г. Саратова, ул. Чернышевского 63А в промежуток времени с ноября 2024года по май 2025 года.

Участие в исследовательской работе приняли 20 мальчиков-баскетболистов 13-14 лет, имеющих второй разряд спортивной квалификации, занимающихся баскетболом в группах с углубленной специализацией. Спортсмены были поделены на две группы контрольную и экспериментальную.

Одна группа, занималась по спортивной программе обучения баскетболу для детских юношеских спортивных школ. По данному направлению тренировалась контрольная группа.

Экспериментальная группа тренировалась по разработанному комплексу упражнений для развития технических приемов. Основная деятельность учебно- тренировочного процесса была направлена на отработку передачи мяча, техники броска, тактическим действием при игре в защите.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе исследования осуществлялось изучение литературных источников и подбор спортивных тестов для проведения педагогического тестирования. Проводилось педагогическое наблюдение в ходе тренировочной деятельности обеих групп баскетболистов. Проводилась разработка комплекса упражнений.

На втором этапе исследования проходило педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и проверка эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие технической подготовки мальчиков баскетболистов 13-14 лет.

Третий этап исследования включал в себя обработку полученных результатов исследования, их анализ, написание и оформление результатов работы.

В процессе подготовки баскетболистов использовался составленный комплекс, включающий упражнения по совершенствованию основных элементов техники. Занятия, продолжительностью 1,5 часа проводились 3 раз в неделю.

В процессе технической подготовки баскетболистов применялся составленный комплекс упражнений для совершенствования основных технических действий: передача сбоку одной рукой, передача одной рукой от плеча, броскам в прыжке со средней и дальней дистанции, техники перехвата и расположение игроков в командной защите.

### **Ловля и передача мяча**

Упражнения:

- Передачи мяча на месте по прямой и диагонали, игроки занимают позиции, образуя квадрат, передачи со сменой мест после передачи, с выбеганием вперёд перед ловлей и остановкой в момент ловли, без остановки в момент ловли, с пассивным сопротивлением защитника;
- передачи мяча в парах в движении, баскетболисты бегут лицом друг к другу, один игрок бежит лицом вперёд, а другой спиной;
- двое нападающих занимают позицию параллельно на расстоянии 7 м друг от друга, а между ними встаёт защитник; он приближается к нападающему с мячом в защитной стойке, нападающий делает финт, передает мяч партнеру не выше головы защитника, который быстро смещается к нападающему, получившему мяч; игрок действует в роли защитника от 15 до 30 с, а затем меняется ролями с одним из нападающих;
- передачи в парах, выполняемые в движении на скорость; – длинные передачи мяча, выполнение упражнения начинает игрок 10, он бросает мяч в щит, подбирает его и выполняет передачу одной рукой «от плеча». Игрок 1 передает мяч игроку 4, выходящему навстречу передаче и немедленно совершает

передачу, двигаясь поперек площадки к игроку 7, который для броска из-под кольца в движении возвращает мяч игроку 1. Передача игроку 7 подобранного мяча игроком 4 подбирает мяч, и та же процедура выполняется на другой стороне площадки.

### Игровая практика для обучения передачам мяча

Игроки делятся на 2 равные команды по 5-7 человек. Мяч вводится в игру подбрасыванием в центральном круге. Команда, овладевшая мячом, должна выполнить 10 передач, не потеряв мяч. Если мячом овладели игроки другой команды, они начинают выполнять передачи между собой. За выполненные без потерь передачи команде дается 1 очко. Мяч снова вводится в игру подбрасыванием в центральном круге. Если мяч упал, но не был потерян, счет передач продолжается, но неточная передача не засчитывается. Если мяч ушел за пределы площадки, то он вводится в игру из-за боковой линии игроком противоположной команды. Двигаться с мячом в руках нельзя, можно выполнять повороты на одной ноге. Игра проводится на всей баскетбольной площадке или на половине (в зависимости от количества игроков).

### **Бросок**

Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки, одинаковы у разных снайперов. Обучение броскам в корзину целесообразно начинать с броска двумя руками от груди. Его рекомендуют тем игрокам, физическая подготовленность которых недостаточна для свободного и правильного выполнения броска одной рукой. При броске двумя руками тренер должен следить за тем, чтобы руки игрока вытягивались вверх и вперед в направлении корзины. В завершающей стадии броска большие пальцы рук следует повернуть внутрь-вниз. Тем самым мячу будет придано необходимое обратное вращение, уравнивающее мяч на траектории полета.

Бросок одной рукой от плеча в движении используется с близкого расстояния от щита во время быстрого передвижения. Может быть применен и с места вблизи от щита правой и левой рукой. Игрок, поймав мяч при шаге правой ногой, выполняет стопорящий шаг левой, отталкивается ею, поднимая маховую ногу, согнутую в колене, прыгает вверх. В начале прыжка мяч двумя руками переносится к правому плечу. В дальнейшем, перекладывая его на кисть разгибающейся вверх правой руки, в наивысшей точке прыжка захлестывающим движением кисти мяч посылается в корзину.

Обучение заключительному движению кисти проводится из исходного положения – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – путем выполнения следующих упражнений:

- мяч скатить назад с трех пальцев за счет тыльного сгибания кисти;
- то же, но добавить резкое ладонное сгибание кисти в лучезапястном суставе;
- ноги слегка сгибаются в коленях, мяч начинает скатываться назад и как только он окажется на концах пальцев, резко согнуть кисть вперед. Мяч как бы подсекается кистью и отделяется от руки вверх, слегка вращаясь. Если движение выполняется правильно, то мяч должен вылететь точно вверх и опуститься в исходное положение.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения работы были решены следующие задачи:

1. В рамках исследования проблемы улучшения технических действий баскетболистов, был подробно изучен вопрос классификации техники в баскетболе. В работе представлена система классификации игровой техники, которая включает в себя как технику защиты (перемещения и противодействие), так и технику нападения (перемещения и владение мячом). Особое внимание уделено особенностям каждого технического элемента игры.

2. В составлении специального комплекса упражнений для совершенствования технических приемов в баскетболе учитывались каждые из особенностей.

Выбранные упражнения для баскетболистов были составлены и применены на тренировках экспериментальной группы. Комплекс был составлен из упражнений, направленных на совершенствование технических приемов и возможностью их варьирования одним или несколькими способами.

3. Проанализировав полученные результаты, можно судить о том, что за период эксперимента, произошли изменения как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако по всем показателям результаты экспериментальной группы достоверно выше по отношению к результатам контрольной. Это говорит об эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование технических приемов баскетболистов.

Наибольший прирост в экспериментальной группе 45% наблюдается в тесте «Штрафной бросок», наименьший - 23% в тесте «Бросок в движении со средней дистанции».

В контрольной группе также произошли положительные изменения наибольший прирост 18% произошел в тесте «Штрафной бросок», наименьший 12% в тесте «Передача двумя руками в стену от груди».