

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

**АВТОРЕФЕРАТ**

**БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**«Применение инновационных технологий в процессе  
подготовки юных баскетболистов 14-15 лет»**

студентки 511 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Ситниковой Кристины Артемовны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Е. А Семенова

**Зав. кафедрой**  
Доцент, к.м.н

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т. А. Беспалова

Саратов 2026

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

## Введение

Современное развитие физической культуры и спорта характеризуется активным внедрением инновационных технологий в образовательный и тренировочный процессы. В условиях модернизации системы спортивной подготовки и повышения требований к результативности соревновательной деятельности особую значимость приобретает поиск эффективных педагогических средств и методов, обеспечивающих всестороннее развитие юных спортсменов.

**Актуальность исследования** обусловлена высокими требованиями современного баскетбола к уровню физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов. Особую значимость приобретает поиск эффективных подходов к тренировке на этапе начальной специализации - в возрасте 14-15 лет. Этот период характеризуется интенсивным физическим развитием и формированием ключевых спортивных навыков, что делает его стратегически важным для долгосрочной спортивной карьеры. Традиционные методики подготовки, несмотря на доказанную эффективность, не всегда позволяют в полной мере раскрыть потенциал юных баскетболистов. В последние годы активно внедряются инновационные технологии, включающие функциональный тренинг, видеоанализ техники движений, использование датчиков движения и GPS-трекеров, специализированные приложения для управления тренировочным процессом и индивидуализированные программы подготовки. Их применение способно повысить эффективность тренировочного процесса, снизить риск травм и ускорить прогресс спортсменов.

**Степень научной разработанности** темы отражает значительный интерес исследователей к вопросам подготовки юных баскетболистов и применения инновационных технологий в спорте. Теоретические основы возрастной физиологии и спортивной тренировки подростков раскрыты в

трудах Артемьева Ю. С., Бальсевича Н. С., Булычевой Т. И., Верхошанского Ю. В., Гомельского Е. Я., Дихтярева В. Я., Елевича С. Н., Коца Я. М., Костиковой Е. А., Макеевой В. С., Матвеева Л. П., Матяш Н. В. и др.

Вместе с тем анализ научной литературы показал, что существует ряд нерешённых вопросов: недостаточно комплексных исследований, посвящённых системному внедрению инновационных технологий в подготовку баскетболистов именно 14-15 лет; мало экспериментальных данных об эффективности сочетания различных инновационных методов в рамках единой методики; не в полной мере раскрыты возрастные особенности адаптации подростков 14-15 лет к нагрузкам с применением современных технологий. Это определяет необходимость дальнейшего изучения и экспериментальной проверки эффективности инновационных подходов в работе с юными баскетболистами.

**Объект исследования** - учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов 14-15 лет.

**Предмет исследования** - применение инновационных технологий в процессе подготовки юных баскетболистов 14-15 лет.

**Цель исследования** - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения инновационных технологий в подготовке юных баскетболистов 14-15 лет.

**Задачи исследования**

1. Изучить возрастные и психофизиологические особенности юных баскетболистов 14-15 лет.
2. Проанализировать особенности организации учебно-тренировочного процесса в детско-юношеском баскетболе.
3. Раскрыть сущность и классификацию инновационных технологий в физической культуре и спорте.
4. Описать организацию и методы педагогического эксперимента по внедрению инновационных технологий в подготовку юных баскетболистов 14-15 лет.

5. Разработать и реализовать содержание экспериментальной методики подготовки юных баскетболистов с применением инновационных технологий.

6. Провести анализ и оценку результатов педагогического эксперимента.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что включение в учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов 14-15 лет комплекса инновационных технологий (цифровых средств анализа двигательной деятельности, вариативных и игровых методов обучения, элементов индивидуализации подготовки) позволит повысить уровень их физической и технической подготовленности по сравнению с традиционной организацией тренировочного процесса.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогический эксперимент;
4. Контрольные испытания;
5. Математическая обработка результатов педагогического эксперимента.

**Практическая значимость** работы заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики применения инновационных технологий в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов 14-15 лет. Полученные результаты могут быть использованы тренерами-преподавателями детско-юношеских спортивных школ, учителями физической культуры и специалистами в области спортивной подготовки при совершенствовании программ тренировочных занятий.

Работа состоит из введения, двух глав, включающие шесть параграфов, заключения, списка использованных источников, приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:**

**В первой главе «Теоретические основы применения инновационных технологий в подготовке юных баскетболистов 14–15 лет»,** состоящей из трёх параграфов, рассмотрены теоретические вопросы организации и планирования учебно-тренировочного процесса в детско-юношеском баскетболе. Эффективная организация тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах является важным условием достижения основных задач спортивной подготовки. К таким задачам относятся привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, всестороннее физическое развитие спортсменов, формирование устойчивой мотивации к занятиям баскетболом и выявление перспективных игроков.

В рамках учебно-тренировочного процесса подготовки юных баскетболистов важную роль играет комплексный подход, включающий педагогические, медико-биологические и психологические аспекты подготовки спортсменов. Данные компоненты позволяют обеспечить оптимальные условия для развития физических качеств, совершенствования технических навыков и формирования тактического мышления.

Важной составляющей подготовки баскетболистов является повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями спортивной подготовки. Это предполагает постепенное увеличение тренировочной нагрузки, развитие силы, быстроты, выносливости, координации и скоростно-силовых качеств, а также совершенствование техники владения мячом и выполнения игровых действий.

К основным средствам подготовки юных баскетболистов относятся общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие координации и быстроты, упражнения с баскетбольным мячом, игровые комбинации и моделирование игровых ситуаций. Особое значение в

тренировочном процессе имеет совершенствование техники ведения мяча, передач, бросков по кольцу и тактических взаимодействий игроков.

В процессе подготовки применяются различные методы обучения и тренировки, среди которых выделяются игровой, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и контрольный методы. Использование данных методов позволяет эффективно развивать физические качества спортсменов и формировать устойчивые технические навыки.

На современном этапе развития спорта всё более важную роль в тренировочном процессе играют инновационные технологии. К ним относятся использование видеоанализа игровых действий, цифровых средств контроля тренировочной нагрузки, интерактивных тренировочных упражнений и моделирование игровых ситуаций. Применение инновационных технологий позволяет повысить эффективность тренировочного процесса и улучшить качество подготовки юных баскетболистов.

**Во второй главе «Экспериментальное исследование применения инновационных технологий в процессе подготовки юных баскетболистов 14–15 лет»**, состоящей из трёх параграфов, был проведён и проанализирован педагогический эксперимент, направленный на проверку эффективности разработанной методики подготовки юных баскетболистов.

Для решения поставленной цели были определены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать результаты тестирования физической подготовленности юных баскетболистов 14–15 лет в начале и в конце педагогического эксперимента.
2. Провести анализ результатов тестирования технической подготовленности спортсменов в начале и в конце эксперимента.
3. Проанализировать уровень тактической подготовленности баскетболистов в процессе игровой деятельности.

4. Оценить эффективность использования инновационных технологий в тренировочном процессе.

5. Разработать методические рекомендации по применению инновационных технологий в подготовке юных баскетболистов.

Для проведения исследования были использованы следующие **методы**:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. педагогический эксперимент;
4. контрольные тестирования;
5. метод математической обработки результатов исследования.

**Исследование проводилось в три этапа.**

На первом этапе (июль 2025 г.) была определена тема исследования, поставлены цели и задачи работы, проведён анализ научно-методической литературы и определён исходный уровень физической, технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

На втором этапе (август 2025 г. – февраль 2026 г.) проводился педагогический эксперимент, в ходе которого в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены инновационные технологии.

На третьем этапе (март 2026 г.) проводилась обработка полученных результатов, их анализ и обобщение, формулировались выводы исследования.

В исследовании приняли участие 24 юных баскетболиста в возрасте 14–15 лет. Спортсмены были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 12 человек в каждой. Спортсмены контрольной группы занимались по традиционной программе подготовки, тогда как в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены инновационные технологии.

Сущность педагогического эксперимента заключалась в сравнении эффективности традиционной методики тренировочного процесса и методики с использованием инновационных технологий

Для оценки уровня физической подготовленности спортсменов использовались следующие тесты: бег на 20 м; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину с места; тест Купера.

Для оценки технической подготовленности использовались тестовые упражнения: ведение мяча на дистанции 20 м; передачи мяча в цель; броски по кольцу.

Для оценки тактической подготовленности спортсменов использовался метод наблюдения за игровой деятельностью в учебных играх и контрольных матчах. При этом оценивались: правильность принятия тактических решений; эффективность командного взаимодействия; результативность атакующих действий.

### **Заключение**

Таким образом, в ходе проведённого исследования была проанализирована эффективность применения инновационных технологий в процессе подготовки юных баскетболистов 14–15 лет.

Полученные результаты показали положительную динамику развития физических, технических и тактических показателей у спортсменов обеих групп. Однако наиболее значительные улучшения были зафиксированы в экспериментальной группе, где в тренировочный процесс были внедрены инновационные технологии.

Использование видеоанализа, игровых технологий и средств контроля тренировочной нагрузки способствовало более эффективному развитию физических качеств, совершенствованию технического мастерства и повышению уровня тактического мышления спортсменов.

Следовательно, результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность разработанной методики и целесообразность применения инновационных технологий в тренировочном процессе юных баскетболистов.

## Список использованных источников

1. Артемьев Ю. С. Чтобы лучше играть в баскетбол. - Физическая культура в школе, 2012, №5.- С. 69-71.
2. Астанин, М.В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов / Максим Валерьевич Астанин; Рос. федерация баскетбола (РФБ), г. Москва // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2009. - № 11 (57). - С. 9-13.
3. Ашанина Е. Н. Современные образовательные технологии: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2018. 165 с.
4. Ашмарин Б. А. Теория и методика: Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1990. - 286 с.
5. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В. К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 198с.
6. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / [К.п.н. Костикова Л. В., Портнов Ю. М. и др.] ; Под общ. ред. д.п.н., проф., д.чл. РАО Ю. М. Портнова. - Москва: АО «Астра семь», 2013. - 479 с. : ил.
7. Бауло Н. П. Баскетбольные тесты. - Физическая культура в школе, 2014, № 4.- С. 22 - 25.
8. Безруких М. М. Возрастная физиология: (Физиология ребенка): Учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 416 с.
9. Беленко, И. С. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной и дыхательной выполняя систем юных футболистов и баскетболистов 10-15 лет разных соматотипов : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01 / Беленко Ирина Сергеевна ; [Адыгейс. гос. ун-т]. - Майкоп, 2010. - 25 с.
10. Беленко Ирина Сергеевна Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности // Вестник ТГПУ. 2009. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-osobennosti-u-yunyh->

sportsmenov-igrovyyh-vidov-sporta-raznogo-vozzrastnogo-perioda-razvitiya-i-trenirovannosti (дата обращения: 01.03.2026).

11. Бернштейн, Николай Александрович (1896-1966). Биомеханика и физиология движений [Текст] : избранные психологические труды / Н. А. Бернштейн ; Российская академия образования, Московский психолого-социальный ин-т ; под ред. В. П. Зинченко. - 3-е изд., стер. - Москва : Московский психолого-социальный ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 2008. - 687 с.

12. Булычева Т. И. Роль педагогических умений при обучении игре в баскетбол // Физическая культура в школе. - 2012. - №2. - С. 35-38.

13. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 136с.

14. Годик М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - Теория и практика физической культуры, 1994. - С. 24 - 32.

15. Гомельский Е. Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. М., 2009. 96 с.

16. Дихтярев В. Я. Обучение баскетболу. - Физическая культура в школе, 2012, № 1, 2, 3.

17. Елевич, С. Н. Особенности макроциклов в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу / С. Н. Елевич // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2007. - Вып. 2 (24). - С. 13-20.

18. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина]; под ред. Ю. Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - М. : Издательский центр «Академия», 2010. - 272 с.

19. Индивидуальные свойства спортсменов-игровиков / Т. В. Балыкина-Милушкина [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2012. - №1. - С. 9-11.

20. Колесникова Е. А. Методика подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям по стритболу. - Физическая культура, 2013, № 5.- С.27-29.
21. Костикова Л. В. Инновационная деятельность Российской Федерации баскетбола по повышению квалификации. - Теория и практика физической культуры, 2011, № 12. - С. 33-35.
22. Коц Я. М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 135 с.
23. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.-480с.
24. Лях В. И. Координационные способности: воспроизведения диагностика и развитие. [Текст] контрольной / В. И Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2015. - 290 с.
25. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников - Москва:1998.
26. Макеева В. С. Особенности предсоревновательной подготовки баскетболистов с включением тренировки в среднегорье: автореф. дис. ...к-та пед. наук: 13.00.04. Москва, 2012. 27 с.
27. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Л. П. Матвеев. - 3-е изд. - СПб: Лань, 2003 - 160 с.
28. Матяш Н. В. Инновационные педагогические технологии. Проектное обучение: учеб. пособие для студ. учреждений высш. Образования. 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 160 с.
29. Нестеровский Д. И. Баскетбол в X классе. - Физическая культура в школе, 2010, № 1, 6, 7, 8.
30. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - Москва: Академия, 2007. - 336 с.
31. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970.

32. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник для вузов / В. Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
33. Плахова Л. В. Тестирование средствами баскетбола.- Физическая культура в школе, 2010, № 7.- С. 37-38.
34. Портнов Ю. М. Баскетбол. - Москва: Астра семь, 2007. - 480 с.
35. Родин А. В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх: (психофизиол. аспект) // Теория и практика физ. культуры: тренер : журнал в журнале. - 2011. - №3. - С. 78 80.
36. Свирид, В. В. Анатомо-физиологические особенности детей 12-14 лет / В. В. Свирид // Мир современной науки. - 2014. - №4. - С. 71-74.
37. Скворцов М. В. Некоторые психофизиологические особенности баскетболистов и регбистов. - Теория и практика физической культуры, 2012, № 4.- С. 53-55.
38. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.
39. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф.Курамшина. - М.: Советский спорт , 2004. - 463 с.: ил.
40. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1984. - 230 с.
41. Филяков А. И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет // Вестник Бурятского государственного университета. - 2009. - №15. - С. 92-95.
42. Фомин Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 132 с.
43. Фураева Н. В. Структура годичного соревновательно тренировочного цикла подготовки команд высокой квалификации по баскетболу. - Теория и практика физической культуры, 2012, № 4.- С. 35.

44. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

45. Храмов В. В. Инновационные технологии обучения двигательным действиям в системе физкультурного образования (на примере Республики Беларусь): автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08; 13.00.04 Калининград, 2015. 48 с.

46. Чертаковцев А. О. ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ // Научный Лидер. 2025. №23 (224). URL: <https://scilead.ru/article/9152-vliyanie-innovatsionnikh-podkhodov-na-effekti>.

47. Ширококов А. А. Влияние комплекса скоростно-силовых тренировок на развитие физических способностей баскетболистов в переходном периоде учебно-тренировочного процесса // Успехи современного естествознания. - 2013. - №10. - С. 45-49.

48. Яхонтов Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. - СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта: Олимп, 2006. - 134 с.

49. Яцевич И. И. Применение средств электронной дидактики в учебно-тренировочном процессе групп начальной подготовки по баскетболу // Гуманитарное пространство науки: опыт и перспективы»: сб. материалов Междунар. научн.-практ. интернет-конф., 25 октября 2016 г. Переяслав-Хмельницкий, 2016. Вып. 6.С.119-123.