

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

**«Актуальность авторской методики бросков в движении у юных
баскетболистов»**

АВТОРЕФЕРАТ

МАГИСТЕРСКАЯ РАБОТА

студентки 2 курса 206 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Винокуровой Дарьи Андреевны

Научный руководитель

Доцент. к.м.н. доцент

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав. кафедрой

Кмн. доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

Введение

Современный баскетбол — это стремительный и интеллектуальный вид спорта, где на первый план выходит не просто атлетизм, а техническое совершенство и умение принимать верные решения в условиях острого дефицита времени. В этой бескомпромиссной борьбе за победу именно качество исполнения игровых элементов, в частности бросков в движении, становится тем фундаментом, на котором строится успех как отдельного спортсмена, так и всей команды. Способность атаковать результативно на максимальной скорости, в прыжке или после резкого манёвра — это визитная карточка современного игрока, определяющая исход самых напряжённых матчей.

В условиях неуклонного роста конкуренции в детско-юношеском спорте традиционные подходы к обучению всё чаще уступают место поиску инновационных педагогических решений. Тренерский поиск смещается в сторону авторских методик, которые предлагают не просто набор упражнений, а целостную систему подготовки. Такие подходы, основанные на принципах индивидуализации и системности, позволяют не только ускорить освоение сложнокоординационных движений, но и сформировать у юных атлетов тот уровень технической оснащённости, который необходим для соответствия высоким требованиям современного баскетбола. В конечном счёте побеждает не самый сильный, а тот, кто быстрее учится и обладает более устойчивым и вариативным техническим арсеналом.

Объект исследования: процесс усовершенствования обучения юных баскетболистов среднего школьного возраста (13-14 лет) в условиях учебно-тренировочной деятельности.

Предмет исследования: применение различных методических комплексов в тренировочном процессе юных баскетболистов 13-14 лет.

Цель работы: определить эффективность различных и приоритетных методов, используемых в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов.

Гипотеза исследования: Предполагается, что в процесс обучения броскам в движении у юных баскетболистов 13–14 лет будет более эффективным применением различных методов и подходов в учебно-тренировочном процессе.

Задачи исследования:

1. Провести анализ доступной и современной литературы по улучшению и эффективности учебно-тренировочного процесса у юных баскетболистов.
2. Провести учебно-тренировочный процесс в 2-х группах контрольной и экспериментальной, с применением различных методических подходов. Был проведен эксперимент, в котором принимали участие контрольные и экспериментальные группы (девушки и юноши 12-13 лет).
3. Установить эффективность различных методических комплексов на результативность юных баскетболистов.

Методы исследования:

1. анализ и систематизация информации, касающейся данной проблемы;
2. осуществление контроля точности попадания мяча в кольцо;
3. провести педагогический эксперимент с целью тестирования разработанного комплекса упражнений;-
4. разработать план и методические подходы к образовательно учебно-тренировочному процессу;
5. применить математические методы обработки и интерпретации, что позволит сделать анализ полученных данных;

Актуальность и научная новизна

Актуальность данного исследования обусловлена наличием явного противоречия. С одной стороны, методика Ларри Дженкинса обладает значительным потенциалом для совершенствования техники бросков в движении, что подтверждается её успехом в США и Европе. С другой стороны, её применение в условиях российской системы подготовки юных спортсменов остаётся практически не изученным.

В отечественной теории и практике спортивной педагогики по-прежнему доминируют традиционные, зачастую унифицированные подходы к обучению. К сожалению, они не всегда успевают за стремительной эволюцией самой игры и не в полной мере учитывают индивидуальные психофизиологические особенности современных подростков. Этот разрыв между теорией и практикой наглядно проявляется на соревнованиях: детальный анализ игровой деятельности показывает, что именно броски в движении — после ведения или получения передачи — являются для игроков 13–14 лет самым уязвимым местом. Именно здесь фиксируется наибольшее количество потерь мяча и неточных бросков, что напрямую влияет на итоговый результат матча.

Следовательно, возникает острая и объективная потребность в научном осмыслении и практической адаптации методики Дженкинса к российским реалиям. Успешное решение этой задачи позволит не просто механически перенести чужой опыт, а интегрировать его в существующую систему, создав эффективный инструмент для тренеров. Это даст возможность оптимизировать тренировочный процесс, ускорить формирование у юных спортсменов стабильного и надёжного броскового навыка и, как закономерный итог, повысить спортивные результаты команд данной возрастной категории.

В этой связи особую значимость приобретает проведение целенаправленного педагогического эксперимента, который позволит не только оценить эффективность адаптированной методики в сравнении с традиционной программой, но и выявить её влияние на динамику развития ключевых физических и координационных способностей юных спортсменов. Практическая реализация исследования предполагает разработку конкретных методических рекомендаций, которые могут быть непосредственно внедрены в тренировочный процесс спортивных школ и секций.

Таким образом, данное исследование решает насущную задачу модернизации системы подготовки спортивного резерва в баскетболе, отвечая на прямой запрос практики. Его итогом должен стать готовый к применению инструментарий для современного тренера, позволяющий не просто

оттачивать отдельный технический элемент, а формировать у подростков целостный комплекс качеств. Это фундамент, необходимый для построения успешной спортивной карьеры и гармоничного развития личности, способной эффективно функционировать в условиях острой конкуренции современного спорта.

Анализ литературы показывает, что фундаментальные основы технической подготовки баскетболистов разработаны Ю. М. Портновым, А. Я. Гомельским, В. Н. Платоновым. Вопросы возрастной физиологии изучены В. К. Бальсевичем и Л. П. Матвеевым. В последние годы отмечается рост интереса к индивидуальным методикам (А. Б. Мацак, С. В. Голомазов). Однако, несмотря на популярность системы Ларри Дженкинса в США и Европе, её педагогическая эффективность и специфика внедрения в российских спортивных школах для возраста 13–14 лет остаются малоизученными. Большинство доступных источников носят описательный характер, не имея экспериментального подтверждения преимуществ перед традиционными.

В связи с этим особую актуальность приобретает проведение независимого педагогического эксперимента, направленного на объективную оценку результативности системы Ларри Дженкинса в сравнении с традиционными методиками, применяемыми в отечественных спортивных школах.

Практическая значимость подобного исследования заключается в возможности разработать научно обоснованные рекомендации для тренеров, работающих с баскетболистами 13–14 лет. Внедрение адаптированной методики позволит не только повысить качество технической подготовки и снизить риск травматизма, но и сформировать у спортсменов устойчивый интерес к занятиям. Интеграция передовых мировых технологий в российскую систему подготовки резерва может стать ключевым фактором повышения конкурентоспособности отечественных игроков на международной арене.

Таким образом, современный этап развития баскетбола требует от тренеров постоянного поиска новых подходов, готовности к эксперименту и

открытости к зарубежному опыту. Только синтез лучших отечественных традиций и инновационных мировых технологий обеспечит подготовку поколения спортсменов, способных добиваться высоких результатов в условиях глобальной конкуренции.

Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Ртищево Саратовской области».

В педагогическом эксперименте приняли участие 20 обучающихся 13–14 лет, имеющих стаж занятий баскетболом не менее двух лет. Для обеспечения чистоты эксперимента были сформированы две группы — контрольная и экспериментальная, по 10 человек в каждой. Группы были уравнены по полу (по 5 юношей и 5 девушек) и по исходному уровню технической подготовленности, что было подтверждено результатами предварительного тестирования.

Экспериментальная группа в течение 24 недель занималась по авторской методике, основанной на принципах системы Ларри Дженкинса. Контрольная группа тренировалась по традиционной программе, утверждённой для спортивных секций общеобразовательных школ.

Занятия проводились три раза в неделю, а для закрепления навыков и восстановления дополнительно проводились субботние тренировки продолжительностью 60 минут.

Результаты тестирования показали, что большинство показателей результативности были достоверно выше в экспериментальной группе. Это подтверждает эффективность применения авторской методики для формирования устойчивого броскового навыка.

В период бурных физиологических изменений, связанных с пубертатной перестройкой организма, занятия баскетболом выступают в роли мощного адаптогенного фактора. Они гармонизируют процессы роста, позволяя не только нивелировать типичные для этого возраста риски (нарушения осанки, временная дискоординация), но и максимально эффективно использовать

сенситивные периоды для развития ключевых физических качеств — взрывной силы, быстроты и ловкости.

Однако ключевое влияние игры лежит в психосоциальной плоскости. Баскетбольная площадка становится полигоном для социализации, где в условиях реального взаимодействия усваиваются нормы командной работы, ответственности и взаимопомощи.

Спортивная деятельность воспитывает стрессоустойчивость, формирует волевую саморегуляцию и способность к конструктивному анализу ошибок. Именно здесь закладывается фундамент для развития оперативного мышления и когнитивной гибкости — качеств, востребованных не только в спорте, но и в любой профессиональной деятельности.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Был проведён анализ доступной современной литературы (более 40 источников) посвящённой вопросам физического развития юных баскетболистов.
2. Были выбраны две доступные методики, в основе которых был различный подход в тренировочном процессе юных баскетболистов. Под влиянием определённых комплексов упражнений были получены результаты тестирования в различных группах юных баскетболистов (контрольные и экспериментальные). В контрольной группе была применена традиционная классическая методика с тестированием. В экспериментальной группе была применена авторская методика с последующим анализом тех же тестов.
3. В работе был проведён анализ полученных данных тестирования под влиянием различных комплексов упражнений и методического подхода.

Как видно из представленных в работе таблиц, тестирование показало, что результативность большинства показателей тестирования были достоверно выше в экспериментальной группе, что даёт основание на применение данной методики в тренировочном процессе юных баскетболистов.

Как показывают полученные в ходе исследования данные, тестирование продемонстрировало, что результативность большинства показателей была достоверно выше в экспериментальной группе. Это даёт основание рекомендовать применение данной методики в тренировочном процессе юных баскетболистов.

Проведённый анализ доказывает возможность применения обеих методик, однако приоритет отдаётся авторской как более эффективной для современного тренировочного процесса.

Её преимущество заключается в системном подходе, который позволяет не просто механически отрабатывать движение, а формировать у спортсмена устойчивый двигательный стереотип, адаптированный к игровым ситуациям.

В отличие от традиционной программы, авторская методика уделяет особое внимание биомеханической эффективности и индивидуализации нагрузки, что способствует ускоренному росту технического мастерства и снижает риск закрепления ошибок.

Таким образом, внедрение данной технологии в практику работы тренеров ДЮСШ и спортивных секций может стать ключевым фактором в повышении конкурентоспособности отечественных юных баскетболистов и их успешной адаптации к высоким требованиям современного спорта.