



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет психологии и физической культуры
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин

ТЮТОРСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Тьютор по здоровьесбережению»

Проверка на объем заимствований:
98,04 % авторского текста.

Работа рецензирована к защите
«03» 02 2026 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
3.И. Томасева



Выполнил:
студент ЗФ-322-135-2-1 группы
Тимачев Андрей Владимирович Тимачев
Научный руководитель
доцент кафедры, кандидат
педагогических наук, доцент
Гладкая Е.С.

Челябинск

2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	10
1.1. Исследование специфики тьюторского сопровождения в контексте спортивной подготовки баскетболистов	10
1.2. Модель тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов	22
1.3. Условия тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов	39
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	47
2.1. Организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования.	47
2.2. Программа подготовки баскетболистов	52
2.3. Анализ эффективности экспериментальной работы	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	69
ПРИЛОЖЕНИЯ	77

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении последнего десятилетия динамика развития отечественного баскетбола остается нестабильной. Несмотря на устойчивую популярность данного вида спорта в Российской Федерации, результаты российских игроков на международном уровне не достигают прогнозируемых показателей. Текущая ситуация вызвана рядом структурных недостатков, укоренившихся в системе подготовки спортивного резерва.

Ключевыми барьерами выступают неразвитость специализированной спортивной инфраструктуры в регионах и выраженная диспропорция в распределении современных тренировочных площадок и игровых залов. Кроме того, большинство спортивных организаций испытывает острый дефицит высокотехнологичных инструментов: систем цифрового видеоанализа игровых эпизодов, программно-аппаратных средств контроля физического состояния и инновационных протоколов реабилитации атлетов.

Существенные сложности возникают и в области методического обеспечения тренировочного процесса. Превалирование традиционных подходов в большинстве профильных учреждений ограничивает внедрение актуальных мировых практик: индивидуализация тренировочных программ, использования аналитических данных при планировании циклов и применение когнитивных технологий для совершенствования игрового интеллекта. Дефицит научно верифицированных методик на ключевых этапах спортивной подготовки приводит к снижению эффективности профессионального роста атлетов и снижает общую эффективность системы.

Параллельно с этим в последние годы фиксируется устойчивая положительная динамика развития баскетбола в России. По статистике Российской Федерации баскетбола, за последние пять лет численность вовлеченных в данный вид спорта увеличилась на 25%. Институциональное

развитие подтверждается масштабированием сети детско-юношеских спортивных школ и секций, а также повышением интереса любительского баскетбола по всей стране, выраженной в росте количества региональных и межрегиональных турниров».

Проблеме подготовки баскетболистов в России посвящено значительное количество научных исследований, охватывающих различные аспекты тренировочного процесса: технико-тактическую подготовку (Ю. Д. Железняк, В. С. Зайцев), физическую подготовку и развитие специальных качеств (В. М. Зациорский, Ю. В. Верхошанский), психологическую подготовку (А. В. Родионов, Е. П. Ильин), возрастную динамику спортивного совершенствования (Л. В. Волкова, Н. Ж. Булгакова), а также системный подход к подготовке (Ю. М. Портнов), формирование игрового мышления (С. В. Черенков), многолетнюю подготовку резерва (В. Г. Луничкин), биомеханические аспекты техники (И. Д. Бугаенков) и тактические модели игры (А. Я. Гомельский). Однако, несмотря на обширную научную базу, вопросы индивидуализации тренировочного процесса с учётом игровых амплуа, тьюторского сопровождения на разных этапах подготовки, персонализированного мониторинга функционального состояния и применения цифровых технологий для коррекции нагрузок остаются недостаточно исследованными и требуют дальнейшего научного осмысления.

Тьюторское сопровождение тренировочного процесса наиболее эффективно будет учитывать специфику баскетбола как вида спорта, а также индивидуальные физиологические и психологические аспекты подготовки спортсмена.

Обобщая вышесказанное, определим **актуальность исследования**, которая обусловлена:

– на *общественно-государственном уровне* – потребностями общества и государства в повышении спортивных результатов спортсменов на

соревнованиях различного уровня, стремлением к созданию индивидуализированной спортивно-тренировочной среды, учитывающей потребности каждого спортсмена в подготовке;

- на *концептуально-теоретическом уровне* – необходимостью обоснования методологических концепций спортивной подготовки баскетболиста;

- на *опытно-практическом уровне* – разработка и реализация технологии тьюторского сопровождения позволяет структурировать и организовать тренировочный процесс, уделяя внимание технологиям индивидуализации подготовки баскетболистов.

Таким образом, научно-исследовательская работа актуальна и определяется рядом объективно существующих противоречий:

- между потребностями государства и общества в повышении подготовленности баскетболистов и в высоких результатах на соревнованиях различного уровня, а также их актуальным уровнем спортивной подготовки;

- между традиционными подходами к учебно-тренировочному процессу подготовки баскетболистов, ориентированных на комплексные программы без достаточного учета их индивидуальных особенностей, и необходимостью разработки и сопровождения индивидуальных программ, способствующих эффективности тренировочного процесса;

- между ростом физической подготовки, и не разработанным методическим материалом, ориентированным на учет индивидуальных способностей баскетболистов.

Актуальность проблемы, ее недостаточная разработанность, теоретическая и практическая значимость определили выбор темы исследования: **«Тьюторское сопровождение спортивной подготовки баскетболистов».**

Цель исследования – разработать и апробировать модель тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс баскетболистов.

Предмет исследования – модель тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.

Гипотеза исследования: процесс тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов будет эффективен, если:

- изучено современное состояние проблемы *тьюторского сопровождения* спортивной подготовки баскетболистов;
- разработана и апробирована модель тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов;
- выявлены педагогические условия реализации тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов;
- разработан критериально-диагностический аппарат оценки эффективности тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.

Вследствие поставленных целей и гипотезы исследования, были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить современное состояние проблемы тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.
2. Разработать и апробировать модель тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.
3. Выявить педагогические условия тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.
4. Разработать критериально-диагностический аппарат оценки эффективности тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

— Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

— Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент;

— Социологические методы: тестирование школьников с целью выявления эффективности модели тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.

Теоретико-методологической основой исследования тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов являются педагогические, психолого-педагогические, социально-педагогические исследования, связанные с изучением тьюторского сопровождения спортсменов (З.И. Тюмасева, Ю.В. Макаров, А.В. Сысоев); проблемой сопровождения и совершенствования тренировочного процесса подготовки баскетболистов (И.Е. Коновалов, Ю.Н. Емельянова, Р.Р. Хайруллин, Н.А. Серебренникова, А.С. Назаренко, А.А. Зверев).

Нормативно-правовой базой исследования являются: Конституция РФ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N273-ФЗ, Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Экспериментальной работа осуществлялась на базе МОУ «Полетаевская СОШ», находящегося по адресу: Челябинская область, посёлок Полетаево, ул. Лесная д. 1. В опытно-экспериментальной работе приняли участие дети в возрасте 12-13 лет в количестве 12 человек.

Исследование состояло из трех взаимосвязанных этапов.

На первом этапе (декабрь 2023 г. - сентябрь 2024 г) для реализации основных теоретических и методологических положений было проведено теоретическое осмысление проблемы, изучение научных публикаций и документов; был проведен опрос, наблюдение и тестирование школьников, на основе которого была разработана гипотеза исследования проблемы тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.

На втором этапе (октябрь 2024 г. - май 2025 г) был проведен эксперимент с целью определения причинно-следственной связи между результатами исследования и его важными факторами, анализ и интерпретации результатов экспериментального исследования.

На третьем этапе (июнь-декабрь 2025 г) проводилось обобщение результатов исследования, формулировались выводы по применению методики тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- обоснованы методологические подходы тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов;
- разработана и апробирована модель тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов;
- выявлены условия, реализации технологии тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов;
- разработаны критерии и уровни оценки эффективности спортивной подготовки баскетболистов.

Достоверность и обоснованность положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;

- комплексной методикой проведённого эксперимента, адекватной цели, задачам и логике исследования;
- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;
- статистическим анализом полученных результатов;
- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

Проверка и внедрение результатов осуществлялись:

- В процессе педагогического эксперимента.
- Через публикации результатов исследования (статьи, тезисы, методические рекомендации).
- Путём участия в научно-практических конференциях разного уровня.
- В выступлениях и докладах на совещаниях и методических семинарах педагогов и тьюторов г. Челябинска и Челябинской области. По теме исследования опубликовано 2 работы.

Диссертация состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Объем диссертации составляет – 81 страница, с учетом библиографии и приложений. Диссертация содержит 11 таблиц, 6 рисунков. Список литературы включает 71 источник.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

1.1. Исследование специфики тьюторского сопровождения в контексте спортивной подготовки баскетболистов

В современной спортивной подготовке крайне важно выходить за рамки исключительно физических тренировок, поскольку достижение высоких результатов требует комплексного подхода к развитию спортсмена как личности. Необходимо уделять внимание не только совершенствованию физических качеств, но и таким значимым аспектам, как психологическое состояние атлета, уровень его эмоционального интеллекта, способность к самоорганизации, дисциплина, навыки тайм-менеджмента, стрессоустойчивость, а также умение выстраивать коммуникацию в команде и адекватно воспринимать обратную связь.

По словам В.Н. Платонова в книге «Подготовка квалифицированных спортсменов», спортивная подготовка как важнейшая часть системы подготовки спортсмена представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании аспектов физической подготовки, обеспечивающих спортсменам достижение наивысших результатов в выбранном ими виде спорта или любая конкретная дисциплина.

Для полноценной реализации всех необходимых параметров подготовки спортсменов — от физической формы до психологической устойчивости и организационных навыков — в тренировочный процесс внедряется тьюторское сопровождение.

Тьютор — это педагогический специалист, чья ключевая задача заключается в индивидуальном сопровождении обучающегося на пути его

личностного и образовательного развития. В отличие от учителя, передающего предметные знания по программе, или репетитора, фокусирующегося на отработке конкретных навыков, тьютор выстраивает персональную образовательную траекторию. Он помогает осознавать собственные интересы и цели, выявить сильные стороны и зоны роста, подобрать оптимальные форматы и ресурсы обучения, а также развить навыки самоорганизации и рефлексии. Тьютор не столько «учит», сколько «учит учиться» - осознанно, целенаправленно и с опорой на индивидуальные особенности.

В своей работе тьютор решает комплекс взаимосвязанных задач: проводит первичную диагностику запросов и возможностей обучающегося; совместно с ним формулирует краткосрочные и долгосрочные образовательные цели; подбирает или адаптирует методы, задания и материалы, соответствующие индивидуальному темпу и стилю познания; организует регулярную обратную связь, помогая анализировать успехи и ошибки; поддерживает мотивацию и помогает преодолевать возникающие трудности (в том числе коммуникативные и организационные). Важная часть работы – это развитие метапредметных компетенций. К ним относятся: умение планировать время, ставить вопросы, искать и оценивать информацию, аргументировать свою позицию, корректировать действия на основе рефлексии. При этом тьютор действует не как наставник, дающий готовые рецепты, а как фасилитатор, создающий условия для самостоятельного поиска и принятия решений.

Тьюторское сопровождение реализуется в разнообразных образовательных сферах: в школах, колледжах и вузах, центрах дополнительного образования, онлайн-платформах и частной практике. Профессиональная деятельность тьютора требует сочетания педагогической грамотности, психологической чуткости и коммуникативной гибкости. Тьютор помогает обучающемуся стать субъектом собственного образования: осознанно

выбирать направления развития, нести ответственность за принятые решения и непрерывно совершенствоваться в меняющихся условиях.

Тьюторское сопровождение в спорте – это целенаправленная педагогическая поддержка спортсмена, ориентированная на индивидуализацию его подготовки и развитие субъектной позиции в тренировочном процессе. В отличие от работы тренера, фокусирующегося на технике, тактике и спортивных результатах, тьютор помогает спортсмену осознать личные цели, выстроить индивидуальную траекторию развития, выявить ресурсы и преодолеть барьеры – как учебные и тренировочные, так и психологические, организационные. В рамках сопровождения в спорте тьютор проводит диагностику интересов, мотивации и уровня подготовленности спортсмена; совместно с ним формулирует краткосрочные и долгосрочные цели; подбирает подходящие форматы и методы работы (индивидуальные консультации, портфолио достижений, анализ тренировочного процесса и выступлений на соревнованиях); выстраивает систематический обмен информацией между сопровождающим и обучающимся для анализа успешных действий и ошибок. Тьюторское сопровождение в спорте способствует не только росту спортивной результативности, но и формированию устойчивой способности спортсмена к саморазвитию, осознанному профессиональному самоопределению и эффективной адаптации в меняющихся условиях соревновательной деятельности.

Институциональная значимость тьюторства в спорте возрастает на переходных этапах спортивной карьеры, когда спортсмен встречается с новыми вызовами: при переходе из юношеского в профессиональный спорт, смене тренировочной среды, например, приход нового тренера или смена клуба, или реабилитации после травм. Тьютор поддерживает спортсмена и обеспечивает преемственность между накопленным опытом и новыми векторами развития, содействуя психологической адаптации и рациональному распределению

психофизических ресурсов атлета. Данный подход минимизирует риски дезадаптации и профессионального выгорания, позволяя трансформировать критические ситуации в точки для роста и формирования новых профессиональных компетенций.

Тьюторское сопровождение выступает фундаментом долгосрочного профессионального и личностного благополучия атлета. В процессе взаимодействия тьютора и спортсмена вектор постепенно смещается от внешней поддержки к развитию внутренней автономии: формируется способность к самостоятельному целеполаганию, рефлексивному анализу и осознанному выбору методов самоподготовки. Тьютор помогает овладеть инструментарием самодиагностики (мониторинг нагрузок, видеоанализ собственных выступлений), что способствует развитию метакомпетенций — критического мышления и самоорганизации. Это обеспечивает успешную социализацию и профессиональную реализацию индивида даже после завершения спортивной карьеры – будь то переход в тренерскую деятельность, спортивную журналистику, менеджмент или любая другая сфера, Тьюторское сопровождение выходит за рамки узкоспортивной подготовки, трансформируя спортивный опыт в базу для непрерывного развития в смежных областях.

Тьютор как квалифицированный специалист не только участвует в разработке индивидуального тренировочного плана для каждого атлета, но и учитывает его личностные особенности, уровень мотивации, зоны роста и специфические потребности. Кроме того, тьютор содействует формированию общего командного плана, обеспечивая гармоничное сочетание личных целей спортсменов с задачами коллектива, а также координирует взаимодействие между тренерами, спортсменами и другими участниками процесса подготовки.

В баскетболе тьюторское сопровождение имеет ряд специфических особенностей, обусловленных командным характером вида спорта, высокой динамикой игровых ситуаций и многокомпетентностью подготовки. Прежде

всего, тьютор фокусируется на индивидуализации направления развития игрока в рамках коллективной игры. Он помогает осознать личную роль в команде, соотнести индивидуальные цели с командными задачами и найти способы реализации своих сильных качеств в различных игровых действиях. В работе учитываются не только технико-тактические навыки (ведение, дриблинг, броски, игровые комбинации), но и психофизиологические параметры (скорость реакции, взрывная сила, стрессоустойчивость) и коммуникативные способности (взаимодействие с партнерами по команде, слаженность групповых действий). Тьютор собирает и анализирует данные о прогрессе (видеозаписи тренировок и матчей, статистика игрока, самонаблюдения спортсмена), делится информацией с игроком, помогает корректировать нагрузку и способы отработки ключевых навыков с учетом игрового амплуа (разыгрывающий, нападающий, центральной) на этапе его карьеры. Особое внимание уделяется формированию у баскетболиста навыков саморегуляции и осознанной адаптации к меняющимся условиям игры. Это позволяет спортсмену быстрее приспособиться к соревновательной деятельности в борьбе с соперником, что является большим преимуществом в получении им опыта и развитии игрового интеллекта.

Баскетбол, как командный вид спорта, предъявляет к атлетам комплекс высоких требований. И речь идет не только о физической форме, но и психологической устойчивости, тактическом мышлении, способности быстро принимать решения в условиях жесткого лимита времени. Успешность игрока определяется гармоничным сочетанием множества навыков: от овладения базовыми техническими элементами до понимания командных взаимодействий и умения адаптироваться к меняющейся ситуации на площадке. При этом подготовка баскетболиста – это многоуровневый процесс, в котором каждый компонент тренировочной программы нацелен на развитие конкретных качеств, необходимых для эффективной игры.

Различные аспекты подготовки в баскетболе предъявляют уникальный набор требований к психофизиологическому состоянию атлета. Техническое мастерство (владение мячом) базируется на тонкой сенсомоторной координации и чувстве мяча, а также проприоцепции в условиях активного сопротивления команды соперника. Эффективная индивидуальная защита определяется скоростью антиципации (предвосхищения действий соперника) и когнитивной устойчивостью на протяжении всей игры. В то же время коллективные взаимодействия в нападении и защите опираются на тактический интеллект, пространственное мышление и навыки коммуникации и слаженности, а также интерперсональную синхронизацию действий команды.

Специфика направления тренировочных нагрузок в баскетболе обусловлена функциональными обязанностями различных игровых амплуа. Профиль подготовки центровых игроков смещен в сторону атлетизма и силовой устойчивости, необходимых для результативной постановки заслонов, ведения контактной борьбы в трехсекундной зоне и эффективной работы на подборе. Игроки задней линии (разыгрывающие и атакующие защитники) акцентируют внимание на развитии скоростно-силовой выносливости и маневренности для реализации быстрых прорывов и скоростных перемещений. Легкие форварды характеризуются универсальностью баскетбольных качеств, сочетая в себе взрывную скорость для участия в контратаках и достаточный уровень физической мощи для борьбы под щитом.

Фундаментальное значение в структуре подготовки имеет совершенствование психофизиологического профиля атлета. Так, для игроков периметра и снайперов приоритетным является развитие когнитивного контроля и точности броска в условиях дефицита времени и высокого психоэмоционального напряжения, особенно в концовках матчей. Общим вектором для всех баскетболистов выступает формирование эмоциональной стабильности, навыков саморегуляции и способности к конструктивному

преодолению игровых ошибок. В связи с этим, современная модель подготовки баскетболиста базируется на принципах индивидуализации, учитывающей ролевые функции, персональные психофизические метрики и стратегические цели развития. Такой интегративный подход дает возможность для максимальной реализации потенциала игроков и обеспечения синергии командного взаимодействия.

В связи с такой многоплановостью подготовки возникает объективная необходимость в индивидуализации тренировочного процесса и внедрении тьюторских технологий. Они позволяют выстроить персональную траекторию развития каждого баскетболиста с учётом его игровой роли, физиологических особенностей, уровня психологической устойчивости и динамики освоения технико-тактических навыков, а также гармонично интегрировать индивидуальные достижения в командную игру.

В теории и методике подготовки баскетболистов индивидуализация понимается как системное применение всего комплекса средств, методов и условий тренировки, при которой методически грамотно учитываются личностные и функциональные особенности каждого игрока. Это предполагает не просто адаптацию нагрузок, а выстраивание целостной траектории развития – с учётом амплуа спортсмена, его физиологических возможностей, уровня технической оснащённости, психологических характеристик и командных задач.

Индивидуализация в баскетболе выступает ключевым методологическим принципом, на основе которого строится весь тренировочный процесс: от планирования микроциклов до подготовки к конкретным матчам. Её суть – в дифференцированном подходе к каждому игроку при организации занятий: тренер и вспомогательный персонал анализируют исходный уровень физической подготовленности, состояние здоровья, возрастные особенности, психоэмоциональную устойчивость, скорость освоения технико-тактических

действий и специфику игровой роли (разыгрывающий, форвард, центровой и т.д.).

Главная цель индивидуализации — создать для каждого баскетболиста персональную программу, которая, с одной стороны, максимально раскроет его сильные стороны и потенциал, а с другой — компенсирует слабые звенья и минимизирует риски перетренированности или травм. Такой подход позволяет не только повышать индивидуальную эффективность игрока, но и усиливать слаженность командных действий, поскольку каждый участник действует в зоне своей оптимальной нагрузки и реализует функции, соответствующие его подготовленности и игровому стилю.

В процессе подготовки баскетболистов индивидуализация может реализовываться по-разному — как в персональном формате, так и через групповую дифференциацию.

Персональная индивидуализация предполагает детальный учёт уникальных характеристик каждого игрока: его амплуа на площадке (разыгрывающий, форвард, центровой и др.), уровня технической оснащённости, физических кондиций (скоростные качества, прыгучесть, выносливость), психоэмоциональной устойчивости, особенностей восприятия тактических установок и скорости освоения новых навыков. Данный формат преимущественно используется в подготовке спортсменов высокого класса, охватывая, прежде всего, индивидуальные особенности техники выполнения упражнений, рациональное сочетание режимов работы и отдыха, управление мотивацией спортивной деятельности. На этой основе для спортсмена формируется индивидуальная программа развития, включающая специфические тренировочные задания, дозировку нагрузок и целевые показатели прогресса.

Групповая дифференциация в баскетболе строится на объединении игроков в подгруппы по ключевым общим признакам — например, по игровому амплуа, возрастному диапазону, уровню подготовленности (новички,

спортсмены среднего уровня, опытные игроки). Для каждой такой группы разрабатываются специализированные тренировочные программы. Так, для центровых акцент делается на силовые упражнения, технику борьбы под щитом и позицию под кольцом, для защитников – на скоростные перемещения и постановку заслонов, а для разыгрывающих – на точность передач, дальние броски и игровое мышление. Такой подход позволяет эффективно распределять нагрузку, сохраняя при этом командную слаженность и согласованность действий на площадке.

Очевидно, что групповая дифференциация при необходимости обязательно сочетается с персональной. Групповые планы в этом случае конкретизируются для каждого спортсмена в соответствии с его индивидуальными особенностями.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства наиболее эффективна персональная индивидуализация обучения. В то же время на этапе начального обучения, по нашему мнению, предпочтительнее применять групповую дифференциацию.

Многолетние исследования проблемы индивидуализации спортивного резерва [В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, В.В. Маркелов] позволили констатировать, что в юношеском спорте индивидуализация подготовки сопряжена с объективными трудностями. Во-первых, в настоящее время не представляется возможным точно оценить адаптационный резерв организма юного спортсмена. Во-вторых, невозможно полностью оградить талантливую юную спортсменку от воздействия социальных факторов, во многом формирующих ее психический статус и поведенческие реакции. Исходя из этого, при рассмотрении проблемы совершенствования системы подготовки юных спортсменов более корректно говорить не столько об индивидуальном, сколько о дифференцированном подходе к построению тренировочного процесса.

Н.М. Шахмаев предложил разделить понятие "дифференциация" на внешнюю и внутреннюю составляющие. Внешняя дифференциация предполагает формирование относительно устойчивых групп на основе объективно измеряемых критериев – возраста, пола, спортивной квалификации, уровня общей и специальной физической подготовленности. В рамках тьюторского сопровождения это означает разработку для каждой группы отдельных образовательных маршрутов: разных тренировочных программ, целевых показателей, наборов упражнений и критериев оценки прогресса. Внутренняя дифференциация реализуется в рамках одной группы и направлена на учет индивидуально-типологических особенностей каждого спортсмена: темпа усвоения материала, психофизиологических характеристик, мотивации, стиля деятельности, сильных и слабых сторон техники. Тьютор использует гибкие формы и методы (личные консультации, анализ видеозаписей), чтобы помочь каждому спортсмену осваивать материал своим путем, сохраняя при этом общий уровень группы.

Использование дифференцированного подхода на начальных этапах обучения баскетболу – эффективный способ оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Он позволяет обеспечить гармоничное развитие каждого юного баскетболиста с учетом его индивидуальных особенностей.

Таким образом, разработка дифференцированного подхода в обучении баскетболу представляет собой актуальную и социально значимую задачу. Мы полагаем, что начинать работу целесообразно уже в младшем школьном возрасте. Именно в этот период у детей формируется сфера интересов и мотивации, развиваются базовые двигательные способности, накапливается первичный двигательный опыт в игровых действиях, а также закладываются основы функциональных резервов организма, необходимые для дальнейшего освоения техники и тактики баскетбола.

В настоящее время физиологи и профильные специалисты активно изучают биологические основы подготовки баскетболистов, уделяя особое внимание медико-физиологическому обеспечению тренировочного процесса. Такой подход постепенно становится ключевым при решении вопросов, связанных с физической активностью баскетболистов. Он помогает определять оптимальные объемы и интенсивность нагрузок, грамотно сочетать их с периодами отдыха, восстановления и реабилитационными мероприятиями.

Для баскетболиста первостепенное значение имеет развитие комплексного набора физических качеств и двигательных навыков: скорости, прыгучести, координации, силовой выносливости и ловкости. Актуальность грамотного планирования тренировочных нагрузок в баскетболе не вызывает сомнений – от этого напрямую зависят как спортивные результаты, так и профилактика травматизма. Особое внимание в подготовке уделяется развитию скоростно-силовых качеств (для эффективных рывков и прыжков), специальной выносливости (для поддержания высокого темпа на протяжении всей игры) и совершенствованию техники передвижений (от работы ног до координации движений при ведении мяча и бросках).

В баскетболе, как и во многих других видах спорта, одним из ключевых ограничивающих факторов тренировочного процесса выступает острая нехватка времени. Баскетболист, в отличие от узкоспециализированного атлета, не может позволить себе концентрироваться на отработке одного навыка. Ему необходимо одновременно совершенствовать целый комплекс умений: ведение мяча, броски, передачи, защитные действия, командные взаимодействия в нападении, общая физическая подготовка.

При этом объем нагрузок, характерный для отдельных дисциплин, например, сотни километров у бегунов, в баскетболе распределяются между множеством компонентов технической, тактической, физической подготовок. Значительную часть времени занимают не только тренировки, но и

сопутствующие процессы, такие, как поездки товарищеские встречи, соревнования, анализ видеозаписей матчей и разбор игровых ситуаций, восстановительные процедуры и отдых.

Кроме этого, по ряду специализированных физических показателей (абсолютной силе, выносливости) баскетболисты зачастую уступают атлетам узкой специализации. Это обусловлено самой природой баскетбола как многокомпонентного вида спорта, где приоритет отдается не максимизации отдельных качеств, а их гармоничному сочетанию, позволяющему эффективно действовать в динамичных и быстро изменяющихся игровых условиях.

В баскетболе успешная подготовка игроков в решающей степени зависит от продуманного, научно обоснованного планирования тренировочного процесса. Это подразумевает не просто механическое распределение нагрузок, а системное сочетание всех компонентов подготовки (технико-тактической, физической, психологической). Ключевой задачей тренера становится поиск оптимальных комбинаций упражнений, при которых каждое занятие усиливает эффект от других, создавая синергетический результат. Не менее важно точно дозировать нагрузки – как по объему (количество повторений, время работы), так и по интенсивности (скорость выполнения, степень усилия), учитывая при этом соревновательный график, индивидуальные особенности игроков и фазы восстановления. Кроме того, рациональное планирование требует постоянного отбора наиболее эффективных средств и методов обучения – от традиционных игровых упражнений до инновационных технологий. Вопросы дозирования физических нагрузок в баскетболе активно обсуждаются как в практической работе тренеров, так и в спортивной науке. Специалисты разрабатывают модели распределения нагрузок на разных этапах годичного цикла, адаптируя их к возрастным группам, игровым амплуа и специфике соревновательного календаря.

В современной подготовке баскетболистов принципиально важен персонализированный подход, основанный на всестороннем учете индивидуально-физиологических особенностей каждого спортсмена. Речь идет о комплексе параметров: текущем уровне физической подготовленности, состоянии здоровья, возрастных особенностях, а также психологическом профиле личности. Такой анализ позволяет точно определить ресурсы и потенциал игрока, выявить зоны роста и возможные ограничения, что становится фундаментом для выстраивания эффективной траектории спортивного развития.

На базе полученных данных разрабатывается индивидуальная программа тренировок, которая органично сочетает реальные возможности баскетболиста с его персональными целями – как краткосрочными, так и стратегическими. Апробация этой программы осуществляется через тьюторское сопровождение, предполагающее постоянную поддержку спортсмена: мониторинг динамики, гибкую корректировку нагрузок, помощь в освоении технических и тактических элементов, развитие навыков самоанализа. Тьютор выступает связующим звеном между игроком и тренерским штабом, обеспечивая гармоничное сочетание индивидуальных задач баскетболиста с командными требованиями.

1.2. Модель тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов

Эффективное управление процессом спортивной подготовки связано с использованием различных моделей. Метод моделирования рассматривается как действенный способ преодоления сложности систем, в том числе системы спортивной подготовки, их глубокого познания и эффективного управления. Понятие «модель» имеет различное содержание даже в пределах одной научной дисциплины.

Для изучения различных сторон образовательного процесса и педагогической действительности активно применяются моделирование как исследовательский метод. Его механизм предполагает создание модели – аналога реального объекта с похожими характеристиками. Исследование проводится именно на этой модели согласно заданным правилам, а не на самом образовательном процессе или объекте, что дает возможность анализировать реальность через её приближенное воспроизведение.

Под моделированием понимается процедура систематизации информации, касающейся сущности и специфических черт объекта, процесса или явления. Данная процедура направлена на:

- обеспечение системного характера анализа;
- идентификацию целевых параметров;
- определение ограничений функционирования.

Модель принципиально отличается от оригинала ограниченным набором характеристик. В неё включаются исключительно релевантные для исследования свойства, тогда как прочие аспекты исключаются из рассмотрения.

Эффективность педагогической модели определяется комплексом взаимосвязанных условий – методологических, организационных, методических и оценочных. При этом ни одна модель не может считаться универсальной и идеально подходящей для любых образовательных ситуаций. Результативность обучения достигается лишь за счет грамотного комбинирования подходов с учетом специфики предметной области, исходного уровня знаний учащихся, имеющихся ресурсов и целевых установок воспитательного и образовательного процессов.

При рассмотрении методологического условия эффективности модели можно выделить несколько ключевых аспектов. Первый аспект заключается в её научной обоснованности и разработки модели. Важно не только

анализировать существующие связи в предметной области, но и проектировать целевые связи для достижения образовательных результатов, а также отражать в модели как целостное содержание объекта, так и его структурные компоненты с взаимосвязями. Второй ключевой компонент – учет особенностей обучающихся на всех этапах проектирования и реализации учебного процесса, предполагающий опору на их возможности и потребности, обеспечение единства обучения, воспитания и развития, а также вариативность программ с учетом индивидуальных особенностей, в том числе внеурочной деятельности. И еще одно требование заключается в реализации интегративной функции педагогики через активное привлечение междисциплинарных знаний и подходов. Это обогащает модель, повышает ее многогранность и соответствие современным образовательным требованиям, расширяет арсенал инструментов для решения задач.

Следующим условием, играющим важную роль в эффективности педагогической модели, является организационное условие. Первое ключевое требование – оптимизация управленческого взаимодействия и организационной структуры для бесперебойного функционирования модели. На практике может включать разработку нормативно-правовой базы, систему взаимозачетов с другими образовательными организациями и формирование развивающей образовательной среды, обеспечивающей продуктивное взаимодействие участников образовательного процесса и достижение запланированных результатов. Еще одним важным компонентом является обеспечение профессиональной компетентности педагогов, предполагающей готовность к внедрению инноваций, понимание образовательных потребностей учащихся и владение навыками организации учебной деятельности для адаптации процесса обучения, применения современных методик и обеспечения результативности модели. И третий элемент организационного условия – построение системы мотивации и стимулирования персонала в инновационной деятельности. Он

повышает вовлеченность педагогов, снижает сопротивление изменениям, поддерживает их заинтересованность и творческий подход к реализации модели, обеспечивая рост продуктивности образовательного учреждения.

Одним из следующих ключевых факторов, существенно влияющих на эффективность педагогической модели, выступает методическое условие. Первым аспектом данного условия является применение современных деятельностных образовательных технологий («ротация станций», «перевернутый класс») с комплексным учебно-методическим сопровождением: технологическими картами, видео уроками, автоматизированными контрольно-измерительными материалами и интерактивными тренажерами. Второй компонент – создание учебных ситуаций, стимулирующих познавательную деятельность: вовлечение учащихся в осмысление мира, формирование умения объяснять явления, аргументировать позицию и участвовать в дискуссиях. Все это развивает критическое мышление, коммуникативные навыки и способствует глубокому усвоению материала. Следующий элемент включает в себя систематическое обеспечение качественной обратной связи, что предполагает формальную проверку выполненных заданий и итоговых тестов, а также развернутое объяснение внесенных исправлений, разбор ошибок, предоставление рекомендаций по дальнейшему совершенствованию знаний и умений. И еще одно требование заключается в учете индивидуальных интересов и потребностей учащихся через гибкое включение в коллективную учебную деятельность (особенно в разноуровневых группах). С помощью диалогического формата обеспечивается персонализация обучения, развитие навыков сотрудничества и сохранение системной целостности процесса.

Крайним элементом, влияющим на эффективность модели, является оценочное условие. Ключевое требование этого условия – четкое определение критериев и показателей результативности модели, позволяющих зафиксировать внешние и внутренние изменения в деятельности и смысловой

сфере педагога и в характеристиках, обучающихся для многоаспектной оценки ее влияния на образовательный процесс. Вторым компонент – применение диагностических инструментов, таких, как экспертиза дидактической концепции, анализ матрицы дидактической системы, сравнение рабочих программ до и после обучения, обеспечивающих объективность данных и отслеживание динамики изменений. Третьим необходимым элементом представлен систематический мониторинг реализации модели, включающий поэтапное наблюдение, контроль ключевых параметров, выявление отклонений и корректировку процесса, в том числе, через опрос обучающихся для поддержания ее эффективности. И четвертый фактор оценочного условия – применение метода экспертных оценок, позволяющих с помощью квалифицированных специалистов выявить достоинства и недостатки модели, оценки ее соответствия стандартам и потенциал развития, дополнив данные мониторинга и диагностики.

В педагогике чаще всего используют структурно-функциональную модель, основанную на сущностных связях и отношениях между компонентами системы. Её структурные представления помогают дробить сложные и неопределенные проблемы на более мелкие и анализируемые фрагменты, что соответствует системно-структурному методу моделирования.

В основе модели положены требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», социальный заказ общества и востребованность спортсменов высокой квалификации.

Методологическую основу авторской модели составили: антропологический и личностно-ориентированный подходы. Эти подходы являются ключевыми в системе образования, ориентированной на индивидуализацию, и закреплены в стандартах как системообразующие элементы процесса обучения.

На основе выявленных методологических подходов была разработана структурно-функциональная модель тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов, представленная на рисунке 1.

Модель включает следующие взаимосвязанные блоки: нормативно-целевой, содержательно-процессуальный и критериально-оценочный.

Нормативно-целевой блок модели тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов включает в себя целевой компонент и методологическую основу научного исследования. Представленный блок разрабатывался на основе нормативных документов, регламентирующих организацию и проведение спортивной подготовки баскетболистов:

- Приказ Минспорта России от 14.11.2025 N 954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „баскетбол“».
- Приказ Минспорта России от 24.10.2012 N 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Цель: разработать и реализовать модель тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.

В ходе работы был осуществлен анализ некоторых методологических подходов к организации тьюторского сопровождения в подготовке баскетболистов.

Антропологический подход фокусируется на раскрытии личностного потенциала, обучающегося как активного субъекта образования. В отличие от традиционных моделей передачи знаний, тренер не дает готовых решений, а создает условия для самоопределения, самопознания и осознанного построения индивидуальной образовательной траектории.

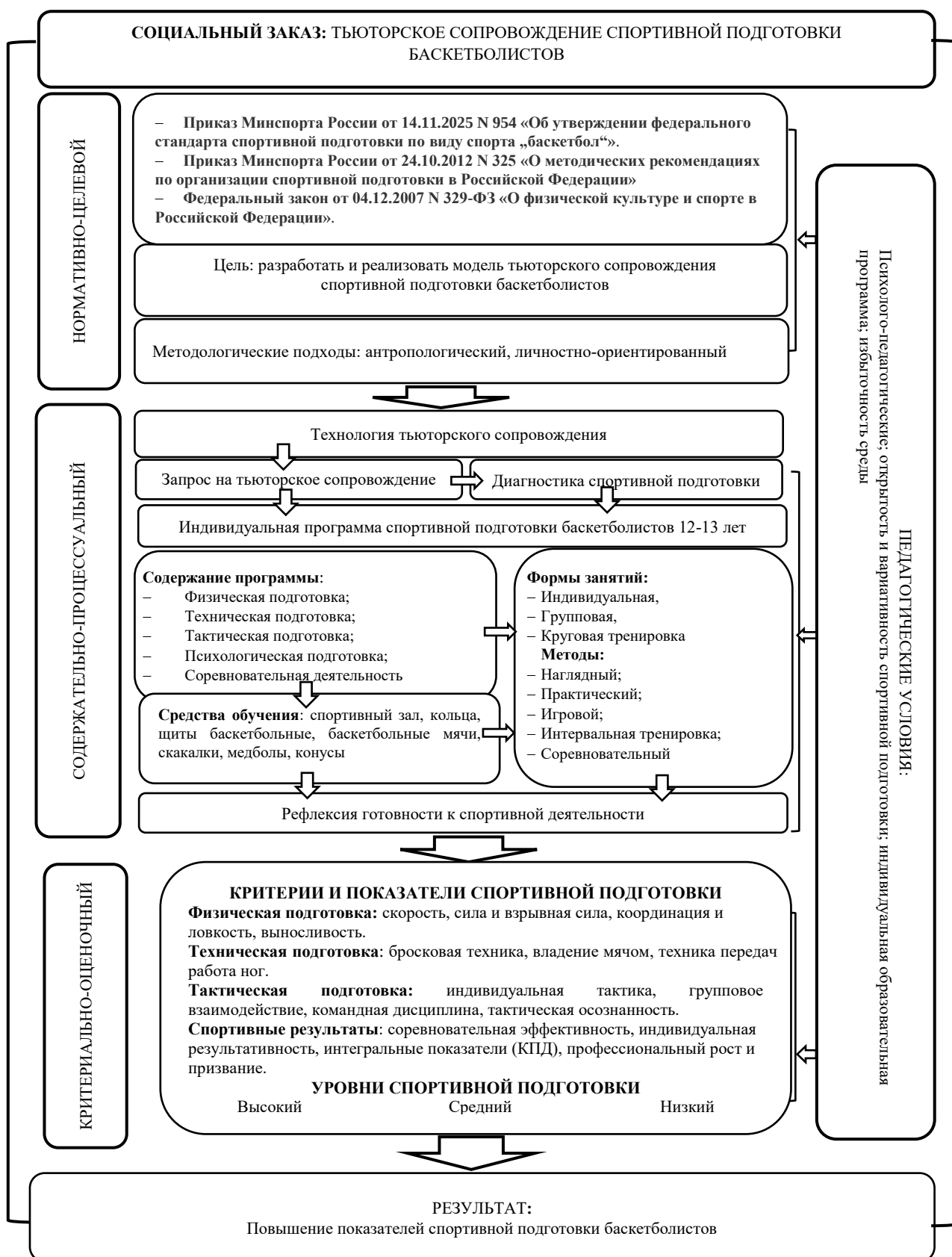


Рисунок 1. Модель тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов

Ключевой целью является не просто научить, а развить способность человека самостоятельно ставить цели, находить ресурсы и нести ответственность за свое развитие.

Основы антропологического подхода в педагогике были заложены в трудах К.Д. Ушинского, П.Ф. Лесгафта, П. де Алькантара Гарсия Наварро. Ученые ставят в центр внимания целостного человека – его уникальность, природную и социальную сущность, потенциал развития.

Применительно к баскетболу данный подход требует учитывать уникальные особенности каждого игрока и специфику его взаимодействия в игровой среде. Безопасный стиль игры в этом контексте базируется на морально-нравственных установках и личностных качествах баскетболиста. В тренировочной практике используются такие педагогические приемы, как анализ важных игровых моментов, создание ситуаций, способствующих успеху, имитационные упражнения, а также социальное закаливание. Всё вышеперечисленное направлено на повышение устойчивости спортсмена к негативным воздействиям и активизацию его потенциала для успешной адаптации к меняющимся условиям игры.

Процесс спортивной подготовки баскетболистов строится на принципе самостоятельного освоения. Игроки не получают готовые инструкции, а всю информацию осваивают в ходе практических тренировок и игровых ситуаций. Тренер выполняет функции наставника: направляет деятельность спортсменов в правильном направлении и формирует четкие алгоритмы действий, закрепляя приобретенные навыки.

Методы реализации подхода в спортивной подготовке баскетболистов:

Анализ игровых ситуаций. Разбор тренировочных эпизодов и реальных матчей позволяет спортсменам глубже осмыслить принципы эффективной и безопасной игры. Разбирая действия игроков (собственные и соперников), спортсмены учатся выявлять типичные ошибки в игре, понимать взаимосвязь

технических и тактических приемов, формировать осознанный подход к выбору действий на площадке.

Вовлечение в творческую деятельность. Спортсмены разрабатывают собственные игровые схемы, моделируют возможные ситуации и отрабатывают их в процессе тренировок. Это развивает тактическое мышление и навыки безопасного взаимодействия с партнерами по команде и соперниками. Примерами заданий могут послужить: создание схем атаки и защиты для конкретных игроков, моделирование нестандартных ситуаций и поиск оптимального решения, проектирование тренировочных процессов, конструирование комбинаций.

Практические тренировочные задания. Моделирование игровых ситуаций (отработка выхода из-под заслона), решение ситуационных задач (действие игрока при столкновении с соперником), составление алгоритмов действий для типовых эпизодов (подбор мяча под кольцом в защите и нападении), деловые игры (имитация матчей с заданными ограничениями, например, с использованием определенных приемов).

Эти методы позволяют баскетболистам не просто заучивать самые важные составляющие игры. Они помогают самостоятельно открывать принципы безопасной игры через практику, анализ и творчество. Тренер в данном случае обеспечивает структурированность процесса и точность формулировок ключевых алгоритмов.

Личностно-ориентированный подход предполагает, что в центре образовательного процесса находится сам обучающийся. Его интересы, личный опыт, цели и индивидуальные особенности здесь играют ключевую роль. Тренер не транслирует готовые знания, а создает условия для самоопределения и построения индивидуальной образовательной траектории. Первостепенной задачей является помочь человеку раскрыть потенциал, научиться ставить

личные цели, подбирать ресурсы для их достижения и непрерывно улучшаться в меняющихся условиях.

Основы личностно-ориентированного подхода в психологии были заложены в трудах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева. Здесь представляется личность как активный субъект, который развивается и формируется в процессе деятельности и взаимодействия с окружающими.

Личностно-ориентированный подход в спортивной подготовке баскетболистов направлен на индивидуализацию процесса подготовки с учетом особенностей каждого игрока. Тренер выстраивает работу, опираясь на физические кондиции, психологические характеристики, уровень мотивации спортсмена, а также его личные цели и предпочтения, например – стремление совершенствовать определенное игровое амплуа или развивать конкретные технические навыки. Такой подход позволяет максимально раскрыть потенциал баскетболиста, повысить его заинтересованность к тренировкам и вовлеченность в командный процесс, что ведет к росту спортивной результативности.

В своей работе тьютор опирается на следующие принципы:

Принцип открытости в контексте подготовки баскетболиста означает, что тренер выстраивает работу с юным спортсменом, исходя из запросов родителей, при этом обеспечивая полную прозрачность тренировочного процесса. Все этапы (цели, задачи, методы, критерии оценки) чётко разъясняются, предоставляется регулярная обратная связь о прогрессе и планах, а баскетболисту создается пространство для осознанного выбора (например, в подборе упражнений или способов отработки навыков). Всё это позволяет сохранить высокое качество подготовки, повысить вовлеченность игрока и укрепить доверие между участниками процесса.

Принцип вариативности в спортивной подготовке баскетболистов предполагает целенаправленное использование разнообразного набора упражнений, тренировочных методов и игровых ситуаций во избежание стереотипности занятий, а также для повышения адаптации и раскрытия индивидуального потенциала каждого спортсмена. Сюда относятся: подбор альтернативных способов отработки одного технического элемента, варьирование тактических схем и игровых ролей для всестороннего развития, изменение параметров нагрузки, внедрение нестандартных ситуаций, разноплановый инвентарь. Такой подход позволяет учитывать индивидуальные особенности игроков, повышать вовлеченность, развивать игровое мышление.

Принцип избыточности заключается в целенаправленном создании «запаса прочности» за счет предоставления спортсмену избыточного объема тренировочных средств, ситуаций и информации. Благодаря этому он осознанно выбирает наиболее эффективные для себя. Например, многократное повторение технических элементов в разных условиях, доступ к расширенному набору тренировочных упражнений и аналитических материалов (видео разборы, анализ статистики, рекомендации) и т.д. Это формирует у баскетболиста устойчивость к стрессу, развивает креативность и способность находить нестандартные решения в условиях игры, создает резерв навыков и ресурсов для преодоления непредвиденных трудностей.

Принцип индивидуальности предполагает учёт уникальных физических, технико-тактических и психологических особенностей каждого спортсмена при планировании и реализации тренировочного процесса. Это означает диагностику исходного уровня (антропометрия, нормативы ОФП, СФП), учет игрового амплуа (разыгрывающий, нападающий, центровый). На основании этого происходит разработка персональной программы развития, где учитываются нагрузка, используемые упражнения, сильные и слабые стороны игрока, индивидуальный график восстановления. Целью такого подхода

является максимизация потенциала спортсмена, рост спортивных результатов, повышение осознанности и удовлетворенности от тренировок.

Содержательно-процессуальный блок.

Период спортивной специализации является определяющим этапом в подготовке баскетболистов. В это время фокус смещается на углубленное освоение технического и тактического арсенала и целенаправленное развитие физических кондиций, определяющих успех в соревновательной деятельности. Происходит качественная трансформация тренировочного процесса: приоритет переходит от общей к специальной физической подготовке. Основными направлениями в работе с баскетболистом становятся взрывная сила, координация, формирование игрового интеллекта и отработка механизмов командного взаимодействия.

Программа спортивной подготовки баскетболистов объединяет в себе физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовки, а также соревновательную деятельность. Такой комплексный подход обеспечивает гармоничное развитие спортсмена.

Физическая подготовка развивает ключевые качества – силу, скорость, ловкость, координацию, выносливость, которые необходимы для эффективного выполнения игровых действий – прыжки, ускорения, борьба за подбор, быстрые атаки и надежная защита. Она повышает работоспособность на протяжении всей игры, снижает риск травм за счет укрепления мышц, связок и суставов, улучшает реакцию и способность быстро принимать решения в динамичных ситуациях, а также повышает уверенность в своих силах на баскетбольной площадке.

Техническая подготовка в баскетболе позволяет игрокам освоить и отработать основные игровые приемы – ведение, передачи, броски, защитные и атакующие действия. Благодаря ей повышается точность и скорость выполнения элементов в условиях активного сопротивления соперника,

действия спортсмена становятся более стабильными и надежными даже при усталости или высоком психологическом давлении. При высоком уровне технической подготовленности баскетболисты эффективнее взаимодействуют в команде, быстрее адаптируются к любым ситуациям и снижают риск ошибок в решающие моменты матча, что в итоге напрямую влияет на результативность как отдельного игрока, так и всей команды.

Тактическая подготовка учит игроков понимать и грамотно применять стратегии нападения и защиты, эффективно взаимодействовать с партнерами в разных игровых ситуациях. С её помощью баскетболисты развивают умение быстро анализировать обстановку на площадке, предугадывать действия соперников и своевременно принимать оптимальные решения. Спортсмены осваивают различные комбинации, лучше распределяют силы и зоны ответственности. Всё вышеперечисленное повышает слаженность команды и напрямую влияет на вероятность победы в соревнованиях.

Психологическая подготовка в баскетболе помогает развивать стрессоустойчивость, концентрацию и уверенность в своих силах, что критически важно в условиях соревнований. Она учит контролировать эмоции в напряженных игровых ситуациях, быстрее восстанавливаться после ошибок и сохранять хладнокровие при высоком давлении на площадке, например, в концовке матча или при выполнении штрафных бросков. Благодаря ей баскетболисты эффективнее воспринимают установки тренера и действуют как единый слаженный механизм. Такая подготовка повышает результативность как игроков, так и команды в целом, а также способствует долгосрочной спортивной карьере за счет умения справляться с психологическими нагрузками.

Соревновательная деятельность и регулярные игры необходимы баскетболистам для практического применения и закрепления навыков, полученных в течение тренировочного процесса. Они позволяют оценить

реальный уровень подготовленности: выявить сильные стороны и проблемные зоны в физической, технической и тактической подготовках. В игровых условиях спортсмены учатся быстро принимать решения, взаимодействовать с партнерами, адаптироваться к стилю игры соперника и сохранять концентрацию. Кроме того, участие в соревнованиях развивает психологическую устойчивость, волю к победе и командный дух, а также дает возможность отслеживать прогресс и ставить перед командой новые цели и задачи.

Подготовка баскетболистов осуществляется следующими формами занятий:

Индивидуальная форма занятий. Позволяет баскетболисту целенаправленно работать над устранением личных слабых сторон и развитием сильных качеств. Тренер даёт игроку персональные задания, фокусируясь на совершенствовании конкретных технических элементов или физических показателей.

Групповая форма занятий. Она ориентирована на отработку командного взаимодействия и тактических схем. В рамках таких тренировок баскетболисты учатся согласовывать действия с партнерами, разыгрывать комбинации в нападении и защите, отрабатывать переходы между фазами игры.

Круговая тренировка. Представляет собой последовательное выполнение разных упражнений на специально оборудованных «станциях» с заданным временем работы и отдыха. В баскетболе она эффективно развивает общую и специальную выносливость, скоростно-силовые качества, координацию и быстроту реакции.

Также в спортивной подготовке баскетболистов используются представленные ниже методы и средства обучения:

Наглядный метод. Данный метод основан на демонстрации правильных техник выполнения игровых элементов – бросков, передач, защитных стоек и

передвижений. Он помогает создать у игроков четкое представление о требуемых действиях, ускоряет освоение новых навыков и снижает вероятность закрепления ошибочных движений. Средства: показ упражнений тренером, учебные видеоматериалы, демонстрация схем на тактическом планшете, наглядные пособия.

Практический метод предполагает отработку навыков через непосредственное выполнение упражнений и игровых элементов в контролируемых условиях. Он закрепляет двигательные навыки, доводит их до автоматизма, улучшает мышечную память и координацию. Средства: многократное повторение технических приемов, специализированные упражнения, тренажеры для отработки бросков и передач, упражнения с сопротивлением (утяжелители, эластичные ленты).

Игровой метод строится на использовании учебных игр и игровых упражнений, имитирующих реальные условия матча. Он развивает игровое мышление, улучшает командную слаженность, повышает мотивацию и вовлеченность баскетболистов в игровой процесс. Средства: учебные двусторонние игры с ограничениями (без дриблинга, с определенным количеством касаний), игровые упражнения 2х2, 3х3, эстафеты с элементами баскетбола.

Интегральная тренировка объединяет все виды подготовки в рамках комплексных упражнений и игровых ситуаций. Такая тренировка формирует целостное игровое мастерство, развивает игровое чутье баскетболиста и повышает согласованность действий в команде. Средства: комплексные задания с выполнением технических действий (дриблинг, пас, выбор позиции, бросок в кольцо), двусторонние игры с тактическими установками, задания с постоянно меняющимися условиями и введением новых правил.

Соревновательный метод. Данный метод включает участие в контрольных матчах, где игроки действуют в условиях, максимально приближенных к

реальным соревнованиям. Он позволяет оценить уровень подготовки команды, выявить сильные и слабые стороны, развить психологическую устойчивость у спортсменов. Средства: состязания на качество выполнения технических элементов, игры на тренировках в рамках официальных правил, товарищеские встречи с командами одинакового уровня, официальные матчи в рамках чемпионатов.

Критериально-оценочный блок.

В данном разделе систематизированы критерии и диагностические показатели оценки спортивной подготовки баскетболистов.

Предложенный инструментарий позволяет объективно оценить их текущее функциональное состояние, улучшение баскетбольных навыков и уровня соревновательной готовности спортсменов по ключевым направлениям: физическому, техническому, тактическому и психологическому. Для оценки результативности внедрения системы тьюторского сопровождения в практику спортивной подготовки баскетболистов были определены специфические показатели, представленные в таблице 1.

Таблица 1 — Критерии и показатели спортивной подготовки баскетболистов.

Критерии	Показатели	Диагностика
Физическая подготовка	1. Скорость. 2. Сила и взрывная сила. 3. Координация и ловкость. 4. Выносливость.	1. Стартовая скорость (спринт на 5/10 метров), дистанционная скорость (бег на 28 м), реактивная скорость (старт по сигналу). 2. Максимальное количество повторений силовых упражнений (поднимания туловища лежа на спине, отжимания, подтягивания), длина прыжка в длину с места. 3. Маневренность (время прохождения Lane Agility Test), сенсомоторная координация (челночный бег с ведением двух мячей), динамическое равновесие (точность броска после разворота на 360 градусов), ловкость в работе ног (скорость работы на

		координационной лесенке). 4. Специальная выносливость (дистанция в тесте Yo-Yo), скоростная выносливость (челночный бег 10 площадок по 28 м), восстанавливаемость (скорость снижения ЧСС в течение 1 минуты после нагрузки), тест Купера (12-минутный беговый тест)
Техническая подготовка	1. Бросковая техника. 2. Владение мячом. 3. Техника передачи. 4. Работа ног.	1. Процент реализации штрафных бросков. 2. Скоростное ведение мяча 20 м, челночный бег 10 площадок по 28 м. 3. Количество точных передач в условиях лимита времени. 4. Правильность выполнения пивотов и остановок
Тактическая подготовка	1. Индивидуальная тактика. 2. Групповое взаимодействие. 3. Командная дисциплина. 4. Тактическая осознанность.	1. Эффективность выбора позиции и «чтение» игры. 2. Качество постановки и использование заслонов. 3. Точность выполнения схем в нападении и защите. 4. Способность аргументировать выбор решения в игровой ситуации
Спортивные результаты	1. Соревновательная эффективность. 2. Индивидуальная результативность. 3. Интегральные показатели (КПД). 4. Профессиональный рост и призвание.	1. Занятое место (итоговый протокол соревнований), процент побед (W/L). 2. Среднее количество набранных очков за игру, количество подборов на чужом и своем щите, количество результативных передач, количество перехватов, блокшоты. 3. Коэффициент эффективности (формула: (очки + подборы + передачи + перехваты + блоки) – (промахи + потери)), показатель «плюс-минус» (+/-), процент реализации бросков. 4. Индивидуальные награды, выполнение разрядных нормативов, динамика роста игрового времени на площадке, вызов в сборные команды

Эти критерии и показатели позволяют тренерам и специалистам проводить объективную оценку спортивной подготовки баскетболистов, выявлять слабые места и определять направления для дальнейшего совершенствования.

1.3. Условия тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов

Тьюторское сопровождение спортивной подготовки баскетболистов должно осуществляться в соответствии следующих условий:

1. *Организационное условие* тьюторского сопровождения баскетболистов представляет собой комплекс мер и ресурсов, необходимых для практической реализации индивидуального подхода в спортивной подготовке. Оно создает инфраструктуру поддержки, позволяющую тьютору эффективно взаимодействовать с баскетболистами, специалистами из тренерского штаба, а также обеспечивает необходимые условия для достижения поставленных спортивных и личностных целей каждого спортсмена. Без грамотно выстроенной организации процесс сопровождения рискует стать малоэффективным, не приводящим к осязаемому прогрессу в развитии баскетболиста.

Прежде всего, должно быть выделено в расписании время для индивидуальных и групповых встреч тьютора с баскетболистами. Здесь требуется системный подход, а не эпизодические случаи, которые мешают основным тренировкам, учебе или восстановительным процедурам. В расписание включаются регулярные консультации для анализа игр, разбора ошибок, постановки целей и задач, рефлексии, а также внеплановые встречи при возникновении непредвиденных ситуаций (конфликтов в команде, травм, психологических кризисов). Такой график позволяет наставнику выстраивать долгосрочную стратегию спортивного сопровождения, а спортсмену планировать свое время.

Не менее важно обеспечить доступ баскетболистам и тьютору к материально-технической базе. Это включает в себя наличие тренировочных площадок, оборудованных всем необходимым инвентарем. Кроме того,

требуется техническая оснащенность для видеофиксации и анализа игр и тренировочного процесса. Без возможности просмотреть и разобрать игровые эпизоды эффективность работы тьютора снижается, ведь предоставление информации в визуальной форме – один из самых лучших инструментов обучения в баскетболе.

Организационное условие также включает создание актуальной информационной среды. Баскетболисту и наставнику нужны данные для принятия решений: статистика выступлений, медицинские заключения, графики нагрузок и отдыха. Тьютор должен иметь доступ к этим данным и возможность их систематизировать. К примеру, вести дневник с фиксацией ключевых показателей, плана и достижений спортсмена. Данная информация помогает отслеживать и вовремя замечать спады в прогрессе, а также адаптировать тренировочный процесс.

Для юных баскетболистов особое значение приобретает взаимодействие тьютора с родителями (законными представителями). Родители должны быть в курсе целей и задач сопровождения, осознавать, какую пользу оно приносит их ребенку, и иметь возможность получать обратную связь о его прогрессе. В этом могут помочь личные встречи, групповые собрания, онлайн-чаты. Главное – вовремя информировать, поддерживать доверие, сохранять профессиональные границы. Правильно выстроенная коммуникация с семьей помогает создать единую среду вокруг спортсмена и избежать ненужных противоречий.

Система мониторинга и отчетности. Тьютор регулярно фиксирует результаты своей работы с баскетболистами. Эти данные используются для корректировки индивидуального плана, а также отчетности перед руководством организации. Система учета позволяет оценить эффективность сопровождения, выявить самые рабочие методы и при необходимости перенаправить их на других спортсменов.

2. *Психолого-педагогическое условие* тьюторского сопровождения баскетболистов представляет собой комплексную систему взаимодействия, направленную на гармоничное развитие спортсмена как личности и профессионала. В основе лежит индивидуальный подход, где тьютором учитываются возрастные особенности баскетболиста, вследствие чего выстраивается стратегия сопровождения с опорой на специфику этапа спортивной подготовки. Для юных игроков делается акцент на игровой мотивации и формировании интереса к баскетболу, для подростков – на достижении результатов и признании в команде, а для взрослых – на профессиональном самоопределении и долгосрочной карьере. Также тьютором принимаются во внимание амплуа игрока, его темперамент и уровень подготовленности.

Важнейшим элементом психолого-педагогического сопровождения выступает опора на зону ближайшего развития. Тьютор ставит перед спортсменом задачи, которые тот способен выполнить при небольшой поддержке, и постепенно усложняет их по мере роста мастерства. Регулярная корректировка сложности заданий на основе динамики прогресса позволяет спортсмену постоянно развиваться, не теряя интереса и не испытывая переизбытка нагрузки.

Развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Баскетболист учится управлять своими эмоциями и физиологическим состоянием с помощью различных техник: визуализация успешного выполнения игровых элементов, дыхательная релаксация, когнитивная переоценка стрессовых ситуаций (проигрыш – это не провал, а возможность для роста). Тьютор помогает создать индивидуальные ритуалы предматчевой подготовки, например, стандартный разминочный комплекс или разговор с тренером перед игрой, а также учит проводить анализ стрессовых эпизодов после игры.

Работа с психологическими барьерами – неотъемлемая часть спортивного сопровождения. Тьютор помогает баскетболистам преодолевать страх ошибок, неуверенность после неудач, тревожность перед важными матчами. Здесь могут быть применены доверительные беседы с применением активного слушания, ведение дневника достижений, задания для отработки реакции на сложные игровые ситуации. При необходимости тьютор привлекает спортивного психолога, чтобы обеспечить разностороннюю поддержку. Доверительная атмосфера, в которой строится взаимодействие, основана на безоценочном принятии спортсмена, конфиденциальности обсуждаемых проблем и акценте на сильных сторонах игрока даже при разборе недочетов.

Развитию игрового мышления и когнитивных навыков уделяется особое внимание. Через анализ видеозаписей игр тьютор учит видеть причинно-следственные связи в игровых эпизодах. Упражнения на антиципацию – предугадывание действий соперника – развивают скорость реакции и стратегическое мышление. Игровые задания с ограничением информации тренируют тактильное восприятие и коммуникацию на площадке, а составление тактического плана на предстоящий матч против заданного соперника формируют целостное понимание игры.

Формирование командных навыков и лидерских качеств. Тьютор способствует развитию эмпатии и умения понимать партнеров, отработке невербального взаимодействия и осознанию своей роли в команде. Обучение на сплочение, совместные послематчевые рефлексивные круги укрепляют командный дух и учат конструктивно обсуждать результаты. Одновременно ведется работа по предотвращению эмоционального выгорания, и предлагаются меры по восстановлению.

Постепенное снижение поддержки со стороны тьютора - важная часть психолого-педагогического сопровождения. На начальном этапе взаимодействие происходит максимально близко и носит детализированный

характер. Далее тьютор переходит к совместному планированию с элементами самоанализа, а на этапе спортивного мастерства баскетболист уже сам ставит цели и выбирает методы тренировки, обращаясь к наставнику только за консультацией. Такой подход позволяет воспитать осознанного, психологически устойчивого спортсмена, способного к саморазвитию и эффективной игре в любых условиях, закладывая базу для его долгосрочного успеха в спорте.

3. *Материально-техническое условие* тьюторского сопровождения баскетболистов образую практическую базу, без которой невозможно обеспечить качественное индивидуальное развитие спортсмена. Это условие включает в себя совокупность оборудования, инфраструктуры и технологических ресурсов, позволяющих тьютору эффективно выполнять свои функции. Одними из таких являются: анализ прогресса баскетболиста, корректировка тренировочного процесса, наглядная обратная связь, создание среды для развития технических, тактических, физических и психологических навыков.

Ключевым элементом выступает доступ к тренировочным площадкам или помещениям, соответствующим стандартам баскетбола. Это должны быть залы с качественным покрытием, размеченными линиями, исправными баскетбольными щитами и кольцами. Наличие нескольких площадок позволяет гибко планировать занятия и избегать нестыковок в расписании.

Неотъемлемой частью материально-технического обеспечения является спортивный инвентарь. Баскетболист в процессе спортивной подготовки использует различные средства для развития специальных навыков: баскетбольные мячи (также утяжеленные и облегченные), конусы, координационные лесенки, манекены для имитации защитников, утяжелители, скакалки, эспандеры, балансировочные платформы. Тьютор подбирает инвентарь с учетом индивидуальных задач баскетболиста.

Оборудование для видеофиксации и анализа игровых эпизодов. Смартфоны, профессиональные видеокамеры и экшн-камеры предоставляют возможность записывать тренировки и матчи. Программное обеспечение для разбора видео дает возможность замедлять фрагменты, объяснять игрокам их ошибки. Благодаря этому тьютор может наглядно показать баскетболисту его недочеты и успешные действия, обсудить тактические решения, разобрать взаимодействия с партнерами. Такой визуальный анализ многократно повышает эффективность обучения и помогает спортсмену быстрее повышать уровень своей игры.

Для отслеживания динамики физической подготовленности и восстановления необходимы средства мониторинга состояния организма. К ним относятся антропометрические приборы (ростомер, весы), смарт часы и фитнес-браслеты, фиксирующие пульс, скорость, интенсивность нагрузок, пульсоксиметры и т.д. Данные с этих устройств помогают тьютору корректировать план подготовки, например, снижать нагрузку при первых признаках переутомления или добавлять время отдыха после интенсивных матчей. В профессиональных спортшколах могут использоваться системы глобального позиционирования (GPS-трекинг), которые в режиме реального времени отслеживают перемещения игроков на площадке и дают точную информацию по скоростным и дистанционным показателям.

Все вышеперечисленные условия создают фундамент для спортивных достижений и личностного роста, помогая баскетболисту реализовать свой потенциал в полной мере.

Выводы по первой главе

1. Тьюторское сопровождение спортивной подготовки баскетболистов должно основываться на принципах индивидуализации спортсмена. Это

предполагает учет уникальных способностей и особенностей каждого спортсмена при планировании и реализации тренировочного процесса. Главная цель индивидуализации состоит в комплексном анализе индивидуально-физиологических параметров: уровня физической подготовленности, состояния здоровья, возрастных особенностей и психологических характеристик. На основе этих данных формируется персонализированная тренировочная программа, соответствующая возможностям и целевым ориентирам спортсмена.

2. Методологическую основу исследования составляют антропологический и личностно-ориентированный подходы. Антропологический подход опирается на целостное изучение человека с опорой на данные всех наук о нем, с целью построить образовательный процесс, учитывающий природу человека и универсальные закономерности его развития. Личностно-ориентированный подход фокусируется на развитии индивидуальности конкретного ученика: его субъектности, самоактуализации, уникальности. На практике эти подходы дополняют друг друга: антропологические знания помогают создать безопасную и естественную среду, а личностно-ориентированные технологии позволяют раскрыть потенциал в рамках этой среды.

3. Открытость, вариативность и избыточность играют важную роль в тренировочном процессе баскетболистов. Они помогают подстраивать тренировки под индивидуальные особенности спортсменов, способствуют повышению мотивации и создают «запас прочности». Открытость обеспечивает участникам тренировочного процесса свободный доступ к информации и полное понимание происходящих процессов. Вариативность предполагает целенаправленное использование разнообразного набора упражнений, тренировочных методов и игровых ситуаций во избежание стереотипности занятий и поддержания интереса у спортсменов. Избыточность заключается в целенаправленном создании «запаса прочности» за счет предоставления

спортсмену избыточного объема тренировочных средств, ситуаций и информации.

4. Разработка индивидуальной образовательной программы должна включать модельные характеристики баскетболистов на этапе спортивной специализации. Они представляют собой комплекс стандартов и требований, выполнение которых обеспечивает успешный переход спортсмена на высокопрофессиональный уровень. Данные характеристики интегрируют различные компоненты подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую составляющие.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ТЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

2.1. Организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования.

Экспериментальная работа по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялась в три этапа:

На первом этапе (декабрь 2023 г. - сентябрь 2024 г) для реализации основных теоретических и методологических положений было проведено теоретическое осмысление проблемы, изучение научных публикаций и документов; был проведен опрос, наблюдение и тестирование школьников, на основе которого была разработана гипотеза исследования проблемы тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.

На втором этапе (октябрь 2024 г. - май 2025 г) был проведен эксперимент с целью определения причинно-следственной связи между результатами исследования и его важными факторами, анализ и интерпретации результатов экспериментального исследования.

На третьем этапе (июнь-декабрь 2025 г) проводилось обобщение результатов исследования, формулировались выводы по применению методики тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов.

Экспериментальной работа осуществлялась на базе МОУ «Полетаевская СОШ», находящегося по адресу: Челябинская область, посёлок Полетаево, ул. Лесная д. 1. В опытно-экспериментальной работе приняли участие дети в возрасте 12-13 лет в количестве 12 человек.

Запрос на тьюторское сопровождение сформировался у тренера с тьюторской позицией, работающего с группой баскетболистов. Юноши и девушки в возрасте 12-13 лет находятся в младшем подростковом возрасте. В этот период наблюдается существенная перестройка организма, сопровождающаяся ускоренными физиологическими и биологическими процессами. Неравномерное развитие гормональной, сердечнососудистой и опорно-двигательной систем организма становятся причиной выраженной дифференциации в подготовке. Как следствие, внутри одной команды наблюдаются серьезные отличия: одни атлеты демонстрируют высокую физическую мощь, в то время как другие значительно отстают в техническом и функциональном плане.

Тренером были выявлены существенные трудности: физическое развитие тьюторантов, в частности скоростно-силовые качества и координация, а также техническая подготовка, имеют довольно низкие показатели. Наблюдается конфликт между активными лидерами, не способными к каким-либо уступкам, и другой частью группы, избегающей активного участия и ошибок в игровых ситуациях, что мешает тренеру реализовать в полной мере потенциал своей команды.

На этапе первичного анализа экспериментальной работы была проведена диагностика, которая разрабатывалась на основе стандарта по виду спорта «Баскетбол» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»). Нормативы по общей и специальной физической подготовки баскетболистов на тренировочном этапе представлены в таблице 2.

Уровень физической подготовки предлагается определять с помощью специально разработанной таблицы 3 «Количественные показатели уровня физической подготовленности».

Таблица 2 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Штрафной бросок (10 попыток)	количество раз	не менее	
			3	3
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70

Таблица 3 - Количественные показатели уровня физической подготовленности

Упражнения	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	≤ 13	≤ 7	от 14 до 20	от 8 до 12	≥ 21	≥ 13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	≤ 150	≤ 135	от 151 до 165	от 136 до 150	≥ 166	≥ 151
Поднимание туловища из положения лежа на спине	≤ 32	≤ 28	от 33 до 40	от 29 до 35	≥ 41	≥ 36

Скоростное ведение мяча 20 м	$\geq 10,1$	$\geq 10,8$	от 8,8 до 10,0	от 9,5 до 10,7	$\leq 8,7$	$\leq 9,5$
Штрафной бросок (10 попыток)	≤ 2	≤ 2	от 3 до 5	от 3 до 5	≥ 6	≥ 6
Челночный бег 10 площадок по 28 м	≥ 66	≥ 71	от 55 до 65	от 60 до 70	≤ 54	≤ 59

Результаты вводного тестирования представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Список результатов спортсменов тестируемой группы «баскетбол»

№ п/п	Имя	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Штрафной бросок (кол-во раз из 10)	Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)
Юноши							
1.	Тимур	14	158	39	9,0	4	56
2.	Максим	22	170	41	8,7	4	52
3.	Илья	17	155	38	9,9	3	61
4.	Александр	15	153	34	9,7	2	65
5.	Даниил	11	143	30	11,2	1	75
6.	Степан	7	138	27	11,1	2	88
Девушки							
1.	Нина	1	127	26	11,5	0	84
2.	Полина	6	130	30	10,9	1	74
3.	Дарья	8	143	36	10,2	2	67
4.	София	4	123	24	10,8	2	85
5.	Светлана	13	153	38	9,2	4	59
6.	Анастасия	2	135	27	11,7	1	78

Результаты диагностики представлены графически на рисунках 2 и 3.

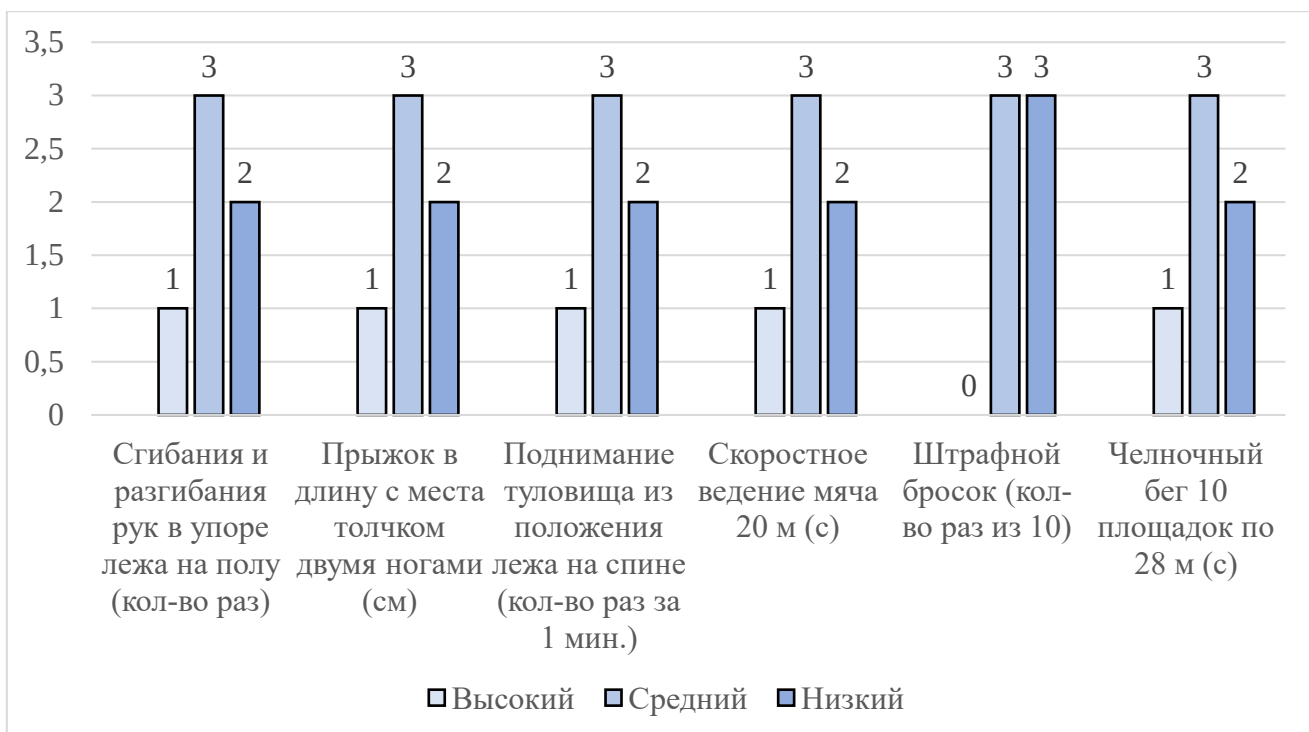


Рисунок 2. Результаты вводного тестирования уровня спортивной подготовленности. Юноши.

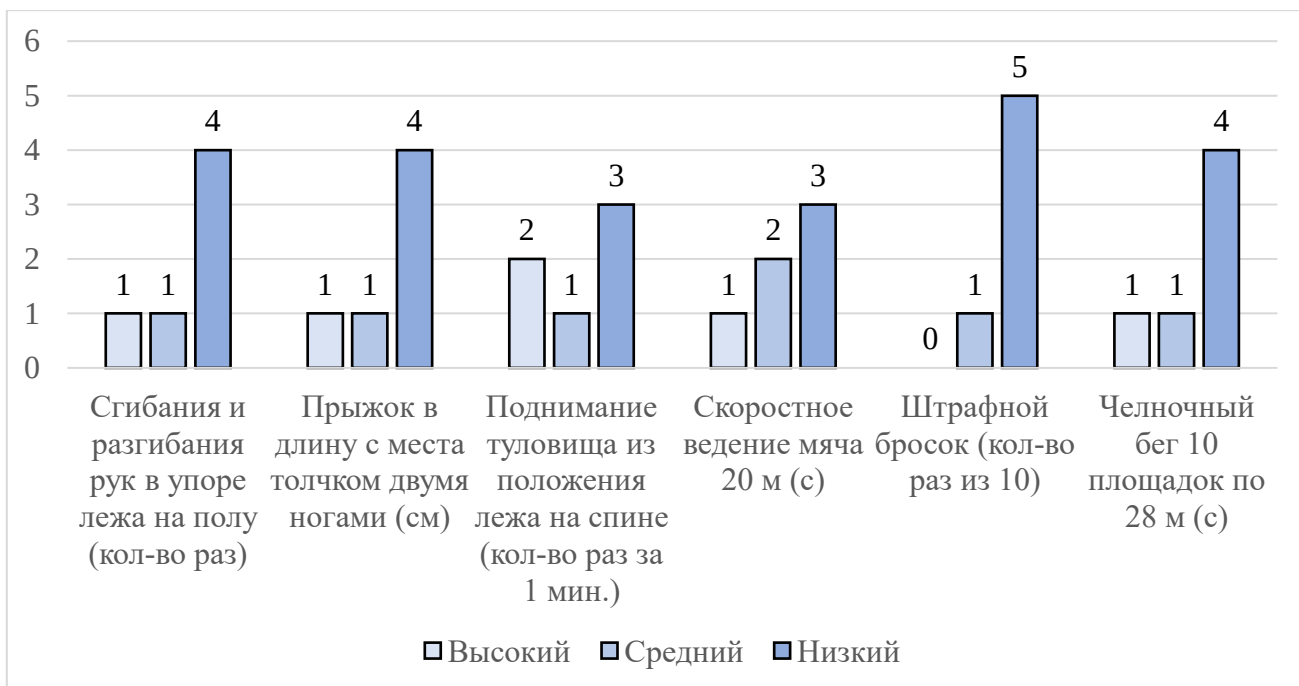


Рисунок 3. Результаты вводного тестирования уровня спортивной подготовленности. Девушки.

Тестирование показало, что на начало эксперимента 2 спортсмена имели высокий уровень показателей развития физических способностей, 4 спортсмена имели средний уровень и 6 спортсменов – низкий.

2.2. Программа подготовки баскетболистов

В тренерской деятельности преподаватели замечают некоторые внешние признаки ухудшения здоровья и изменения в поведении юных спортсменов: вялость, сонливость, головная боль, потеря интереса к занятиям и др. Нарушения в рациональном чередовании умственного труда и отдыха, прогулок на свежем воздухе, физического труда, недостаточный сон, перегрузки дополнительными занятиями ведут к умственному переутомлению баскетболистов. В поведении подростков проявляются быстрая возбудимость и раздражительность или заторможенность, они становятся капризными и плаксивыми, агрессивными в поведении, замкнутыми в общении, рассеянными, им трудно запоминать информацию. К организационным проявлениям можно отнести и такие причины, влияющие на общее физическое состояние, как лень, неумение противостоять вредным привычкам, несоблюдение правил здорового питания.

Выстраивание индивидуального учебно-тренировочного маршрута способствует развитию у подростков способностей личной организованности, формированию навыков управления временем, собственным личностным, спортивным, профессиональным развитием.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражение и личностный рост баскетболиста.

Планируемые результаты:

Образовательные (предметные):

1. Повышение интереса к занятиям баскетболом.

2. Освоение базовых теоретических знаний о баскетболе, его правила, истории и значении в системе физической культуры и спорта.
3. Развитие ключевых двигательных навыков, необходимых для игры в баскетбол (передвижения, прыжки, координация, работа с мячом).
4. Изучение правил техники безопасности на баскетбольной площадке и отработка навыков оказания первой помощи при типичных спортивных травмах (ушибы, растяжения, повреждения суставов).
5. Приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для участия в баскетбольных соревнованиях (техника броска, передачи, ведения мяча, тактические схемы игры, взаимодействие с командой).

Личностные:

1. Укрепление здоровья и физическое развитие: содействие гармоничному развитию детей через баскетбол, повышение работоспособности и закаливание организма.
2. Развитие двигательных качеств и навыков: совершенствование силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование умений, необходимых в баскетболе (бег с изменением направления, прыжки, передачи и броски мяча).
3. Мотивация к занятиям спортом: воспитание устойчивого интереса к баскетболу и потребности в регулярных тренировках.
4. Освоение базовых знаний о здоровье и спорте: получение представлений о режиме дня, личной гигиене, самоконтроле, профилактике травм и вреде вредных привычек в контексте занятий баскетболом.
5. Развитие эмоционального интеллекта: способность распознавать эмоции (свои и чужие), управлять ими и использовать для эффективной командной работы.

Метапредметные:

1. Осознанный подход к тренировкам: применение эффективных методов выполнения баскетбольных заданий, добросовестность в отработке навыков, стремление осваивать новые элементы игры.
2. Самостоятельная работа: умение организовывать индивидуальные занятия по баскетболу с продуктивной нагрузкой.
3. Восприятие учебного материала: способность выделять ключевые элементы техники (броска, ведения, передач) и условия их правильного выполнения по объяснениям тренера.
4. Планирование занятий: навыки составления плана тренировок, их организации и проведения с учётом задач баскетбольной подготовки.
5. Техническая и тактическая оснащённость: выполнение технических приёмов (дриблинг, пасы, броски) и тактических действий в разных игровых ситуациях.
6. Разнообразие двигательных навыков: владение комплексом баскетбольных движений (перемещения, прыжки, работы с мячом) и их активное использование на самостоятельных тренировках.
7. Взаимодействие в коллективе: коммуникация (умение выражать идеи, слушать, задавать вопросы, давать обратную связь) и сотрудничество (работа с другими, уважение к мнениям, поддержка коллег в достижении общих целей).

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12–13 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 12 человек.

Объём программы: 4 часа в неделю.

Форма обучения: очная.

Для обучения баскетболистов используют различные методы, которые включают словесные, наглядные, упражнения и игры.

Словесные. Некоторые словесные методы обучения баскетболистов: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор.

Наглядные. Некоторые наглядные методы обучения баскетболистов: Показ упражнений или их элементов, демонстрация учебных фильмов, кино, рисунков, фотографий, методы ориентирования. Для повышения эффективности наглядные методы сочетают со словесными.

Упражнения. Некоторые упражнения, которые используют для обучения баскетболистов: подводящие упражнения, разучивание по частям (расчленённый метод), упражнения сопряжённого характера.

Игры. Подвижные и учебные игры используют для закрепления и совершенствования изучаемых приемов игры, а также для развития умения ориентироваться на площадке во время игры.

Тематическое планирование по модулям представлено в таблице 5.

Таблица 5 – Тематическое планирование по модулям

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	
1.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Базовая техника и координация.	17	2	15	Наблюдение, анализ.
2.	Ловля и передача мяча.	20	В процессе занятий.	20	Наблюдение, проверка пройденного материала.
3.	Ведение мяча.	14	В процессе занятий.	14	Наблюдение, проверка пройденного материала.

4.	Броски мяча.	8	В процессе занятий.	8	Наблюдение, проверка пройденного материала.
5.	Тактика игры.	22	В процессе занятий.	22	Наблюдение, проверка пройденного материала.
6.	Судейская практика. Игры.	14	В процессе занятий.	14	Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня; результаты соревнований.
	Всего	95	2	93	

Сочетая в тренировке упражнения для различных групп мышц и игровых элементов, можно эффективно развивать ключевые баскетбольные навыки и добиваться устойчивых результатов. На основе комплексной диагностики для баскетболистов, участвующих в экспериментальной программе, были разработаны индивидуальные тренировочные комплексы для устранения слабых мест при одновременном развитии сильных сторон с учетом их текущего уровня физической и тактической подготовленности.

Программа 1. Составлена для спортсменов, демонстрирующих высокий уровень физической и технической подготовки в баскетболе, с упором на дальнейшее совершенствование общефизических кондиций и углубление технической оснащённости (Табл.6).

Программа 2. Представлена для баскетболистов с хорошей физической базой, но слабыми техническими навыками с акцентом на отработку техники и постепенной адаптации физических качеств в игровые действия (Табл.7).

Программа 3. Для спортсменов, имеющих недостаточный уровень физической и технической подготовленности, разработана комплексная

программа с приоритетом поэтапного формирования базовых физических навыков и освоения фундаментальных технических элементов (Табл.8).

Таблица 6 – Тренировочная программа 1

Этап тренировки	Упражнения	Время (мин)	Тренировочный инвентарь
Разминка	1. Легкий бег по залу с ведением мяча со сменой направления по свистку – 2 мин. 2. Динамическая растяжка – 3 мин. 3. Беговые упражнения с мячом – 1 мин. 4. Прыжки на скакалке – 1 мин.	7	мяч, скакалка
Базовая стойка	1. Базовая баскетбольная стойка удержание, повороты на месте – 3 мин. 2. После легкого бега по сигналу тренера встать в стойку на несколько секунд и продолжить движение – 2 мин.	5	
Ведение мяча на месте и в движении	1. Ведение двумя мячами одновременно на месте и шагом – 1 мин.; с изменением высоты ведения мячей на месте и шагом – 2 мин.; с изменением скорости ведения мячей на месте и шагом – 2 мин. 2. «Кроссовер» двумя руками перед собой с изменением скорости – 1 мин. 3. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой с касанием конуса – 2 мин. 4. «Змейка» между конусами с чередованием рук лицом и спиной вперед – 2 мин.	10	мяч, конусы
Бросковая техника	1. Из стойки броски одной рукой над собой с акцентом на сопровождение мяча кистью, закручивание – 1 мин. 2. Бросок из-под кольца под углом 45° с отскоком от щита – 8 бросков с каждой стороны. 3. Серийные броски в среднем темпе под углом 45° с отскоком от щита – 5 бросков с каждой стороны. 4. Бросок мяча в кольцо от щита с двух шагов – 2х5 бросков с каждой стороны. 5. Штрафные броски – 15 бросков.	7	мяч, кольцо, щит
Скоростно-силовая подготовка	2 круга: 1,2,3 упражнения делать поочередно. 1. Приседания с выпрыгиванием вверх (с	6	мяч, коврик, медбол

	весом собственного тела / с медболом 1-2 кг) – 15 раз. 2. Скручивания – 15 раз. 3. Отжимания от пола – 12 раз. 4. Челночный бег с ведением мяча со сменой рук 6х10м., челночный бег без мяча 4х10м.		
Заключительная часть	1. Медленный бег – 1 мин. 2. Статическая растяжка ног, спины, плеч – 2 мин. 3. Разбор ошибок и успехов – 2 мин.	5	

Таблица 7 – Тренировочная программа 2

Этап тренировки	Упражнения	Время (мин)	Тренировочный инвентарь
Разминка	1. Легкий бег по залу с ведением мяча со сменой направления по свистку – 2 мин. 2. Динамическая растяжка – 3 мин. 3. Беговые упражнения – 1 мин. 4. Прыжки на скакалке – 1 мин.	7	скакалка
Базовая стойка	1. Базовая баскетбольная стойка удержание, повороты на месте – 3 мин. 2. После легкого бега по сигналу тренера встать в стойку на несколько секунд и продолжить движение – 2 мин.	5	
Ведение мяча на месте и в движении	1. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой – 1 мин.; с изменением высоты ведения мяча – 1 мин.; с изменением скорости ведения мяча – 1 мин. 2. «Кроссовер» двумя руками перед собой на месте – 1 мин. 3. Ведение мяча правой и левой рукой шагом по прямой и обратно – 2 мин., бегом по прямой и обратно – 2 мин. 4. «Змейка» между конусами правой и левой рукой – 2 мин.	10	мяч, конусы
Бросковая техника	1. Из стойки броски одной рукой над собой с акцентом на сопровождение мяча кистью, закручивание – 1 мин. 2. Бросок мяча в кольцо от щита с двух шагов – 2х8 бросков с каждой стороны. 3. Перед кольцом броски из стойки одной рукой в кольцо с 1, 2, 3, 4 метров с	13	мяч, кольцо, щит

	акцентом на сопровождение мяча кистью, закручивание – 10 бросков с каждой точки. 4. Штрафные броски – 20 бросков.		
Заключительная часть	1. Медленный бег – 1 мин. 2. Статическая растяжка ног, спины, плеч – 2 мин. 3. Разбор ошибок и успехов – 2 мин.	5	

Таблица 8 – Тренировочная программа 3

Этап тренировки	Упражнения	Время (мин)	Тренировочный инвентарь
Разминка	1. Легкий бег по залу с ведением мяча со сменой направления по свистку – 2 мин. 2. Динамическая растяжка – 3 мин. 3. Беговые упражнения – 1 мин. 4. Прыжки на скакалке – 1 мин.	7	скакалка
Ведение мяча на месте и в движении	1. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой – 1 мин.; с изменением высоты ведения мяча – 1 мин.; с изменением скорости ведения мяча – 1 мин. 2. Ведение мяча правой и левой рукой шагом по прямой и обратно – 2 мин., бегом по прямой и обратно – 2 мин.	7	мяч
Бросковая техника	1. Из стойки броски одной рукой над собой с акцентом на сопровождение мяча кистью, закручивание – 1 мин. 2. Перед кольцом броски из стойки одной рукой в кольцо с 1 и 2 метров с акцентом на сопровождение мяча кистью, закручивание – 10 бросков с каждой точки. 3. Бросок мяча в кольцо от щита с двух шагов – 2х7 бросков с каждой стороны. 4. Штрафные броски – 15 бросков.	6	мяч, кольцо, щит
Координационная и силовая подготовка	1. Круговые движения мяча в одну и другую сторону вокруг головы – 10 раз, туловища – 10 раз, ног – 10 раз, «восьмерка» между ног – 10 раз. 3 круга: 2-6 упражнения делать поочередно.	15	мяч, медбол, коврик

	2. Приседания с медболом в руках (1-3 кг) – 12 раз. 3. Отжимания от пола – 10 раз. 4. Выпады назад с медболом в руках (1-3 кг) попеременно правой/левой ногой – 12 раз. 5. Скручивания – 15 раз. 6. Планка на предплечьях – 30 сек.		
Заключительная часть	1. Медленный бег – 1 мин. 2. Статическая растяжка ног, спины, плеч – 2 мин. 3. Разбор ошибок и успехов – 2 мин.	5	

Таким образом, сбалансированная программа позволяет комплексно развивать физические и технические аспекты игры, обеспечивая прогресс каждого баскетболиста в соответствии с его индивидуальными потребностями.

2.3. Анализ эффективности экспериментальной работы

В результате внедрения индивидуальной программы тренировки баскетболистов наблюдается улучшение показателей их подготовленности, представленные в таблице 9.

Результаты таблицы в обобщенном виде по уровням подготовленности представлены в таблице 10.

Согласно данным таблицы 10, наблюдается положительная динамика по всем исследуемым параметрам физической и технической подготовленности баскетболистов. Спортсмены последовательно движутся к ранее установленным целям.

Графически результаты таблицы в обобщенном виде по уровням подготовленности представлены на рисунках 4 и 5.

Таблица 9 - Итоговые результаты

№ п/ п	Ф.И.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимани е туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин.)		Скоростное ведение мяча 20 м (с)		Штрафной бросок (кол-во раз из 10)		Челночны й бег 10 площадок по 28 м (с)	
Юноши													
Результаты до/после		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1.	Тимур	14	24	158	175	39	49	9	8,5	4	8	56	52
2.	Максим	22	34	170	186	41	48	8,7	7,9	4	8	52	45
3.	Илья	17	23	155	174	38	49	9,9	9	3	7	61	54
4.	Александр	15	23	153	175	34	47	9,7	9,2	2	6	65	60
5.	Даниил	11	16	143	175	30	45	11,2	9,7	1	5	75	64
6.	Степан	7	15	138	172	27	42	11,1	9,9	2	7	80	68
Девушки													
Результаты до/после		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1.	Нина	1	6	127	146	26	39	11,5	10,9	0	3	84	73
2.	Полина	6	9	130	161	30	45	10,9	10,2	1	5	74	67
3.	Дарья	8	13	143	165	36	42	10,2	9,3	2	6	67	58
4.	София	4	13	123	149	24	36	10,8	9,5	2	6	85	70
5.	Светлана	13	16	153	165	38	44	9,2	8,7	4	6	59	52
6.	Анастасия	2	5	135	159	27	41	11,7	11	1	4	78	73

Таблица 10 – Результаты уровней спортивной подготовленности

№ п/п	Уровни подготов ленности	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин.)	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Штрафной бросок (кол-во раз из 10)	Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)						
ЮНОШИ													
Результаты до/после		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	Высокий	1	4	1	6	1	6	1	2	0	5	1	3
2	Средний	3	2	3	0	3	0	3	4	3	1	3	2
3	Низкий	2	0	2	0	2	0	2	0	3	0	2	1
ДЕВУШКИ													
Результаты до/после		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	Высокий	1	3	1	4	2	6	1	2	0	3	1	2
2	Средний	1	1	1	2	1	0	2	2	1	3	1	2
3	Низкий	4	2	4	0	3	0	3	2	5	0	4	2

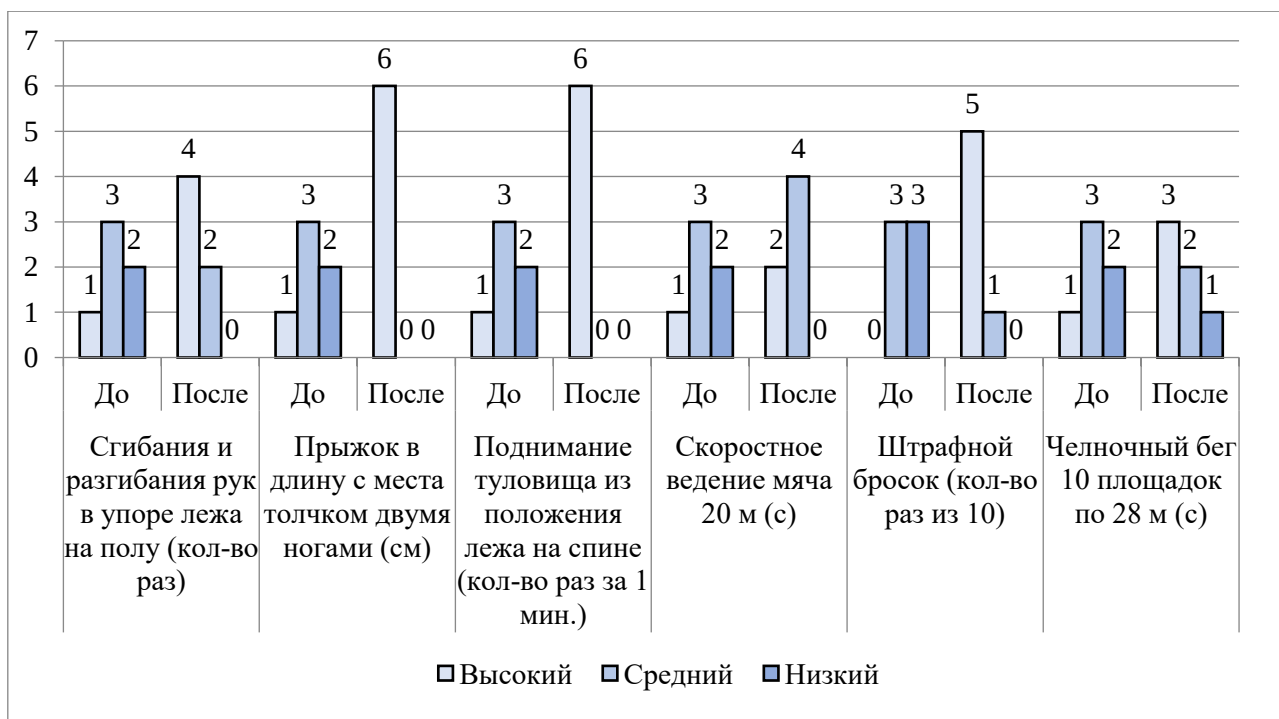


Рисунок 4. Изменения уровня спортивной подготовленности. Юноши

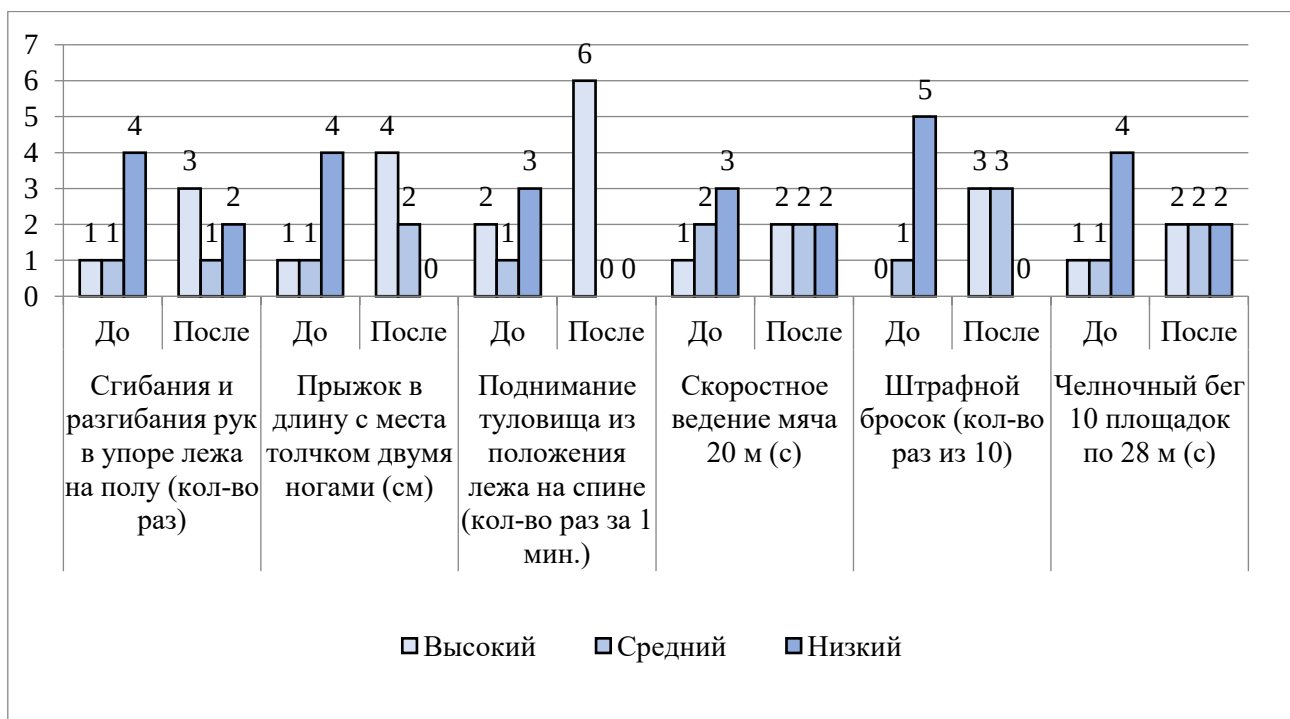


Рисунок 5. Изменения уровня спортивной подготовленности. Девушки

После проведения итогового тестирования баскетболистов видны изменения в их уровнях подготовленности. Спортсменов с высоким уровнем было 2, стало 6; со средним уровнем было 4, осталось 4; с низким уровнем было 6, стало 2. Графическое представление результатов представлено на рисунке 6.

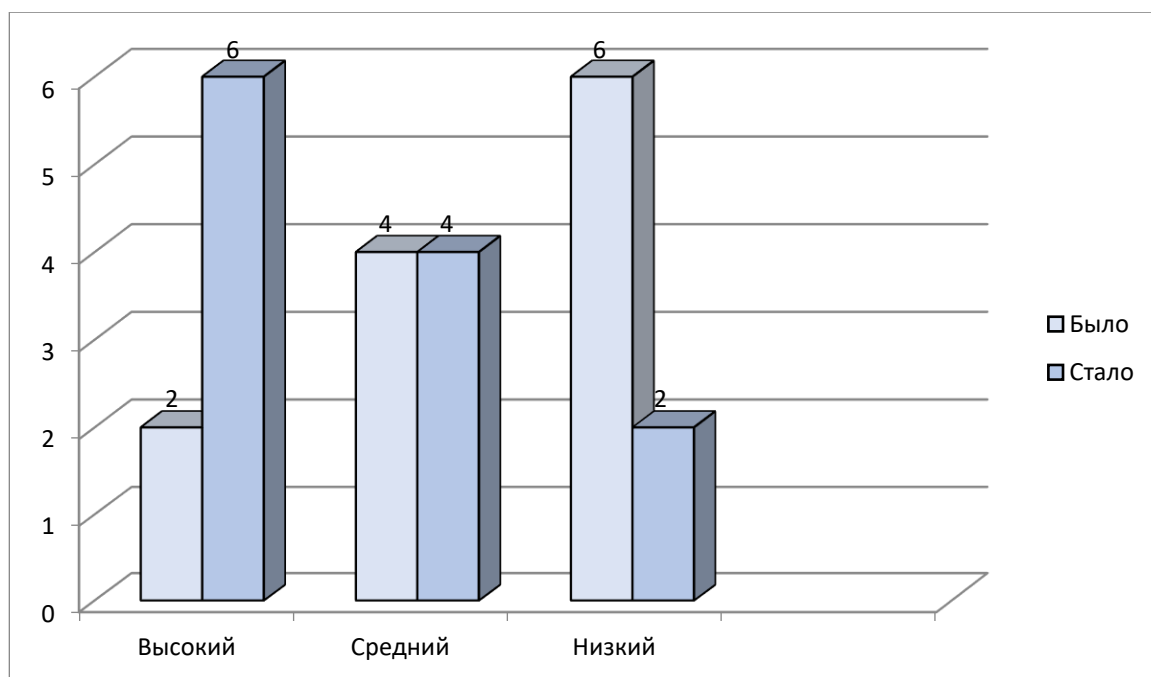


Рисунок 6. Уровни физической подготовленности баскетболистов.

Анализируя данные, полученные в результате тестирования видно положительную динамику показателей физического развития. Результаты носят достоверный характер, т.к. они отличаются друг от друга.

Для оценки достоверности результатов мы применили методы статистики, используя t критерии Пирсона и χ^2 . Данные критерии позволяют выявить различия на предварительном и заключительном этапе деятельности. Значения для определения эффективности будем рассматривать по показателям критериев развития (таблица 9). Результаты расчета представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты статистической обработки

	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Штрафной бросок (кол-во раз из 10)	Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)
	χ^2					
Юноши	11,6	11,1	11,43	0,52	11,7	5,62
Девушки	11,72	11,09	11,78	0,19	11,87	3,8
	p 0,05 ≤ 11,07			p 0,01 ≤ 15,09		
	t критерий Пирсона					
Юноши	0,91	0,94	0,99	0,95	0,92	0,97
Девушки	0,85	0,95	0,86	0,95	0,85	0,93
	p 0,05 ≤ 0,75			p 0,01 ≤ 0,87		

Эмпирические значения значимы на уровне 0,05% и подтверждают альтернативную гипотезу о различиях до и после эксперимента.

Анализируя результаты проведенного исследования, мы можем сделать следующие выводы применительно к баскетболистам:

- на констатирующем этапе эксперимента выявлено, что уровень подготовки баскетболистов оказался недостаточным по ключевым компонентам: физической, технической и тактической подготовленности. Проведенное тестирование подтвердило наличие значимых пробелов в этих аспектах.

- на оценочном этапе анализ собранных данных продемонстрировал положительную динамику в показателях баскетболистов.

Кроме того, статистическая обработка данных с применением t-критерия Пирсона подтвердила значимость достигнутых изменений у учащихся – это свидетельствует об эффективности проведенной работы. Полученные результаты подчеркивают ценность тьюторского сопровождения в

тренировочном процессе баскетболистов: гармоничное развитие физических качеств, технических навыков и тактического мышления дает устойчивый позитивный эффект. Таким образом, подтверждается важность всестороннего подхода к подготовке учащихся в баскетболе.

Выводы по второй главе

1) Эффективность подготовки баскетболистов существенно возрастает, если тренировочный процесс индивидуализируется за счет тьюторского сопровождения. Разработка персональной программы обеспечивает поэтапное освоение ключевых компонентов игры, достижение поставленных целей и задач.

2) Технология тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов реализуется посредством индивидуальной образовательной программы. Данная программа включает средства, формы и методы, реализующиеся в процессе тренировочного процесса. Это обеспечивает комплексную спортивную подготовку спортсменов.

3) Оценка проведенной экспериментальной работы осуществлялась на основе заранее разработанных критериев и показателей. Полученные диагностические данные подтвердили эффективность технологии тьюторского сопровождения в спортивной подготовке баскетболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тьюторское сопровождение спортивной подготовки баскетболистов представляет собой комплексную систему индивидуализации тренировочного процесса. Выявлено, что эффективное тьюторское взаимодействие – ключевой фактор, позволяющий не только повысить физическую подготовленность баскетболистов, но и сформировать у них психологическую устойчивость, что особенно важно в данном виде спорта, где необходимы высокая концентрация внимания и умение контролировать эмоции в динамичной игровой обстановке.

В ходе работы была разработана и реализована модель тьюторского сопровождения спортивной подготовки баскетболистов, которая предусматривает индивидуальный подход, учет физиологических и психологических особенностей спортсменов, а также гибкую систему взаимодействия с тьюторантами. Представленная модель доказала свою эффективность на практике, о чем свидетельствуют позитивные изменения в тестовых результатах участников исследования.

Также следует подчеркнуть, что тьюторское сопровождение в баскетболе не ограничивается только физической, технической и тактической подготовками. Важной его частью является целенаправленная работа над личностными качествами спортсменов. Благодаря этому у баскетболистов формируются такие важные качества, как самодисциплина, чувство ответственности и навыки командной работы. Такой комплексный подход обеспечивает целостное развитие каждого игрока.

В результате исследования можно сделать вывод, что тьюторское сопровождение является необходимым условием для достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, поскольку оно обеспечивает всесторонний подход к тренировочному процессу и развитию спортсменов с

учетом как их физических, так и психологических особенностей и потребностей.

На основании собранной информации предлагается интегрировать предложенные методики тьюторского сопровождения в тренировочный процесс баскетбольных команд – как в спортивных школах, так и в профессиональных клубах. Это даст возможность усовершенствовать тренировочный процесс и существенно поднять общий уровень подготовки баскетболистов.

Таким образом, результатом данной диссертации стало не только научное обоснование тьюторского сопровождения в баскетболе, но и практические рекомендации, которые могут быть использованы тренерами и спортсменами в дальнейшей баскетбольной деятельности.

Подводя итоги, можно сказать, что заключение подчеркивает значимость проведенного исследования и предлагает направления для практического использования его результатов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеев, Г.В. Моделирование индивидуальных траекторий развития баскетболистов на этапе спортивной специализации / Г. В. Агеев // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 12–14.
2. Аграновский, М.А. О дальнейшем совершенствовании методики тренировки спортсменов старших разрядов // Теория и практика физической культуры. 1965. - № 4. - С.67-69.
3. Айткулов, С.А. Управление тактико-технической подготовкой спортсменов в командных видах спортивных игр и теория функциональных систем / С. А. Айткулов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 10. - С. 8-10.
4. Александрова, Е.А. Тьюторское сопровождение в образовании: учебное пособие для вузов / Е. А. Александрова, А. А. Андреева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 184 с.
5. Бакулев, С.Е. Цифровые инструменты тьюторского сопровождения в системе управления тренировочным процессом / С. Е. Бакулев, В. А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 34–38.
6. Бегидов, В.С. Рефлексия в структуре тактического мышления спортсменов / В.С. Бегидов, С.Н. Бегидова // Материалы Международной научной конференции, посвященной 70-летию Адыгейского государственного университета 6 - 7 октября 2010 года. - 2011. - С. 36-41.
7. Беспалько, Н.В. Педагогический дизайн и тьюторство в спорте высших достижений / Н. В. Беспалько. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 210 с.
8. Болгов, А.Н. Аспекты принятия управленческих решений в соревновательной деятельности баскетбольных команд в условиях

- неопределенности / А. Н. Болгов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2010. - № 1 (59). - С. 19-22.
9. Бондарь, А.А. Особенности подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности / А. А. Бондарь. // Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Учёные записки университета / СПбГУФК. - СПб., 2011. - №3 (73). - С. 14-16.
 10. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека / И.С. Бреслав, Н.И. Волков, Р.В. Тамбовцева. – М.: Советский спорт, 2013. – 336 с.
 11. Бусыгин, И.В. Изучение структуры соревновательной деятельности квалифицированных баскетболистов как фактор совершенствования учебно-тренировочного процесса / И. В. Бусыгин // Вестник Пензенского государственного университета. - 2015. - № 4 (12). - С. 80-84.
 12. Быков, С. В. Психологическая устойчивость снайперов в баскетболе: методы оценки и коррекции / С. В. Быков // Вестник спортивной науки. – 2024. – № 2. – С. 45–49.
 13. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. -2016. - № 2. - С. 21-26.
 14. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 331 с.
 15. Витман, Д. Ю. Особенности формализации нечетких представлений соревновательной игровой деятельности квалифицированных баскетболистов/ Д.Ю. Витман, В.В. Козин // Физическая культура и спорт - основа здоровья нации: материалы IV студенческой заочной Международной научной конференции, посвященной 85-летию образования ИрГТУ: Иркутск, 2015. - Т. 2. - С. 27-30.

16. Волков, А. Н. Тьютор как субъект педагогического сопровождения юных спортсменов в условиях интерната / А. Н. Волков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 4. – С. 56–58.
17. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 912 с.
18. Гомельский, А. Я. Энциклопедия баскетбола / А. Я. Гомельский. - М., 2002. - 340 с.
19. Гомельский, В. А. Теория и методика баскетбола: учебник для институтов физической культуры / В. А. Гомельский. – Москва: Спорт, 2022. – 352 с.
20. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры.– М.: Физкультура и спорт, 2014. - 352 с.
21. Гурина, В.С. Физиологические основы методики спортивной тренировки / В.С. Гурина. - М.: Приор, 2014. - 132 с.
22. Гурский, А. В. Вариативность двигательного действия как фактор повышения уровня тренированности спортсмена / А. В. Гурский // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2013. - № 6. - С. 68-70.
23. Данилов, А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки баскетболистов на основе видеоанализа / А. А. Данилов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № 3. – С. 88–95.
24. Дорошенко, Э. Ю. Предпосылки формирования системы управления технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх и оптимизации ее отдельных факторов / Э. Ю. Дорошенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2009. - № 11. - С. 20-26.
25. Дорошенко, Э. Ю. Управление технико-тактическим мастерством спортсменов в игровых командных видах спорта с учетом игрового амплуа

- / Э. Дорошенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2011. - № 10. - С. 23-28.
26. Елевич, С. Н. Современные тенденции атлетизма в баскетболе: интеграция силы и скорости / С. Н. Елевич // Тренер. – 2022. – № 11. – С. 22–26.
27. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2014. - 264 с.
28. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Корасев. - М.: Лептос, 2017. - 368 с.
29. Захарова, М. А. Тьюторская позиция тренера как условие профессионального становления спортсмена / М. А. Захарова // Педагогика и психология образования. – 2020. – № 2. – С. 112–121.
30. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 200 с.
31. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200с.
32. Иванов, И.В. Оптимизация восстановительных процессов у баскетболистов 15–17 лет в соревновательном периоде / И. В. Иванов, П. П. Петров // Человек. Спорт. Медицина. – 2025. – Т. 25, № 1. – С. 104–111.
33. Иванова, Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов: учеб.пособие / Т.С. Иванова. – М.: Физическая культура, 2014. – 128 с.
34. Иванова, Т.С. Перспективы работы по индивидуальной подготовке / Т.С. Иванова // (ежегодник). – М.: Физкультура и спорт, 2014. – С. 27-30.
35. Клименко, А. А. Пространство деятельности спортсмена и его развитие в ходе технико-тактической подготовки / А. А. Клименко, А. Б. Бгуашев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2013. - № 6 (100). - С. 65-68.

36. Клименко, А. И. Взаимосвязь тактического и оперативного мышления высококвалифицированных баскетболистов различных игровых амплуа / А.И. Клименко. - Ростов н/Д: ПИ ЮФУ, 2009. - 93 с.
37. Ковалева, Т.М. Тьюторство в современном образовании: антропологический взгляд / Т. М. Ковалева. – Москва: Ресурс, 2020. – 256 с.
38. Козин, В. В. Анализ методик, направленных на улучшение бросковой подготовки юных баскетболистов / В. В. Козин, А. А. Гераськин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей - 2009. - №2. - С. 47-53.
39. Корягина, Ю. В. Разработка автоматизированных систем диагностики и анализа различных компонентов подготовленности спортсмена / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин, В. А. Блинов, О. А. Блинов // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 8. - С. 101-104.
40. Конеева, Е. В. Баскетбол, волейбол: учебное пособие для вузов / под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с.
41. Коновалова, И. Е. Методические рекомендации по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки: баскетбол / И. Е. Коновалова, Ю. Н. Емельянова, Р. Р. Хайруллин – Казань: Изд-во Казан. (Приволж.) федер. ун-та, 2020. – С. 135-144.
42. Кузнецов, С. А. Реализация тьюторского сопровождения в спортивных школах олимпийского резерва / С. А. Кузнецов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 4 (46). – С. 142–148.
43. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2014. — 320 с.

44. Корягин, В. М. Структура физической подготовленности баскетболистов различных игровых амплуа / В. М. Корягин // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2021. – № 2. – С. 33–39.
45. Лаптев, А. В. Когнитивные технологии в подготовке разыгрывающих защитников в баскетболе / А. В. Лаптев // Спортивный психолог. – 2022. – № 3. – С. 28–32.
46. Лубышева, Л. И. Спортсизация в системе физического воспитания: от идеи до реализации: монография / Л. И. Лубышева. – Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2021. – 200 с.
47. Макаров, Ю. М. Концепция формирования игровой компетенции в командных игровых видах спорта / Ю. М. Макаров // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 1. – С. 102–104.
48. Макаров, Ю. М. Развитие познавательной активности с использованием трехфакторного сопровождения учебно-тренировочного процесса баскетболисток 13–15 лет / Ю. М. Макаров, А. В. Сысоев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 195–200.
49. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев // - К.: «Олимпийская литература», 2014. – 320 с.
50. Миронов, В. В. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : учеб. пособие / В. В. Миронов, В. Л. Пашута. - СПб.: ВИФК, 2010. - 296 с.
51. Морщинина, Д.В. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Д.В. Морщинина. - М.: КноРус, 2016. - 160 с.
52. Москвиченко, О.Н. Физическая культура: учебник. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.
53. Наумова, Е. М. Тьюторское сопровождение подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Инфоурок, 2024.

54. Нестеренко, Н.И. Теория и практика физической культуры / Н.И. Нестеренко // Спортивная жизнь. - 2016. – № 9. - С.64-65.
55. Нестеровский, Д. И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Д. И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. -М.: Академия, 2014. - 352 с.
56. Никитушкин, В. Г. Методология индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменов / В. Г. Никитушкин // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 1 (73). – С. 129–133.
57. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2016. – 203 с.
58. Обвинцев, А. А. Статические упражнения в тренировке легкоатлетов / А. А. Обвинцев, И. И. Михаил // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2016. - № 3. - С. 113 - 116.
59. Овчинников, В. П. Анализ эффективности тьюторской деятельности в детско-юношеском баскетболе / В. П. Овчинников // Детский спорт. – 2025. – № 2. – С. 18–23.
60. Озолин, Н.Г. Спортсменам о спортивной тренировке / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 172 с.
61. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. – Москва: Принт-Сервис, 2021. – Т. 1. – 592 с.
62. Погосян, И. А. Роль рефлексии в повышении тактического мастерства баскетболистов на этапе специализации / И. А. Погосян // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 78-4. – С. 215–218.
63. Питкин, В. А. Особенности проявления мотивации у студентов-баскетболистов 17–19 лет // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). — 2024. — №1. — С. 250–252.

64. Романов, Д. А. Информационная поддержка тьюторского сопровождения в спорте / Д. А. Романов // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях. – 2024. – № 1. – С. 77–82.
65. Сидоров, С. В. Тьюторское сопровождение как инструмент преодоления профессиональных кризисов спортсменов / С. В. Сидоров // Психология обучения. – 2021. – № 9. – С. 44–51.
66. Титов, С. В. Технологии персонализированного обучения в подготовке спортивного резерва / С. В. Титов // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2022. – № 4 (48). – С. 115–122.
67. Федорова, О. Н. Лонгитюдное исследование влияния тьюторского сопровождения на спортивные результаты в баскетболе / О. Н. Федорова // Сибирский журнал физической культуры и спорта. – 2026. – Т. 27, № 1. – С. 14–20.
68. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Asadema,2011. - 480 с.
69. Чернова, Е. П. Педагогическая поддержка самоопределения подростков в условиях баскетбольной секции / Е. П. Чернова // Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10, № 5-1. – С. 312–319.
70. Якимович, В. С. Тьюторская модель подготовки баскетболистов: от теории к практике / В. С. Якимович // Физическое воспитание студентов. – 2023. – № 6. – С. 295–302.
71. Яхонтов, Е. Р. Теоретическое обоснование введения в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» / Е. Р. Яхонтов [и др.] // Научно-педагогические школы университета: научные труды: ежегодник. - 2016. - С. 26-36.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	
1.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Базовая техника и координация.	17	2	15	Наблюдение, анализ.
1.1	Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 002-2013. Правила поведения на занятиях, гигиенические сведения.	1	1	-	
1.2	Развитие баскетбола в России. Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	2	1	1	
1.3	Передвижение с ускорением, спиной вперед. Повороты на месте. Эстафета с ведением мяча.	2	-	2	
1.4	Остановка прыжком, в один шаг, в два шага после ускорения. Игра «стоп мяч».	2	-	2	
1.5	Остановка в два шага с ловлей мяча. Повороты на месте (вперед/назад).	2	-	2	
1.6	Ведение мяча на месте (высокая/низкая стойка). Игра «удержи мяч».	2	-	2	

1.7	Ведение изменением высоты отскока. Эстафеты.	2	-	2	
1.8	Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра «поймай и передай в кругу».	2	-	2	
1.9	Бросок двумя руками от груди. Игра «попади в цель».	2	-	2	
2.	Ловля и передача мяча.	20	В процессе занятий.	20	Наблюдение, проверка пройденного материала.
2.1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в парах.	2	-	2	
2.2	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра «цепочка пасов».	2	-	2	
2.3	Передача одной рукой и двумя руками с отскоком от пола. Игра «пас-рикошет».	2	-	2	
2.4	Передача мяча с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча.	2	-	2	
2.5	Передача двумя руками от головы. Передача двумя руками из-за головы.	2	-	2	
2.6	Передача одной рукой снизу. Скрытые передачи.	2	-	2	

2.7.	Ловля катящегося мяча, стоя на месте и в движении.	2	-	2	
2.8	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	2	-	2	
2.9	Встречная передача.	2	-	2	
2.10	Поступательные передачи в парах на месте, в движении, двух мячей в тройках.	2	-	2	
3.	Ведение мяча.	14	В процессе занятий.	14	Наблюдение, проверка пройденного материала.
3.1	Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом. Игра «гонка за лидером».	2	-	2	
3.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока.	2	-	2	
3.3	Перевод мяча с правой руки в левую и обратно на месте, в движении. Эстафета «смена руки».	2	-	2	
3.4	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с изменением высоты отскока шагом и бегом.	2	-	2	
3.5	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	2	-	2	

3.6	Ведения мяча с защитой корпусом. Игра «укрой мяч».	2	-	2	
3.7	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	2	-	2	
4.	Броски мяча.	8	В процессе занятий.	8	Наблюдение, проверка пройденного материала.
4.1	Стойка и хват мяча для броска. Бросок мяча в кольцо после ловли, с заданных точек.	2	-	2	
4.2	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	2	-	2	
4.3	Бросок одной рукой сверху на месте, в движении. Штрафной бросок.	2	-	2	
4.4	Штрафной бросок. Игра «американка».	2	-	2	
5.	Тактика игры.	22	В процессе занятий.	22	Наблюдение, проверка пройденного материала.
5.1	Разыгрывание спорного мяча.	2	-	2	
5.2	Выбор позиции в нападении. Упражнение «откройся под пас».	2	-	2	
5.3	Защитная стойка.	2	-	2	
5.4	Позиционирование в защите. Игра «не дай пройти»	2	-	2	
5.5	Индивидуальная защита. Защита против игрока с мячом. Подбор мяча в	2	-	2	

	защите.				
5.6	Перехваты мяча. Подбор и добивание мяча в нападении.	2	-	2	
5.7	Вырывание и выбивание мяча после подбора. Игра «вырви мяч».	2	-	2	
5.8	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор). Игра «закрой кольцо».	2	-	2	
5.9	Командная и зонная защита.	2	-	2	
5.10	Личная и смешанная защита.	2	-	2	
5.11	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	2	-	2	
6.	Судейская практика. Игры.	14	В процессе занятий.	14	Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня; результаты соревнований.
6.1	Судейство. Товарищеские встречи. Игра «жесты судьи».	6	-	6	
6.2	Соревнования по баскетболу.	8	-	8	
	Всего	95	2	93	