



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Планирование и построение тренировочных занятий в спортивной
секции по баскетболу**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Образование в сфере физической культуры и спорта»**

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

Работа рецензирована к защите
рекомендована/не рекомендована
«21» сентября 2025 г.
Зав. кафедрой ТИМФКиС

Жабиков В.Б. Жабиков В.Б.

Выполнил:

Студент группы ОФ-222/225-2-1
Черниковцев Александр Олегович

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТИМФКиС

Михайлова Т.А. Михайлова Татьяна Александровна

Челябинск
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ И ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ	7
1.1. Основные принципы и этапы планирования тренировок по баскетболу.....	7
1.2. Традиционные методы подготовки баскетболистов в спортивной секции.....	11
1.3. Инновационные методы и особенности построения учебно- тренировочного процесса по баскетболу	15
Выводы по главе 1.....	22
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННОЙ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ ЮНОШЕЙ 15- 18 ЛЕТ	24
2.1. Цель и задачи опытно-экспериментальной работы.....	24
2.2. Основные направления работы по реализации методики построения занятий в спортивной секции по баскетболу для юношей 15-18 лет	27
2.3. Анализ использованных специализированных приложений для мониторинга производительности игроков.....	30
2.4. Реализация опытно-экспериментальной работы.....	33
2.5. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы	48
Выводы по главе 2.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	62

ПРИЛОЖЕНИЕ А	68
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В теории и методике физического воспитания принципиальные установки по построению тренировочного процесса в спортивной секции по баскетболу требуют тщательного анализа и обновления. Тренировочные занятия отличаются от обычных уроков физической культуры тем, что:

- проводятся на систематической основе, и их содержание определяется с учетом интересов и уровня подготовки спортсменов;
- строятся с активным участием студентов, что способствует созданию спортивной команды под руководством опытных тренеров;
- педагогическое руководство тренировками имеет инструктивный и мотивирующий характер, способствующий развитию творческой инициативы спортсменов [53].

Только тренировочные занятия по баскетболу позволяют решить проблему физической подготовки и развития двигательных навыков юношей в возрасте 15-18 лет. Важно отметить, что занятия баскетболом развивают не только физические качества, но и командный дух, что особенно актуально для студентов колледжей.

Согласно исследованиям, баскетбол является одним из самых популярных видов спорта среди молодежи. Это способствует привлечению студентов в спортивные секции, что в свою очередь улучшает их физическую форму и общее здоровье [14, 49]. Эффективное планирование тренировочного процесса является ключом к успешному развитию навыков и укреплению здоровья молодежи.

По мнению таких ученых, как Ашмарин Б.А., Колодиницкий Г.А., Кузнецов В.С.: тренировочные занятия имеют гораздо больший потенциал, в рамках которого возможно целенаправленно влиять на приобретение социального опыта студентов в процессе формирования их личностной физической культуры. Зная эти особенности, тренер может организовать

занятия так, чтобы они были максимально эффективными и результативными. В этом и заключается актуальность данной темы.

Цель исследования – выявить, определить и обосновать теоретические и практические основы для разработки методики построения тренировочного процесса в спортивной секции по баскетболу.

Объект исследования – организация тренировочного процесса по баскетболу для студентов колледжа.

Предмет исследования – методика планирования и построения тренировочных занятий по баскетболу.

Гипотеза – предполагается, что применение структурированного подхода в планировании тренировок, включая специальные физические упражнения и игровые задания, повысит эффективность тренировочного процесса и развитие двигательных способностей юных баскетболистов.

В соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом и выдвинутой гипотезой, были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы на основе научной и методической литературы.
2. Изучить и разработать формы и виды тренировочных занятий для повышения уровня развития физических качеств.
3. Разработать различные виды игровых упражнений и непосредственно игры, варьируя условие игровой деятельности с конкретной постановкой задач.
4. Проанализировать и обобщить результаты опытно-экспериментальной работы.

Методы исследования:

- анализ литературы;
- наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент.

Организация исследования: Исследования проводились на базе Южно-Уральского многопрофильного колледжа г. Челябинск в период с сентября 2024 по май 2025 года. В исследовании участвовали две группы: контрольная и экспериментальная.

Этапы исследования:

1. Первый этап (теоретико-поисковой) – выбор темы, изучение проблемы, написание теоретического обоснования, отбор контрольных упражнений (сентябрь – октябрь 2024 г).

2. Второй этап (экспериментальный) – входное тестирование, внедрение комплекса упражнений в тренировочный процесс, педагогический эксперимент (ноябрь 2024 г – апрель 2025 г).

3. Третий этап (аналитический) – итоговое тестирование, анализ результатов, разработка практических рекомендаций (апрель – май 2025 г).

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные помогут усовершенствовать построение тренировочных занятий в спортивной секции по баскетболу.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ И ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ

1.1. Основные принципы и этапы планирования тренировок по баскетболу

Планирование тренировочного процесса в секциях по баскетболу для юношей в возрасте 15–18 лет имеет критическое значение для их физического, технического и психологического развития. В этом возрасте спортсмены находятся на этапе формирующегося мастерства, и правильное планирование тренировки может существенно повлиять на их будущие достижения [48]. Спортивная подготовка включает в себя различные компоненты, такие как физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и другие составляющие, каждая из которых играет важную роль в формировании профессиональных навыков баскетболистов [34].

В данном тексте рассматриваются основные принципы и этапы планирования тренировочного процесса, а также их влияние на развитие игровых навыков и достижение спортивных результатов.

Виды спортивной подготовки.

Обучение в рамках спортивной подготовки охватывает развитие техники, тактики, психологического состояния и других аспектов, которые должны сочетаться с совершенствованием физических качеств, необходимых для успешной игры в баскетбол. Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по данному виду спорта, физические показатели существенно влияют на результативность спортсменов. Среди них выделяются скорость, ловкость, выносливость, а также развитие силовых возможностей, гибкости и личностных качеств [25, 33]. Высокий уровень физической формы позволяет молодым баскетболистам активно

участвовать в спортивной борьбе, зачастую в условиях экстремальной нагрузки. Повышая уровень физической подготовки, тренер надеется, что работоспособность спортсменов значительно возрастет, что положительно скажется на остальных компонентах спортивной деятельности [3].

При планировании тренировочного процесса важно использовать комплексный подход, который позволяет систематически и целенаправленно готовить спортсменов к соревнованиям [4, 32]. Каждый участник секции знает свою игровую роль – защитник, нападающий или центровой. В дополнение к командным тренировкам с игроками, выполняющими разные игровые функции, проводятся индивидуальные и групповые занятия, ориентированные на развитие конкретных навыков. Например, для атакующего защитника важна своевременная и точная передача мяча, хороший бросок со средней и дальней дистанции, а для центрального – умение играть под кольцом и точно атаковать с близкой и средней дистанции [22].

1. Индивидуализация тренировок.

Индивидуализация является важным принципом, поскольку юноши в этом возрасте имеют разные уровни подготовки и потребности. Учет этих различий позволяет максимизировать эффективность: адаптированные программы помогают каждому спортсмену развивать свои сильные стороны и работать над слабыми [8, 47]. Это также снижает риск травм, так как правильная нагрузка и внимание к особенностям каждого игрока снижают вероятность получения травм, что особенно важно для растущих спортсменов.

2. Систематичность и последовательность.

Систематичность подразумевает регулярное и последовательное проведение тренировок, что критично для развития навыков. Постоянные тренировки помогают усваивать и закреплять техники, необходимые для успешной игры, а регулярность формирует у спортсменов дисциплину и трудолюбие, что важно для их долгосрочного успеха.

3. Целенаправленность.

Четкое определение целей для каждой тренировки позволяет сфокусироваться на конкретных аспектах игры, таких как работа над техникой броска или развитием физической силы. Это также мотивирует спортсменов, так как знание целей способствует вовлеченности и заинтересованности в тренировочном процессе.

4. Разнообразие методов и форм занятий.

Использование различных методов и форматов занятий помогает поддерживать интерес к тренировочному процессу. Включение новых форматов, таких как игры и соревнования, делает занятия более увлекательными и способствует развитию как индивидуальных, так и командных навыков [28, 20].

5. Мониторинг и анализ результатов.

Постоянный мониторинг и анализ результатов являются важным этапом, так как они позволяют корректировать планы и вносить необходимые изменения в тренировочный процесс. Регулярная обратная связь помогает спортсменам осознать свои достижения и области для улучшения.

Этапы планирования тренировок:

1. Анализ текущего уровня подготовки.

На этом этапе тренер проводит оценку физической, технической, тактической и психологической подготовки игроков. Это может включать тестирование физических кондиций, оценку технических навыков, изучение понимания игроками игровых схем и оценку уровня мотивации и уверенности в себе [57].

2. Формулирование целей и задач.

На основе анализа текущего уровня подготовки формулируются краткосрочные и долгосрочные цели. Краткосрочные цели могут быть связаны с конкретными навыками, например, улучшение точности бросков

на 10% за месяц, в то время как долгосрочные могут включать достижения на турнирах или чемпионатах.

3. Разработка учебно-тренировочного плана.

Этот этап включает создание структуры тренировок, определение циклов тренировок (макро-, мезо- и микроциклы) и выбор методов тренировки, комбинируя различные методы (игровые ситуации, индивидуальные тренировки, физическая подготовка) для достижения поставленных задач.

4. Реализация тренировочных занятий.

На этом этапе важно гибко адаптировать тренировки в зависимости от состояния игроков и их прогресса, используя разнообразные форматы для поддержания интереса и мотивации. Регулярная обратная связь с игроками также способствует повышению их вовлеченности в процесс [38].

5. Анализ результатов.

После завершения тренировочного цикла необходимо провести анализ достигнутых результатов, сравнивая их с первоначальными целями. Это позволяет выявить успешные аспекты и области для улучшения, а также внести изменения в тренировочный процесс на основе полученных данных.

Важность технической подготовки:

Для успешной игры в баскетбол важно действовать умело, точно и стабильно выполнять технические элементы. Эффективность обучения зависит от множества факторов, включая природные способности, возраст спортсменов, мотивацию и уровень профессионализма тренера [2, 42]. Осознанное развитие новых двигательных навыков в ходе тренировочного процесса способствует расширению арсенала технических приёмов и повышению их качества. Исследования подтверждают, что ранее усвоенные навыки оказывают значительное влияние на освоение более сложных и продвинутых двигательных элементов [16].

Психологическая подготовка:

При проведении тренировочных занятий важно уделять внимание психологической подготовке. Психологическая боевая готовность включает уверенность в своих силах, оптимальное эмоциональное возбуждение и высокую психическую устойчивость к различным раздражающим факторам [11]. Методы психологической подготовки, такие как вербальные и невербальные воздействия, помогают развивать волевые качества, настойчивость и уверенность в себе.

Эффективное планирование тренировочного процесса в баскетболе требует комплексного подхода и внимания к деталям. Учитывая особенности каждого игрока и общую динамику команды, тренер может создать оптимальные условия для развития навыков и достижения высоких результатов. Постоянный анализ и корректировка плана, а также акцент на физической, технической, тактической и психологической подготовке, способствуют успешному развитию спортсменов и формированию личностных качеств, необходимых как на площадке, так и в повседневной жизни [5, 50].

1.2. Традиционные методы подготовки баскетболистов в спортивной секции

Традиционные методы подготовки баскетболистов в спортивных секциях играют важную роль в формировании высококвалифицированных игроков, способных успешно выступать на соревнованиях. В этом контексте, следует отметить, что подготовка включает в себя не только физическую и техническую стороны, но и тактическую и психологическую подготовку, что делает процесс комплексным и многогранным. В данном параграфе будет рассмотрено множество аспектов традиционных методов подготовки, включая их принципы, этапы, а также влияние современных технологий на тренировки.

Основные компоненты традиционной подготовки:

1) Физическая подготовка.

Физическая подготовка является основой для игры в баскетбол. Она включает в себя развитие основных физических качеств:

а) Выносливость: обеспечивает возможность игрока сохранять высокую работоспособность в течение всей игры [43]. Тренировки на выносливость могут включать в себя бег на длинные дистанции, интервальные тренировки и игры, которые требуют высоких затрат энергии.

б) Сила: сила важна для выполнения бросков, защиты и борьбы за позицию. Силовые тренировки могут включать в себя работу с весами, упражнения на тренажерах и собственным весом тела.

в) Скорость и ловкость: эти качества позволяют игрокам быстро перемещаться по площадке и эффективно реагировать на действия соперников [10]. Тренировки на скорость могут включать спринты, различные варианты дриблинга и специальные упражнения для развития координации.

2) Техническая подготовка.

Техническая подготовка фокусируется на отработке игровых навыков. Это включает:

а) Дриблинг: отработка дриблинга с мячом, включая различные техники, такие как дриблинг одной рукой, дриблинг с изменением направления и скорости.

б) Бросок: тренировка различных видов бросков, включая броски с места, с подскоком и трехочковые броски. Важно акцентировать внимание на технике выполнения и точности.

в) Передача: упражнения на отработку различных типов передач, таких как короткие и длинные передачи, передачи через соперника и с использованием одной руки.

d) Защита: развитие навыков индивидуальной и командной защиты, включая позиционирование и тактические приемы [7, 31, 45].

3) **Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка включает в себя изучение игровых схем и стратегий. Это может включать:

a) Изучение игровых схем: тренер объясняет игрокам различные схемы атаки и защиты, которые они могут использовать в зависимости от ситуации на площадке.

b) Ситуационные тренировки: тренировки, имитирующие игровые ситуации, помогают игрокам принимать правильные решения в реальных условиях.

c) Анализ матчей: использование видеоанализа для обсуждения тактических решений и выявления ошибок позволяет игрокам лучше понимать свои действия на площадке [18].

4) **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка играет ключевую роль в успешной игре. Это включает:

a) Развитие уверенности: тренер работает над тем, чтобы игроки верили в свои силы и способности, что критически важно в напряженных игровых ситуациях.

b) Стресс-менеджмент: умение справляться с давлением во время соревнований, а также управление эмоциями.

c) Командный дух: формирование единства команды через совместные тренировки, обсуждения и командные мероприятия [24].

Этапы традиционной подготовки:

1) **Планирование тренировочного процесса.**

Этап планирования включает в себя:

a) Анализ текущего уровня подготовки: оценка физической, технической и тактической готовности игроков с помощью тестов и соревнований.

б) Формулирование целей: определение краткосрочных и долгосрочных целей, которые должны быть достижимыми и измеримыми.

2) Реализация тренировок.

Этот этап включает:

а) Проведение тренировочных занятий: регулярные тренировки, направленные на развитие всех компонентов подготовки.

б) Использование разнообразных форматов: включение различных методов и форматов, таких как индивидуальные тренировки, групповые занятия и спарринги [36, 37].

3) Оценка результатов.

По завершении тренировочного цикла важно провести оценку:

а) Анализ достигнутых результатов: сравнение с поставленными целями и выявление областей для улучшения.

б) Корректировка тренировочного процесса: внесение изменений в программу на основе полученных данных и отзывов от игроков.

Проблемы и вызовы традиционных методов:

Несмотря на эффективность традиционных методов подготовки, существуют определенные проблемы и вызовы:

1. Однообразие тренировок: регулярные однообразные тренировки могут привести к снижению мотивации и интереса со стороны спортсменов. Необходима постоянная инновация и разнообразие в тренировочном процессе.

2. Недостаток индивидуализации: в традиционных методах подготовки иногда не учитываются особенности и потребности каждого спортсмена, что может снижать эффективность тренировок.

3. Риск травм: интенсивные тренировки без должного контроля могут привести к травмам, особенно у юных спортсменов, чьи тела еще находятся в стадии роста и развития [23].

Традиционные методы подготовки баскетболистов в спортивных секциях остаются основой для формирования высококвалифицированных

игроков. Сочетание физической, технической, тактической и психологической подготовки создает комплексный подход, который необходим для успешной деятельности на площадке. Однако, для достижения наилучших результатов важно внедрять современные технологии и методы, адаптировать тренировочный процесс под индивидуальные потребности спортсменов и постоянно искать пути повышения мотивации и интереса к тренировкам [26]. Только таким образом можно создать эффективную и динамичную среду для подготовки будущих чемпионов в мире баскетбола.

Таким образом, традиционные методы, адаптированные с учетом современных тенденций и технологий, могут стать основой для формирования успешных баскетболистов, готовых к вызовам современного спорта.

1.3. Инновационные методы и особенности построения учебно-тренировочного процесса по баскетболу

Современный спортивный процесс в баскетболе претерпевает значительные изменения под воздействием новых технологий, научных исследований и изменяющихся требований к подготовке спортсменов. Инновационные методы тренировочных занятий становятся ключевыми для оптимизации подготовки баскетболистов и повышения их конкурентоспособности на соревнованиях [18]. Эти методы охватывают широкий спектр аспектов, включая физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку, создавая тем самым комплексный подход к развитию игроков.

Одним из наиболее значительных достижений в области тренировочного процесса является использование технологий анализа данных. Тренер использует специализированное программное обеспечение, которое позволяет собирать и обрабатывать большие объемы

информации о производительности игроков. Такие системы дают возможность отслеживать физические параметры, такие как скорость, выносливость и сила, а также анализировать игровые действия, например эффективность бросков или передач [18]. На основе этих данных тренер может адаптировать тренировочные программы, создавая индивидуализированные планы, которые учитывают потребности и цели каждого спортсмена. Это способствует повышению эффективности тренировок, что, в свою очередь, ускоряет процесс прогресса и позволяет игрокам достигать высоких результатов.

Кроме того, внедрение технологий виртуальной реальности (VR) открывает новые горизонты для тренировки баскетболистов. VR-системы позволяют создать симуляции игровых ситуаций, в которых игроки могут отрабатывать тактические схемы, принимать решения и развивать реакцию в условиях, приближенных к реальным матчам. Эта форма тренировки не только развивает визуальное восприятие, но и помогает спортсменам лучше справляться с психологическим давлением, возникающим в ходе соревнований. Погружение в виртуальную среду позволяет игрокам экспериментировать и учиться, что делает их подготовку более разнообразной и эффективной.

Инновационные методы также включают игровые подходы к обучению, которые делают тренировки более увлекательными и продуктивными. Игровые методы, такие как «малые игры» и соревновательные задачи, создают атмосферу, способствующую развитию игровых навыков и командного духа [9, 25]. Эти методы помогают игрокам применять свои знания и навыки на практике, значительно повышая их вовлеченность и мотивацию. Например, использование малых игровых форматов позволяет игрокам лучше понимать тактические аспекты игры и развивать взаимодействие в команде, что критически важно для успеха в баскетболе [27, 30].

Функциональный тренинг, который фокусируется на развитии физических качеств, необходимых для игры, также становится значимой частью современного тренировочного процесса. В отличие от традиционных методов, функциональные тренировки включают упражнения, направленные на укрепление мышц, участвующих в игровых движениях, и на развитие ловкости и координации [57]. Использование нестандартных тренажеров, таких как фитболы, TRX и босу, позволяет разнообразить тренировки и снижать риск травм, что особенно актуально для юных спортсменов, чьи тела находятся в процессе роста и развития [44]. Эти тренировки помогают улучшить общую физическую подготовленность и развить специфическую силу, необходимую для выполнения игровых задач.

Психологическая подготовка игроков также занимает важное место в системе современных инновационных методов. Тренер применяет различные техники ментальной подготовки, такие как визуализация, медитация и методы управления стрессом, чтобы помочь игрокам развивать уверенность в себе и справляться с давлением, возникающим во время соревнований. Применение этих методов становится особенно актуальным в условиях высоких ожиданий и конкуренции [29]. Работа над психологическим состоянием спортсменов включает в себя не только индивидуальные тренировки, но и командные мероприятия, направленные на формирование командного духа и взаимопомощи.

Современные тренеры активно сотрудничают с экспертами из различных областей, таких как физиология, биомеханика и спортивная медицина. Такой подход позволяет получить более полное представление о процессе подготовки и применять на практике новейшие научные достижения, что существенно улучшает качество тренировок. Например, использование биомеханического анализа движений может помочь тренерам выявить неэффективные техники выполнения бросков или

защитных действий, что позволяет вносить коррективы в тренировочный процесс [2].

Этапы и основные компоненты инновационной подготовки в спортивной секции по баскетболу.

Инновационная подготовка баскетболистов включает в себя несколько ключевых этапов и компонентов, которые обеспечивают комплексный подход к тренировочному процессу и способствуют максимизации результатов. Эти этапы можно условно разделить на планирование, реализацию, оценку и корректировку тренировочного процесса. Каждый из этих этапов включает в себя различные методы и подходы, направленные на развитие физических, технических, тактических и психологических навыков спортсменов.

Этапы инновационной подготовки.

Планирование тренировочного процесса – на этом этапе тренеры определяют цели и задачи подготовки, исходя из уровня подготовки спортсменов и требований соревнований. Основные действия на этом этапе включают:

1. Оценка физической, технической и психологической готовности игроков с помощью тестов и соревнований. Это может включать фитнес-тесты, оценку техники выполнения бросков и передач, а также анализ игровых действий.

2. Определение краткосрочных и долгосрочных целей подготовки с учетом особенностей спортсменов. Цели должны быть специфическими, измеримыми, достижимыми, релевантными и временно ограниченными (SMART).

3. Создание индивидуальных планов тренировок, которые учитывают особенности каждого игрока, его физическое состояние и игровые навыки. Это может включать специальные упражнения для улучшения слабых сторон, а также планирование периодизации тренировок.

Реализация тренировок – тот этап включает непосредственное проведение тренировок, где применяются различные инновационные методы:

1. В ходе тренировок тренеры используют программное обеспечение для мониторинга и анализа производительности игроков. Это позволяет в реальном времени отслеживать прогресс и вносить необходимые коррективы [15].

2. Включение малых игр и соревновательных задач в тренировочный процесс помогает создать динамичную и мотивирующую атмосферу. Игроки могут применять свои знания и навыки в условиях, максимально приближенных к реальной игре.

3. Применение функциональных упражнений, направленных на развитие физических качеств, таких как сила, ловкость и выносливость [41]. Использование нестандартных тренажеров и оборудования помогает повысить эффективность тренировок и снизить риск травм.

Оценка результатов – после завершения определенного этапа тренировочного процесса важно провести оценку:

1. Сравнение результатов с поставленными целями и выявление областей для улучшения. Использование статистических данных, полученных в ходе тренировок и соревнований, позволяет объективно оценить прогресс.

2. Проведение обсуждений с игроками о том, что работало, а что нет, для дальнейшего улучшения тренировочного процесса. Это может включать опросы, интервью и групповые обсуждения.

Корректировка тренировочного процесса – на основе полученных данных и анализа результатов тренеры вносят изменения в тренировочные программы [14]:

1. Внесение корректировок в планы подготовки, исходя из анализа результатов и обратной связи от спортсменов. Это позволяет более

эффективно использовать время на тренировках и лучше реагировать на изменения в состоянии игроков.

2. На основании полученных данных могут быть пересмотрены или дополнены цели подготовки, что позволяет поддерживать мотивацию и интерес спортсменов [52].

Основные компоненты инновационной подготовки.

Физическая подготовка – инновационные методы включают функциональные тренировки, направленные на развитие силы, выносливости, скорости и координации. Тренеры используют нестандартные тренажеры, такие как фитболы, TRX и другие, что делает тренировки более разнообразными и эффективными [1].

Техническая подготовка охватывает отработку базовых игровых навыков, таких как дриблинг, бросок, передача и защита. Инновационные методы включают использование видеоанализа для оценки техники выполнения упражнений и виртуальные симуляции для отработки игровых ситуаций [57].

Тактическая подготовка включает изучение игровых схем и стратегий. Применение игровых методов, таких как «малые игры», и использование технологий анализа данных помогают игрокам лучше понимать тактические аспекты игры и развивать взаимодействие в команде.

Психологическая подготовка становится все более важной в современном спорте. Инновационные методы, такие как визуализация, медитация и техники управления стрессом, помогают игрокам развивать уверенность в себе и справляться с давлением во время соревнований.

Мультидисциплинарный подход – современные тренеры активно работают с экспертами из смежных областей, таких как физиология, биомеханика и спортивная медицина [13]. Этот мультидисциплинарный подход позволяет интегрировать новейшие научные достижения в тренировочный процесс, что значительно улучшает его качество.

В заключении инновационные методы тренировочных занятий в спортивной секции по баскетболу представляют собой комплексный подход к подготовке спортсменов, основанный на современных научных достижениях и технологиях. Эти методы улучшают физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку, что в итоге приводит к повышению результатов на соревнованиях. Интеграция инновационных подходов с традиционными методами создает оптимальные условия для формирования высококвалифицированных баскетболистов, готовых к вызовам современного спорта. Важно отметить, что инновации в тренировочном процессе должны быть адаптированы под конкретные условия и особенности спортсменов, что обеспечит максимальную эффективность и результативность тренировок.

Выводы по главе 1

Первая глава магистерской квалификационной работы представляет собой исследование теоретических основ, связанных с планированием и построением тренировочного процесса в спортивной секции по баскетболу для юношей в возрасте 15-18 лет. В условиях современного спорта, где уровень конкуренции постоянно растет, критически важно не только учитывать традиционные методы подготовки, но и интегрировать в тренировочный процесс инновационные подходы, способные повысить эффективность и качество тренировок.

В ходе анализа были выявлены ключевые принципы планирования тренировок. Индивидуализация, как один из основных аспектов, позволяет учитывать разнообразие уровней подготовки и потребностей спортсменов. Это особенно важно для баскетболистов на всех этапах спортивного развития. Индивидуальный подход к тренировкам способствует максимизации потенциала каждого игрока и минимизации риска получения травм, что, в свою очередь, повышает общую мотивацию и интерес к занятиям.

Систематичность и последовательность в проведении тренировок являются необходимыми условиями для достижения прогресса. Регулярные занятия, спланированные с учетом различных аспектов физической, технической, тактической и психологической подготовки, позволяют спортсменам не только овладевать необходимыми навыками, но и развивать личные качества, такие как дисциплина и настойчивость [6]. Четкое определение целей и задач каждой тренировки обеспечивает целенаправленность и мотивацию, что является важным для успешного выполнения задач на спортивной площадке.

Также стоит отметить, что разнообразие методов и форматов занятий, включая игровые подходы и использование современных технологий, способствует поддержанию интереса к тренировочному

процессу. Инновационные методы, такие как применение виртуальной реальности и аналитических программ, позволяют тренерам адаптировать тренировочные программы под индивидуальные потребности спортсменов, что значительно повышает эффективность подготовки [57].

Не менее важным является мониторинг и анализ результатов, который позволяет корректировать тренировочный процесс в режиме реального времени. Регулярная обратная связь от тренеров и анализ достижений спортсменов помогают выявлять сильные и слабые стороны, что создает возможности для дальнейшего улучшения.

Таким образом, результаты, представленные в первой главе, подчеркивают необходимость использования комплексного подхода к тренировочному процессу, который сочетает в себе как традиционные, так и современные методы подготовки. Это обеспечит всестороннее развитие юных баскетболистов, подготовит их к успешным выступлениям на соревнованиях и позволит формировать не только высококвалифицированных спортсменов, но и личностей, способных справляться с вызовами современного спортивного мира.

В дальнейшем исследовании будет целесообразно углубить анализ инновационных методов и технологий, которые могут дополнительно улучшить построение тренировочного процесса в баскетбольных секциях, а также исследовать их влияние на развитие мотивации и командного духа среди юных спортсменов.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННОЙ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ ЮНОШЕЙ 15-18 ЛЕТ

2.1. Цель и задачи опытно-экспериментальной работы

В рамках данного исследования было проведено опытно-экспериментальное исследование, целью которого являлось оценить эффективность инновационной методики построения занятий в спортивной секции по баскетболу для юношей в возрасте 15-18 лет. В исследовании приняли участие две группы юношей, каждая из которых состояла из 9 человек, что обеспечивало статистическую репрезентативность получаемых данных. Опытнo-экспериментальная работа была организована на базе Южно-Уральского многопрофильного колледжа (ЮУМК) в городе Челябинск, что предоставило оптимальные условия для реализации поставленных целей и задач.

В процессе работы выделялись две основные группы: контрольная группа (КГ), состоящая из 9 человек, и экспериментальная группа (ЭГ), также включающая 9 человек. Первоначально группы формировались так, чтобы они были практически идентичны по уровню физической, технической и тактической подготовки, что позволяет минимизировать влияние внешних факторов на результаты исследования. В контрольной группе тренировочные занятия проводились по стандартной программе, основанной на традиционных методах подготовки, в то время как в экспериментальной группе применялась новаторская методика, ориентированная на более эффективное развитие двигательных умений и игровых навыков.

Этапы исследования.

Исследование было организовано в три этапа, каждый из которых имел свои специфические задачи и цели.

Первый этап: Подготовка и тестирование.

Первый этап проводился с сентября по октябрь 2024 года и включал в себя несколько ключевых моментов:

1. Определение общего направления исследования. На этом этапе была проведена глубокая литература по теме, что позволило сформулировать основные проблемы, требующие решения, а также определить актуальность исследования в контексте современных тенденций в спортивной подготовке.

2. Подбор и анализ научно-методической литературы. В процессе работы анализировались монографии, учебные пособия, диссертационные работы и статьи, что позволило выявить существующие подходы к тренировочному процессу в баскетболе и определить недостатки традиционных методов. Это, в свою очередь, стало основой для разработки инновационной методики.

3. Проведение предварительного тестирования. На данном этапе проводились тесты на определение исходного уровня физической и технической подготовки участников, что включало в себя оценку силы, скорости, ловкости и координации. В результате предварительного тестирования были получены данные, которые послужили основой для дальнейшего анализа.

Второй этап: Внедрение инновационной методики.

На втором этапе, который длился с ноября 2024 года по апрель 2025 года, была внедрена экспериментальная методика. Этот этап был насыщен практической работой и включал в себя:

1. Разработка и внедрение комплекса упражнений. В тренировочный процесс экспериментальной группы вводились разнообразные упражнения, направленные на развитие двигательных

способностей, таких как ловкость, скорость и координация. Упражнения были адаптированы с учетом особенностей участников, что обеспечивало максимальную эффективность и мотивацию.

2. Игровые задания. Занятия проводились в формате игровых ситуаций, что способствовало созданию мотивирующей и интересной среды для спортсменов. Игровые задачи позволяли не только развивать технические навыки, но и улучшать тактическое мышление, что является важным аспектом в баскетболе.

3. Психологическая подготовка. Важной частью процесса стали методы психологической подготовки, включая визуализацию успеха и тренировки командного духа, что способствовало формированию уверенности у спортсменов и повышению их готовности к соревнованиям.

Третий этап: Итоговое тестирование.

Третий этап, который проходил с апреля по май 2025 года, был посвящен итоговому тестированию, целью которого было оценить результаты внедрения разработанной методики. Повторное тестирование включало те же параметры, что и на первом этапе, что позволяло провести сравнительный анализ и выявить изменения в физической и технической подготовке спортсменов.

Методы исследования.

Для достижения поставленных задач в исследовании были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы – этот метод позволил установить текущее состояние изучаемой проблемы и определить направления работы.

2. Педагогическое наблюдение – осуществлялось во время тренировок с целью контроля качества выполнения предложенной программы.

3. Педагогический эксперимент – проводился для оценки эффективности применения инновационной методики.

4. Педагогическое тестирование – использовались для определения уровня двигательных способностей участников с помощью специализированных тестов [35].

Среди тестов, применяемых для оценки подготовленности, можно выделить: штрафные броски, тесты на координацию, челночный бег с ведением мяча и другие. Эти тесты обеспечивали всестороннюю оценку подготовки участников и позволяли выявить преимущества и недостатки применяемых методов.

Таким образом, организация и методика исследования направлены на всестороннюю оценку инновационной методики, которая, как предполагается, значительно улучшит эффективность тренировочного процесса и развитие двигательных способностей юных баскетболистов. Результаты данного исследования могут служить основой для дальнейшей разработки рекомендаций по применению инновационных подходов в спортивной подготовке, что, в свою очередь, будет способствовать повышению конкурентоспособности юных спортсменов на спортивной арене.

2.2. Основные направления работы по реализации методики построения занятий в спортивной секции по баскетболу для юношей 15-18 лет

В ходе опытно-экспериментальной работы по реализации инновационной методики в спортивной секции по баскетболу для юношей 15-18 лет были выделены несколько ключевых направлений, которые обеспечивают комплексный и структурированный подход к тренировочному процессу. Эти направления направлены на создание максимально эффективной системы обучения, способствующей всестороннему развитию юных спортсменов.

Первое направление – **индивидуализированное планирование тренировочных занятий**. Важным этапом этого направления стало проведение детального анализа физической подготовленности, технических и тактических навыков каждого участника. К примеру, на начальном этапе работы было проведено тестирование, включающее в себя такие параметры, как скорость, сила, ловкость и координация (Рисунок 1) [19, 21].

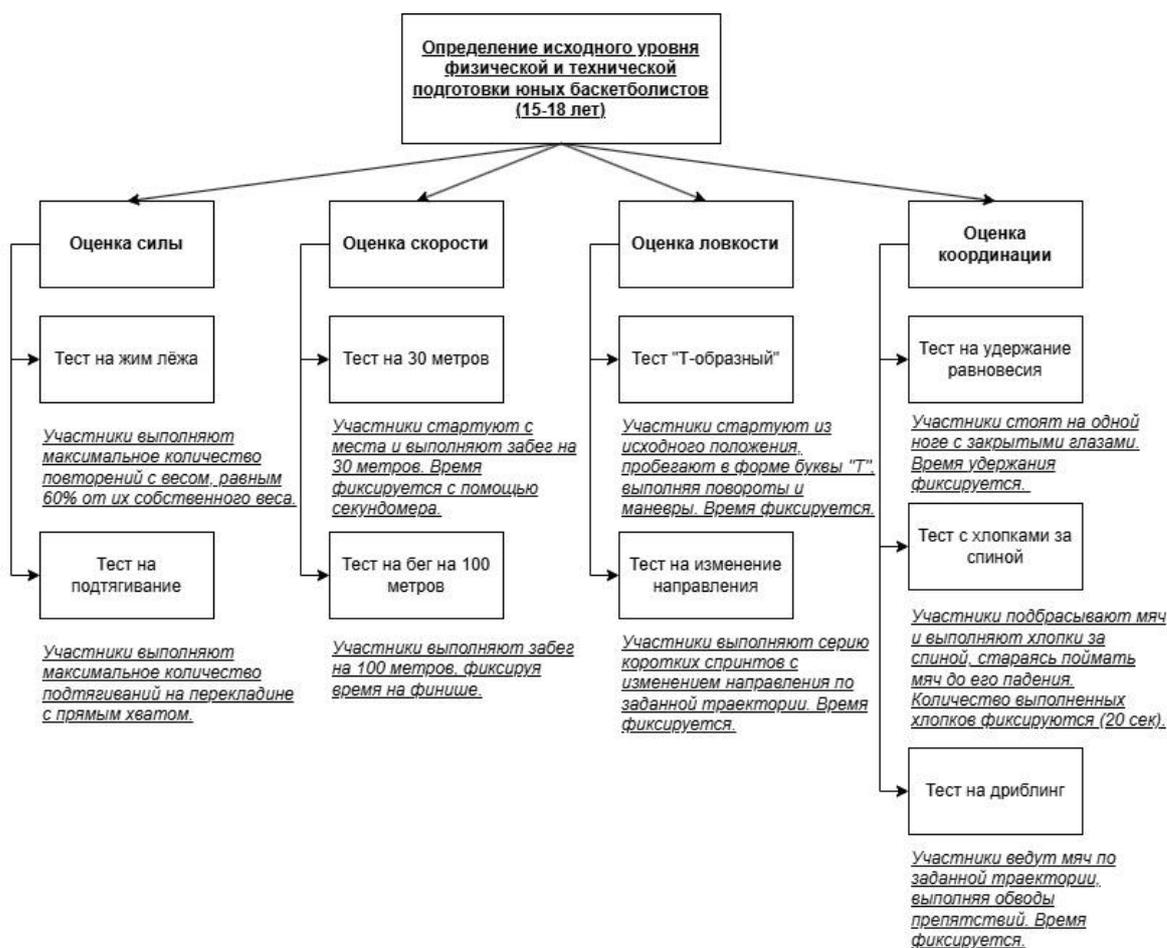


Рисунок 1 - Тесты на определение исходного уровня физической и технической подготовки участников

На основе полученных данных разрабатывались индивидуальные планы тренировок, учитывающие сильные и слабые стороны каждого юноши. Это позволяло более эффективно развивать необходимые навыки, а также создавать у спортсменов чувство причастности к процессу, что повышало их мотивацию и вовлечённость.

Второе направление связано с **интеграцией игровых элементов в тренировочный процесс**. Например, в тренировках использовались игровые форматы, такие как «половинный матч», где игроки разделялись на команды, и задача заключалась в достижении определённых целей за ограниченное время. Это способствовало не только развитию технических навыков, но и улучшению командной игры, тактического мышления и способности к быстрой адаптации в меняющихся игровых ситуациях. Игровые задания также позволяли создать атмосферу соревнования, что положительно влияло на мотивацию юношей.

Третье направление – **постоянная оценка и коррекция тренировочного процесса**. Регулярные контрольные испытания, проводимые каждые две недели, включали как физические тесты (например, тесты на скорость и ловкость), так и игровые задачи (например, реализация штрафных бросков и выполнение игровых комбинаций) [46]. На основе результатов тестирований проводился анализ и вносились необходимые изменения в тренировочные планы. Например, если в ходе тестирования обнаруживалось, что игроки демонстрируют слабые результаты в определённой технике, добавлялись дополнительные упражнения, направленные на её улучшение.

Четвёртое направление касалось **психологической подготовки спортсменов**. В ходе работы были внедрены методы психологической поддержки, такие как групповая визуализация успеха и тренировки командного духа. Например, перед важными соревнованиями проводились занятия, на которых юноши обсуждали свои цели и ожидания, что способствовало формированию уверенности и сплочённости в команде. Также использовались методы управления стрессом, включая дыхательные упражнения, которые помогали игрокам справляться с волнением и сосредоточиться на выполнении задач.

Пятое направление заключалось во **внедрении новых технологий в тренировочный процесс**. Использование видеозаписей тренировок и

матчей позволяло игрокам анализировать свою игру, выявлять ошибки и работать над их исправлением. Например, после записи отдельных тренировок проводился совместный разбор видео с командой, что позволяло юношам видеть свои действия со стороны и получать конструктивную обратную связь. Применение специализированных приложений для отслеживания прогресса также дало возможность более детально анализировать результаты и адаптировать тренировочный процесс под конкретные нужды спортсменов.

Таким образом, реализация указанных направлений в рамках опытно-экспериментальной работы создала основу для эффективной системы тренировочных занятий, которая способствовала всестороннему развитию юных баскетболистов и повышению их конкурентоспособности. Каждый из аспектов работы не только улучшил физическую подготовку участников, но и способствовал формированию психологической устойчивости, что является ключевым для успешного выступления на соревнованиях. Результаты данной работы могут стать основой для дальнейших исследований и практического применения инновационных подходов в спортивной подготовке.

2.3. Анализ использованных специализированных приложений для мониторинга производительности игроков

Для корректного построения и мониторинга производительности игроков во время тренировочного процесса был проведен анализ следующих специализированных мобильных приложений:

1. SpotBasket.



SpotBasket предоставляет пользователям возможность отслеживать свои тренировки и статистику игр. Приложение позволяет создавать индивидуальные тренировки, а также делиться ими с другими игроками.

Преимущества: Удобный интерфейс, возможность анализа статистики и отслеживания прогресса, доступ к тренировочным планам от профессиональных тренеров [56].

2. ProMoves.



ProMoves фокусируется на развитии индивидуальных навыков игроков. Оно предлагает множество видеоматериалов и тренировочных программ для различных уровней подготовки [54].

Преимущества: Разнообразие тренировочных упражнений, возможность просмотра видеоуроков, а также возможность работы с профессиональными тренерами через приложение.

3. Тактическая панель.



Это приложение предназначено для создания и анализа игровых тактик. Тренеры могут моделировать игровые ситуации, разрабатывать стратегии и делиться ими с командой.

Преимущества: Удобный инструмент для визуализации тактик, возможность совместной работы с командой, поддержка различных игровых формаций.

4. Pocket Coach: Basketball Board.



Pocket Coach предлагает пользователям интерактивную игровую панель для планирования и демонстрации тактик. Это приложение позволяет тренерам быстро объяснять игровые схемы на практике [55].

Преимущества: Простота в использовании, возможность быстрого создания и редактирования тактических схем, поддержка различных форматов.

В рамках дипломной работы мы активно использовали специализированные приложения для анализа производительности игроков, такие как SpotBasket и Тактическая панель. Эти инструменты позволили нам получить детальную информацию о результатах игроков и улучшить тренировочный процесс команды

Приложение SpotBasket было использовано для разработки методики тренировочного занятия. В данном приложении есть своя библиотека различных упражнений для физической подготовки спортсменов. На основе этих упражнений, была разработана инновационная методика подготовки спортсменов.

Тактическая панель использовалась для визуализации игровых схем и разработки тактических решений. Это приложение позволило нам моделировать различные игровые ситуации и обучать игроков новым тактикам.

Перед дружеским матчем мы использовали Тактическую панель для создания и обсуждения новых комбинаций атак. Мы разработали несколько тактических схем, которые учитывали сильные стороны нашей команды и слабости соперника. Во время тренировки мы продемонстрировали эти схемы игрокам, что значительно ускорило процесс их усвоения. В результате команда смогла успешно реализовать

эти комбинации в игре, что способствовало нашей победе. А также данное приложение было использовано для построения игроков при проведении тренировочного занятия для выполнения конкретного упражнения.

Примером успешной реализации всех направлений может служить работа с одной из групп юношей в возрасте 15-18 лет. В начале эксперимента был проведён комплексный анализ физической подготовки участников, который выявил, что большинство из них имеют хорошие физические данные, но испытывают трудности с техникой броска. На основе этих данных была разработана программа, которая сочетала в себе элементы индивидуальных тренировок, игровых задач и психологической подготовки.

Всё это позволило через несколько месяцев увидеть значительные улучшения как в технике броска, так и в командной игре. Также участники отметили повышение уверенности в своих силах и улучшение общего морального состояния. Результаты контрольных тестов показали, что уровень физической подготовки юношей увеличился, а команда стала более слаженной и уверенной в своих действиях.

2.4. Реализация опытно-экспериментальной работы

Тренировочные занятия в обеих группах проводились дважды в неделю по 90 минут в рамках установленной программы подготовки. В контрольной группе тренировки проводились по традиционному стандарту без изменений, тогда как в экспериментальной группе применялась специально разработанная методика, направленная на повышение физических, технических, тактических и психологических качеств спортсменов.

Занятия проходили в спортивном зале, подготовка к которым включала размещение необходимого оборудования и инвентаря. Перед началом тренировки подготавливалась тренировочная площадка, а по

завершении – убирался инвентарь. Основная часть тренировочного процесса включала как стандартную программу для контрольной группы, так и предложенную нами экспериментальную программу. Последняя содержала разнообразные упражнения на развитие координации, включающие элементы баскетбола, а также подвижные игры и модифицированные версии баскетбольной игры с изменёнными правилами.

В ходе исследования была разработана методика построения тренировочного процесса, направленная на развитие технических и физических качеств спортсменов. Во время тренировки экспериментальной группы использовались различные упражнения в игровом формате [25]:

«Метка для дриблинга»

Все игроки ведут мяч в пределах определённой зоны, стараясь коснуться других игроков, не теряя при этом мяч. Если игрок коснулся другого игрока или потерял мяч, он выбывает из игры или выполняет задание, чтобы вернуться в игру.

«Спаси товарища»

Двое водящих – с мячами, все остальные без мячей. Задача водящих, с ведением «взять в плен всех игроков» способом дотронуться свободной рукой. Игрок, которого осалили, принимает позицию лёжа на животе, чтобы в любой момент он мог принять положение упор лёжа. Задача оставшихся игроков «спасти» своих осаленных товарищей, это можно сделать одним способом – проползти под ними. Задача водящих – не дать им это сделать.

«Салки с ведением»

Все участники перемещаются по площадке, ведя мяч. Водящий, также ведущий мяч, старается догнать любого другого игрока и выбить у него мяч. Если ему это удаётся, он становится новым водящим, а тот, у

кого забрали мяч, переходит на роль водящего. По ходу игры можно добавлять новых водящих.

«Командные салки»

Два водящих перемещаются по площадке, передавая друг другу мяч, не ведя его – только передачи. Остальные участники свободно движутся по полю без мяча. Осалить может только тот водящий, у которого в данный момент есть мяч. Бросать мяч в игроков запрещено. Осаленный присоединяется к водящим. Игра продолжается, пока все участники не станут водящими.

«Горячая площадка»

Две команды соревнуются в особой игре в баскетбол. Используется теннисный мяч, вести мяч нельзя – допускаются только передачи. Если мяч падает или касается «горячей площадки», владение автоматически переходит противоположной команде. Игра продолжается до достижения 10 очков, при этом остальные правила остаются в силе.

«Охотник и добыча»

Один или два игрока («охотники») пытаются отобрать мяч у остальных («добычи»), пока те перебегают от одной боковой линии к другой. Если «добыча» теряет мяч, он становится «охотником».

«Успей среагировать»

За ограниченное время игроки друг за другом должны успеть выполнить какое-либо действие, например, необходимо успеть забить гол до того, как прозвучит свисток тренера (это отличная возможность потренироваться в быстром принятии решений и бросках в последнюю секунду).

«Война»

Упражнение начинается с того, что тренер бросает баскетбольный мяч в центр площадки и называет несколько чисел от 1 до 6.

Если тренер хочет провести игру 3 на 3, он может крикнуть: «1, 4 и 5!» Если это произойдет, игроки под номерами 1, 4 и 5 из обеих команд

выйдут на поле и будут играть 3 на 3 до тех пор, пока не будет набран счёт (Рисунок 2).

Тренер может проводить игры с любым количеством игроков — от 1 на 1 до 6 на 6.

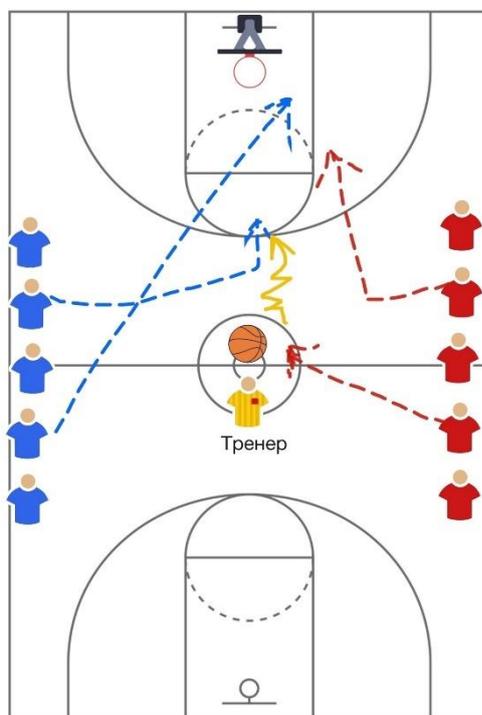


Рисунок 2 – Упражнение «Война»

Для данного упражнения и некоторых других, для понимания построения на поле, была разработана схема в приложении «Тактическая панель».

В завершении тренировочного занятия была использована одна из следующих игр:

«21 конус»

Две команды игроков бросают мяч из обозначенного места. После броска игрок, сделавший бросок, получает право добежать до другого конца площадки и принести конус для своей команды (Рисунок 3).

Команда, набравшая наибольшее количество шишек, становится победителем. Схема для данного упражнения была разработана в приложении «Тактическая панель».

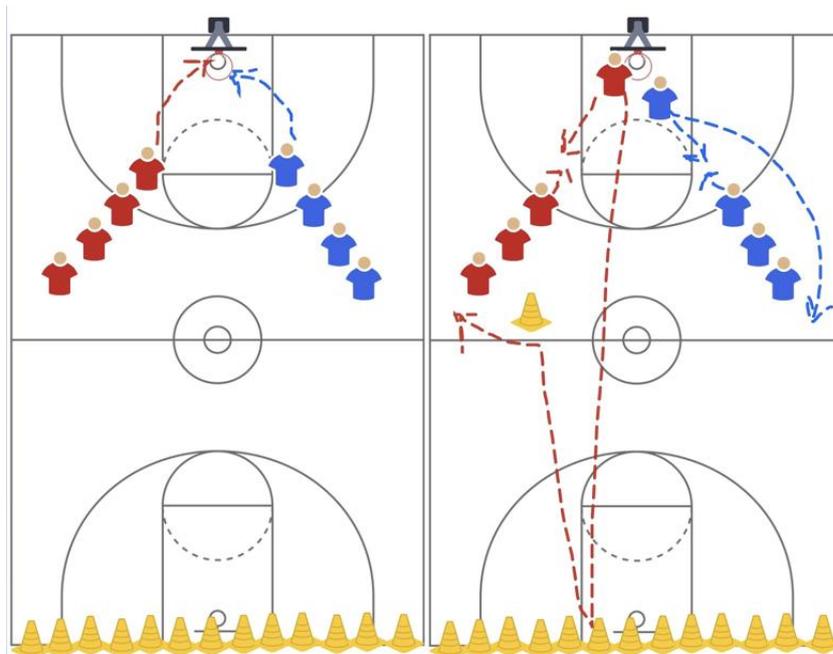


Рисунок 3 – Упражнение «21 конус»

«Ликвидация»

Цель игры — сделать бросок до того, как бросит тот, кто стоит позади вас. Первый бросок всегда должен быть сделан с линии штрафного броска, но после этого можно бросать из любой точки площадки.

Все игроки выстраиваются в прямую линию за линией штрафного броска. У первых двух игроков в очереди есть баскетбольный мяч (Рисунок 4).

Упражнение начинается с того, что первый игрок в очереди делает бросок. Если он попадает в цель, то быстро отбивает мяч и бросает его следующему игроку в очереди. Если он промахивается, то должен как можно быстрее отбить мяч и набрать очки.

Как только первый игрок бросит мяч, второй игрок может начинать.

Если игрок, находящийся позади, набирает очки раньше игрока, находящегося впереди, то игрок, находящийся впереди, выбывает.

Упражнение продолжается до тех пор, пока не останется один человек, который и становится победителем. Схема для данного упражнения была разработана в приложении «Тактическая панель».

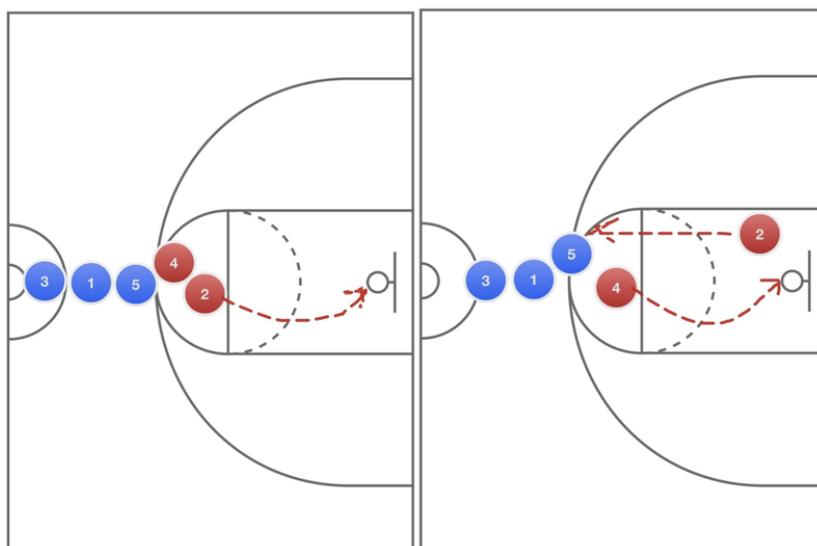


Рисунок 4 – Упражнение «Ликвидация»

«Победитель игры»

Все игроки выстраиваются в одну линию на половине поля и каждый делает один бросок. Если мяч попадает в корзину, то игрок бросивший мяч получит небольшую награду от тренера.

Конечной целью опытно-экспериментальной работы является подтверждение эффективности предложенного комплекса специальных упражнений и заданий в рамках тренировочного процесса по баскетболу, а также отслеживание динамики изменений в показателях двигательных качеств спортсменов при использовании данного комплекса.

Для достижения поставленных задач и целей исследования были сформулированы следующие направления:

1. Оценить результативность внедрения разработанных методических материалов в экспериментальной работе.
2. Выявить изменения в уровнях двигательных способностей участников при применении комплекса упражнений и заданий.

Исходя из основной идеи исследования, предполагается интеграция комплекса специальных упражнений и заданий в тренировочные занятия секционного типа. В дальнейшем, с помощью специально разработанных тестов для оценки уровня двигательных навыков в контексте баскетбола, проведено сравнение результатов между контрольной и

экспериментальной группами. В качестве методического обеспечения для тренировочного процесса подготовлены:

- поурочная программа, состоящая из 36 занятий по курсу «Баскетбол»;
- три комплекса упражнений, ориентированные на развитие ключевых двигательных качеств.

В таблице 1 представлена программа тренировочных занятий по баскетболу, рассчитанная на 36 уроков [17, 40]. В ней подробно изложены методические рекомендации и список рекомендуемой литературы. Содержание спортивной подготовки базируется на примерной федеральной программе (А.П. Матвеев, 2005) и комплексной программе физического воспитания учащихся с 1 по 11 класс (В.И. Лях, Л.А. Зданевич, 2010). Особое внимание уделено упражнениям, направленным на развитие специальной физической подготовки баскетболистов.

Теоретическая часть включает изучение истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований, требований по технике безопасности и гигиеническим нормативам. Тренировка технических навыков осуществляется через упражнения с мячом и без него, охватывая передачи, прием мяча, ведение и броски. Тактические навыки включают как индивидуальные, так и командные действия в атаке и обороне.

Таблица 1 – Программа проведения тренировочных занятий по баскетболу

№	Тема и содержание занятия
1	Организационное занятие. Обсуждение техники безопасности на уроках баскетбола. Теоретическая часть о баскетболе как командной игре. Общая физическая подготовка. 1,5 ч.
2	Техника: ведение мяча в беге с ускорением, передачи мяча от груди и из-за головы. Основы правил игры. Двусторонняя игра. 1,5 ч.
3	Техника: перемещение игрока, бросок со штрафной линии. Жестикуляция судей. Двусторонняя игра. 1,5 ч.

Продолжение таблицы 1

4	Техника: ловля мяча и последующий бросок. Остановка в прыжке. Игры с баскетбольным мячом. Учебная игра 3х3. 1,5 ч.
5	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники (беседа). Правила игры (дискуссия). Двусторонняя игра. 1,5 ч.
6	Техника: ведение мяча в сложных ситуациях. Остановка и бросок после остановки. Двусторонняя игра. 1,5 ч.
7	Техника игры: ведение мяча, ловля мяча в движении. Бросок в кольцо с 3-х очковой линии. Двухсторонняя игра с изменёнными правилами. 1,5 ч.
8	Техника: улучшение удержания мяча обеими руками, улучшение передачи мяча от груди. Двусторонняя игра. 1,5 ч.
9	Общая физическая подготовка (полоса препятствий). Правила стритбола. Учебные игры в стритбол. 1,5 ч.
10	Общая физическая подготовка. Упражнения для ловли и передачи мяча (на месте и в движении). Двусторонняя игра без ведения. 1,5 ч.
11	Техника: ведение мяча (левой, правой, попеременно); улучшение бросков (двумя руками от груди, из-за головы). Двусторонняя игра. 1,5 ч.
12	Техника: обучение финтам. Упражнения для совершенствования финтов. Двусторонняя игра с изменёнными правилами. 1,5 ч.
13	Техника защиты: обучение вырывания мяча. Игра «Догонялки с мячом». Двусторонняя игра. 1,5 ч.
14	Техника: перехватывание мяча во время передач. Совершенствование ловли мяча. Игра в стритбол. 1,5 ч.
15	О.Ф.П. (силовой комплекс). Обучение прикрытию мяча при бросках. Двусторонняя игра и самоанализ. 1,5 ч.
16	Обучение противодействию нападающему при борьбе за мяч. Ведение мяча с поворотом. 1,5 ч.
17	Общая физическая подготовка. Эстафеты с элементами баскетбола. Двусторонняя игра. 1,5 ч.
18	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников. Улучшение ведения и передачи мяча. Броски по кольцу с боку. Двусторонняя игра без ведения. 1,5 ч.
19	Тактика: командные действия и понятие системы игры (беседа). Быстрый прорыв (обучение). П/и с элементами ранее изученных упражнений. 1,5 ч.
20	Совершенствование финтов и различных вариантов остановки. Бросок со штрафной линии. Двусторонняя игра с трехочковой линии. 1,5 ч.
21	Общая физическая подготовка баскетболистов. Улучшение ведения мяча в сложных условиях. Бросок в корзину в усложненных условиях. Двусторонняя игра и самоанализ. 1,5 ч.

Продолжение таблицы 1

22	Тактика: отвлекающие и обманные действия. Проведение игры «Салки» для закрепления ведения мяча. Жестикуляция судейства (показ, дискуссия). 1,5 ч.
23	О.Ф.П. (силовое и скоростное развитие). Совершенствование бросков в усложненных условиях. Проведение игры «33» с трехочковой зоны. Двусторонняя игра. 1,5 ч.
24	Тактика защиты: улучшение выбивания мяча. Заслон соперника. Эстафеты с баскетбольными мячами. Двусторонняя игра. 1,5 ч.
25	Специальная подготовка баскетболиста. Двусторонняя игра. 1,5 ч.
26	Совершенствование передачи мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы). Совершенствование ведения мяча. Двусторонняя игра. 1,5 ч.
27	Совершенствование техники дриблинга. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Двусторонняя игра с забиванием мяча с трехочковой зоны. 1,5 ч.
28	Изучение и совершенствование отвлекающих действий. Броски с трехочковой зоны. Двусторонняя игра. 1,5 ч.
29	Обучение атакующим действиям (комбинации на двоих и троих). Правила игры (дискуссия). Двусторонняя игра с измененными правилами. 1,5 ч.
30	Просмотр игр НБА, обсуждение. 1,5 ч.
31	Совершенствование перехватов мяча во время передач. Ведение и передача мяча в различных условиях. Двусторонняя игра в стритбол. 1,5 ч.
32	Общая физическая подготовка. Упражнения для совершенствования техники противодействия нападающему без мяча. Броски со штрафной линии. Двусторонняя игра. 1,5 ч.
33	Общая и специальная подготовка. 1,5 ч.
34	Совершенствование упражнений в парах и тройках с баскетбольным мячом. Двухсторонняя игра без ведения. 1,5 ч.
35	Просмотр фильма на баскетбольную тематику. 1,5 ч.
36	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Двусторонняя игра. 1,5 ч.

Окончание таблицы 1

После анализа результатов первого тестирования были разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на целенаправленное развитие двигательных навыков. При подборе каждого комплекса учитывались конкретные задачи занятия. Перед началом выполнения каждого упражнения проводилась соответствующая разминка.

1 комплекс (для развития координационных способностей):

1. Игрок движется по квадрату, ведя мяч, одновременно реагируя на броски теннисного мяча, который тренер подбрасывает – его задача поймать мяч и вернуть его за минимальное время.

2. Ведя баскетбольный мяч на месте, игрок держит в свободной руке теннисный мяч и одновременно подбрасывает его перед собой, сочетая ведение мяча и подбрасывание [12].

3. Игроки поднимают мяч вверх и ловят его, выполняя прыжки, повороты и другие динамичные движения.

4. Ведя мяч по площадке, участники меняют направления и скорость, а ведущие реагируют на сигналы тренера, такие как свисток или поднятая рука.

5. В парах игроки прыгают через длинную скакалку, передавая между собой мяч, а крутящие скакалку тоже участвуют в пасах.

6. Один из участников с завязанными глазами защищает кольцо, полагаясь только на указания партнера.

7. В паре один игрок с завязанными глазами передает мяч партнеру, ориентируясь исключительно на его голос.

8. Игроки – один атакующий, другой – защитник, оба с завязанными глазами; защитник должен полагаться на свои чувства и интуицию.

9. Игрок бросает мяч в корзину, предварительно закрыв глаза на 5 секунд.

10. Два участника стоят на линиях штрафных бросков. По сигналу тренера оба делают кувырок вперед и бросаются к мячу. Тот, кто завладевает мячом, выполняет атаку по указанию тренера.

11. Проходка по гимнастическому бревну или скамейке с вращением мяча вокруг корпуса и выполнением финтов в стороны.

12. После нескольких кувырков на гимнастических матах игрок ловит мяч от партнера и забрасывает его в корзину.

13. Ведение мяча с запрыгиванием на тумбу или платформу.

14. Ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку.

15. В корзине размещено 10 теннисных мячей с надписями «П» и «Л», обозначающими правую и левую руку. Игрок, не глядя, берет мяч и бросает его в стену. Он должен поймать отскочивший мяч той рукой, которая соответствует надписи. Это упражнение способствует развитию скорости реакции, координации и точности движений.

16. Игроки выполняют остановку в прыжке после получения паса от тренера, разворачиваются лицом к корзине, а затем выполняют различные броски. Все игроки начинают игру на базовой линии в две шеренги. В верхней части поля находится тренер и помощник. По одному перед каждой шеренгой (Рисунок 5).

Игроки начинают упражнение с передачи мяча от груди тренеру, стоящему перед ними. Сразу после передачи мяча от груди игрок бежит к линии штрафного броска, где тренер возвращает ему мяч.

Поймав мяч в прыжке, игрок должен развернуться, используя правильную технику, и встать лицом к корзине, прежде чем бросать мяч или атаковать кольцо. Схема для данного упражнения была разработана в приложении «Тактическая панель».

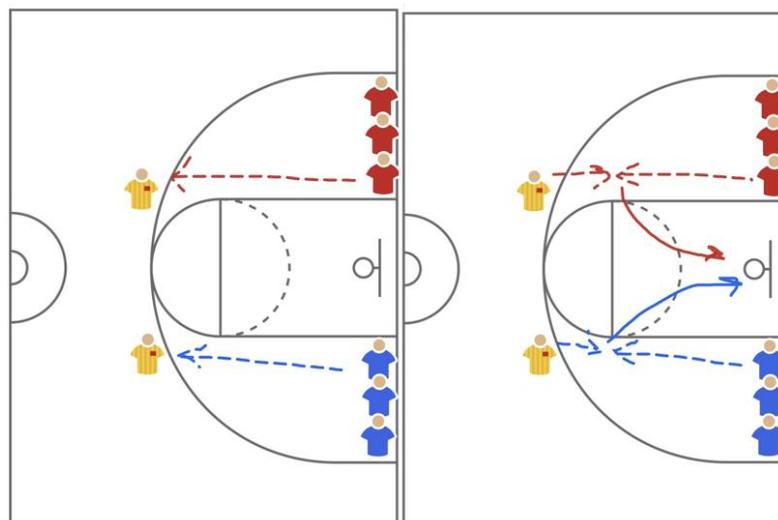


Рисунок 5 – Упражнение «Поворотная стрельба»

2 комплекс (для развития скоростно-силовых способностей):

1. «Челнок» – команда разделена на две группы, каждая занимает очередь. Первый участник одной команды делает прыжок как можно дальше к противнику, мягко приземляясь на обе ноги. Место приземления отмечается. Затем первый участник противоположной команды повторяет прыжок назад, стараясь перепрыгнуть начальную линию. Игра продолжается по очереди, пока одна команда не превзойдет другую по дальности прыжков.

2. Участники выстраиваются в линию, первые двое держат в руках баскетбольные мячи. Цель – выполнить более быстрый бросок, чем соперник, и выбить его из игры.

3. На конце площадки расставлены кегли. Игроки по очереди бросают мяч, стараясь сбить максимальное число кеглей за один раз.

4. Выполняются прыжки влево и вправо с гирей, используя приставные шаги для усиления движения.

5. Игроки толкают руки вперед, продвигаясь на 10 метров, не отрывая носки от пола. Весь процесс осуществляется в максимально быстром темпе.

6. Игрок совершает серию прыжков через препятствия, продолжая вести мяч при этом.

7. Передвигаясь на руках, участник катит мяч перед собой; его партнер поддерживает ноги для стабильности.

8. В тренировке участвуют три игрока: двое пасуют, а один – защищается (обезьяна). Задача пасующих – не дать защитнику коснуться мяча, обходя его или перепрыгивая через него.

9. Игроки выполняют дриблинг, проходя через ряд конусов за ограниченное время.

10. Мяч катится с постоянной скоростью, и участники должны перепрыгивать через него на обеих ногах или одной, выполняя упражнение на время.

11. Каждый игрок начинает игру с мячом в руках и находится на половине площадки, кроме двух игроков, которые будут «захватчиками». У «загонщиков» нет баскетбольного мяча, и они, как правило, одеты в майки разных цветов, чтобы другие игроки могли их различать (Рисунок 6). Когда игрока с мячом «засекают», он должен встать на то место, где его «засекли», широко расставив ноги и держа мяч над головой. Другие игроки с мячом могут освободить его, прокатив мяч между его ног. В этой игре никогда не бывает победителя, если только те, кто ловит, не поймают всех одновременно. Схема для данного упражнения была разработана в приложении «Тактическая панель».

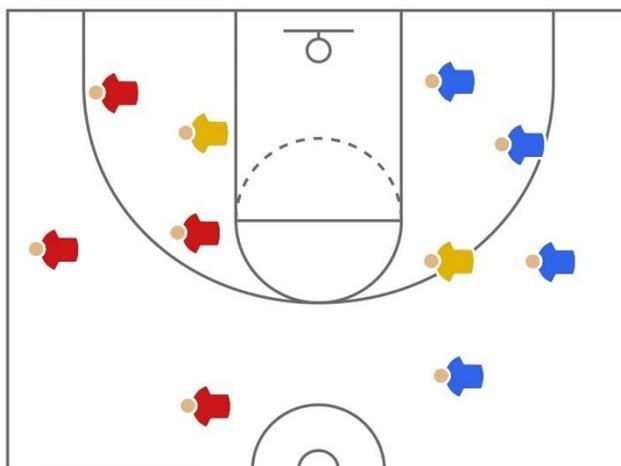


Рисунок 6 – Упражнение «Пугало Тигги»

13. Игроки прыгают вверх и вниз по ступенькам лестницы на одной ноге.

14. Упражнение «Каракатица». Игроки принимают позицию «каракатицы» на лицевой линии и выполняют челночный бег по линиям площадки, удерживая мяч на животе. Упражнение также можно выполнять спиной вперед (Рисунок 7).

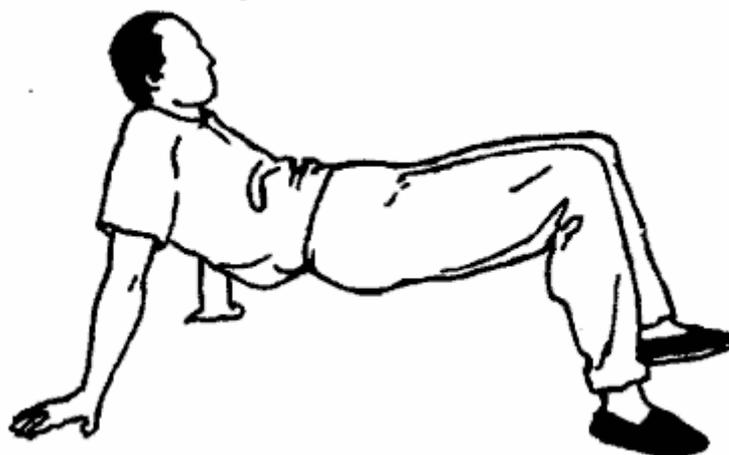


Рисунок 7 – Упражнение «Каракатица»

3 комплекс (для совершенствования техники броска):

1. Работа в парах – игрок 1 ложится на спину с мячом и выполняет одноручный бросок над собой на расстоянии 60–80 см. Партнер

(игрок 2) ловит мяч и передает его обратно. Упражнение повторяется в течение 3 минут, после чего участники меняются ролями.

2. Игроки совершают броски из трёхсекундной зоны, используя только одну руку – без помощи второй.

3. Передача мяча происходит по кругу между участниками, постепенно ускоряя темп движения.

4. За 30 секунд спортсмены совершают броски в кольцо с различных дистанций.

5. Выполнение бросков с так называемого «нуля» – угла площадки.

6. В парной работе – штрафные броски. После каждой тройки попыток игроки должны быстро переместиться на противоположную сторону площадки для следующей серии. Побеждает тот, кто за 3 минуты или за 10 ускорений забьёт больше мячей.

7. «Elbow shot» – броски с точки, где линия штрафного броска переходит в полукруг. По 10 попыток с каждой стороны, избегая использования щита и стараясь забивать «чистыми» бросками.

8. Броски с отклонением после разворота. Исходная позиция – на линии трёхсекундной зоны под углом 0-10 градусов. После удара в пол и разворота, выполняется бросок с отклонением. Каждая сторона делает по 15 попыток.

9. После передачи мяч ускоряясь до лицевой линии, игрок разворачивается, входит в зону средних бросков, получает мяч и предпринимает атаку на кольцо.

10. Ведя мяч от центра поля к линии штрафного броска, игрок выполняет кувырок вперед и совершает бросок по кольцу.

11. Турнир по трёхочковым броскам – с пяти точек выполнить по 5 попыток (всего 25). Побеждает тот, кто забьёт больше всего мячей.

12. Все участники выстраиваются в колонну на линии штрафных бросков и по очереди совершают попытки заброса. Если кто-то

промахивается, начинают заново. В конце подсчитываются промахи, и за каждое из них игроки выполняют соответствующее количество кругов вокруг площадки или, при большом числе промахов, – отжимания.

2.5. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Для определения начального уровня развития координационных способностей учащихся было проведено первое тестирование. Исходные показатели тестов представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты первичного тестирования

№	Направление	Название теста	Результаты теста	
			Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Оценка силы	Тест на жим лежа	7,4	7,6
		Тест на подтягивание	8,6	8,4
2	Оценка скорости	Тест бег на 30 метров	5,1	4,7
		Тест бег на 100 метров	17,3	17
3	Оценка ловкости	Тест «Т-образный»	10,5	11
		Челночный бег	8,2	8,1
4	Оценка координации	Тест на удержание равновесия	19	20
		Тест с хлопками за спиной	14,3	13,7
		Тест на дриблинг	25	24

Обработка данных, полученных в ходе экспериментов, осуществлялась с помощью методов математической статистики [39]. В рамках анализа рассчитывалось среднее арифметическое значение. Все

числовые показатели фиксировались в специальных протоколах, которые приведены в Приложениях А и Б.

Проанализировав собранные данные и сравнив два графика на диаграмме (Рисунок 8), можно сделать вывод, что исходные группы были сформированы сбалансировано, поскольку в начальный момент эксперимента не выявлялось статистически значимых различий в показателях контрольных тестов, оценивающих двигательные возможности участников.

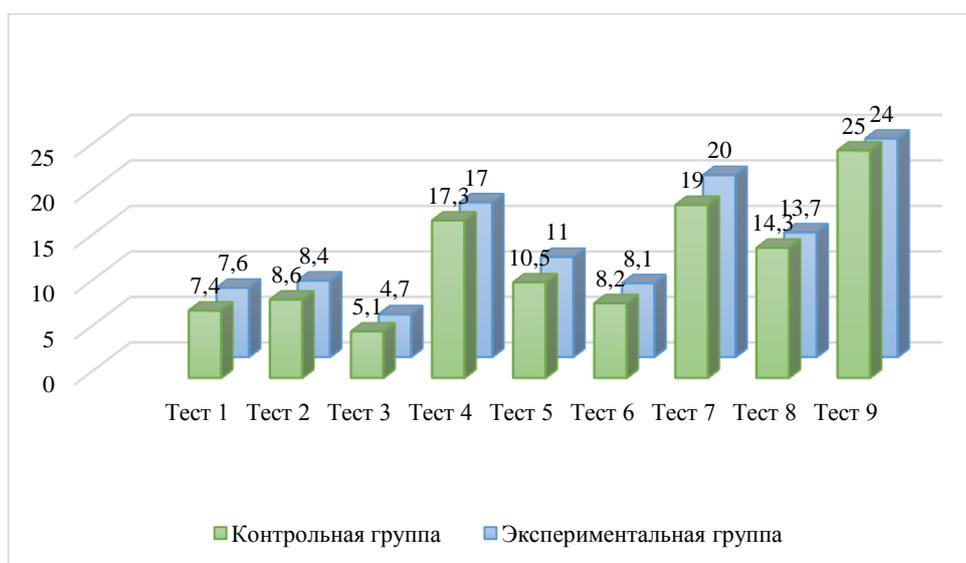


Рисунок 8 – Результаты первичного тестирования

Для определения эффективности предложенной методики, направленной на развитие двигательных навыков у учащихся, было проведено повторное тестирование. Результаты тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты повторного тестирования

№	Направление	Название теста	Результаты теста	
			Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Оценка силы	Тест на жим лежа	8	8,3
		Тест на подтягивание	8,6	9

2	Оценка скорости	Тест бег на 30 метров	4,9	4,4
		Тест бег на 100 метров	17,2	16,4
3	Оценка ловкости	Тест «Т-образный»	11	9,8
		Челночный бег	8,1	7,9

Продолжение таблицы 3

4	Оценка координации	Тест на удержание равновесия	20,4	21,8
		Тест с хлопками за спиной	14,8	15,3
		Тест на дриблинг	24,6	23,4

Окончание таблицы 3

Динамика повторений с весом равным 60% от их собственного в результате педагогического тестирования.

Как видно из диаграммы, контрольная и экспериментальная группы не имеют статистически значимых различий по показателям попаданий. Однако, анализируя результаты повторного тестирования, на рисунке 9 можно заметить увеличение количества повторений с весом 60% как в контрольной, так и в экспериментальной группах. В контрольной группе прирост составил 0,6%, а в экспериментальной – 0,7%.



Рисунок 9 – Тест 1. Жим лежа

Динамика количества подтягиваний в результате педагогического тестирования.

На старте эксперимента показатели экспериментальной и контрольной групп были примерно равны. Однако к концу тестирования в экспериментальной группе был зафиксирован заметный рост, составивший 0,6%. В контрольной группе изменений не наблюдалось (Рисунок 10).



Рисунок 10 – Тест 2. Подтягивание

Динамика показателей бега на 30 метров.

При анализе собранных данных на рисунке 11 можно заметить улучшение результатов бега на дистанцию как в контрольной, так и в экспериментальной группах. После повторного тестирования обе группы

продемонстрировали улучшение показателей на 30 метров (Рисунок 11). В данном тесте динамика проявляется в снижении времени, что связано с оценкой скоростных способностей.

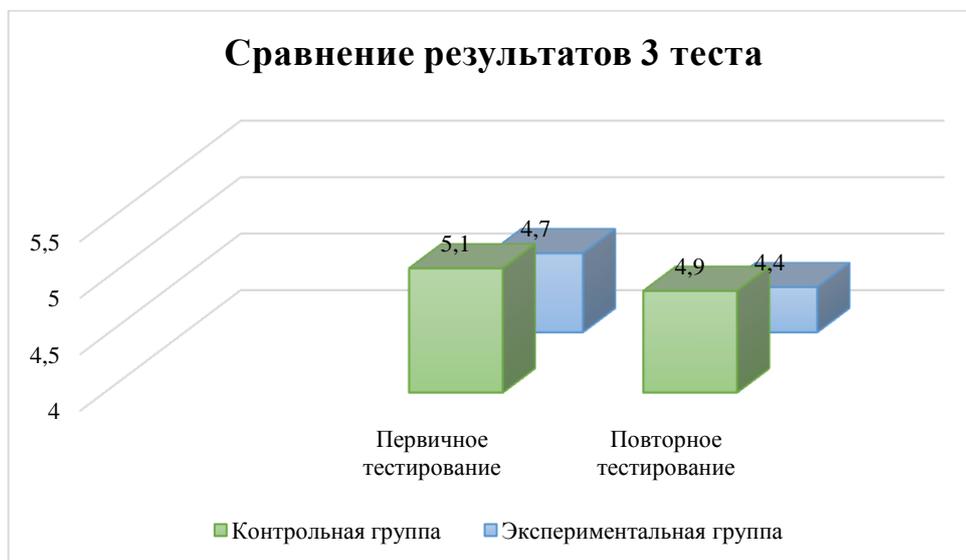


Рисунок 11 – Тест 3. Бег на 30 метров

Динамика показателей бега на 100 метров.

Результаты первоначального тестирования выявили схожие показатели в контрольной и экспериментальной группах. Исследуя полученные данные, на рисунке 12 можно наблюдать улучшение результатов бега на дистанцию в обеих группах.



Рисунок 12 – Тест 4. Бег на 100 метров

Динамика показателей выполнения теста «Т-образный».

На рисунке 13 очевидно, что экспериментальная группа показала значительно лучшие результаты в тестировании по сравнению с контрольной. Прирост в контрольной группе составил 0,5%, в то время как в экспериментальной — 1,2% (Рисунок 13).

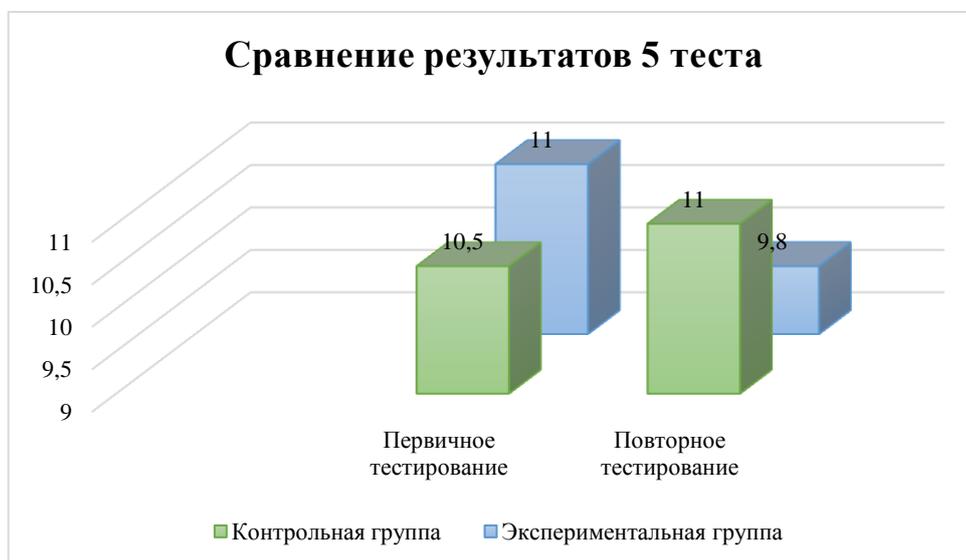


Рисунок 13 – Тест 5. «Т-образный»

Динамика показателей челночного бега 3x10 в результате педагогического исследования.

Согласно результатам тестирования, в начале контрольная и экспериментальная группы демонстрировали схожие показатели. Однако после повторного тестирования на рисунке 14 можно отметить улучшение результатов в челночном беге 3x10 м у обеих групп.

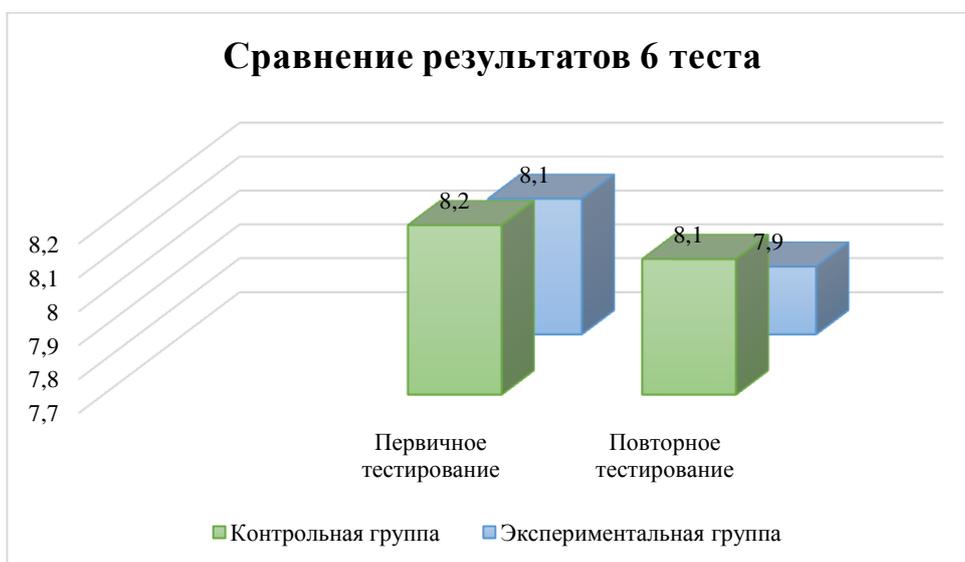


Рисунок 14 – Тест 6. Челночный бег

Динамика показателей теста на удержание равновесия.

Исследуя собранные данные, на рисунке 15 можно заметить улучшение результатов удержания равновесия в обеих группах: контрольной и экспериментальной. В контрольной группе прирост составил 1%, тогда как в экспериментальной — 1,4% (Рисунок 15).

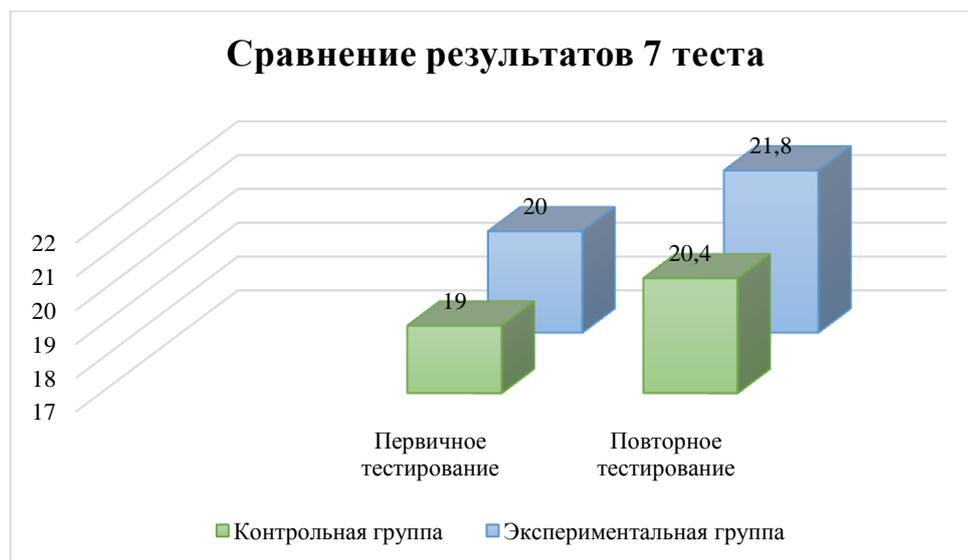


Рисунок 15 - Тест 7. На удержание веса

Динамика показателей хлопков за спиной у учащихся в результате педагогического тестирования.

Результаты тестирования продемонстрировали, что на старте экспериментальная и контрольная группы имели схожие показатели. Однако к концу эксперимента в экспериментальной группе был зафиксирован заметный рост на 1,6%. В контрольной группе тоже наблюдался прирост, но он составил лишь 0,5% (Рисунок 16).

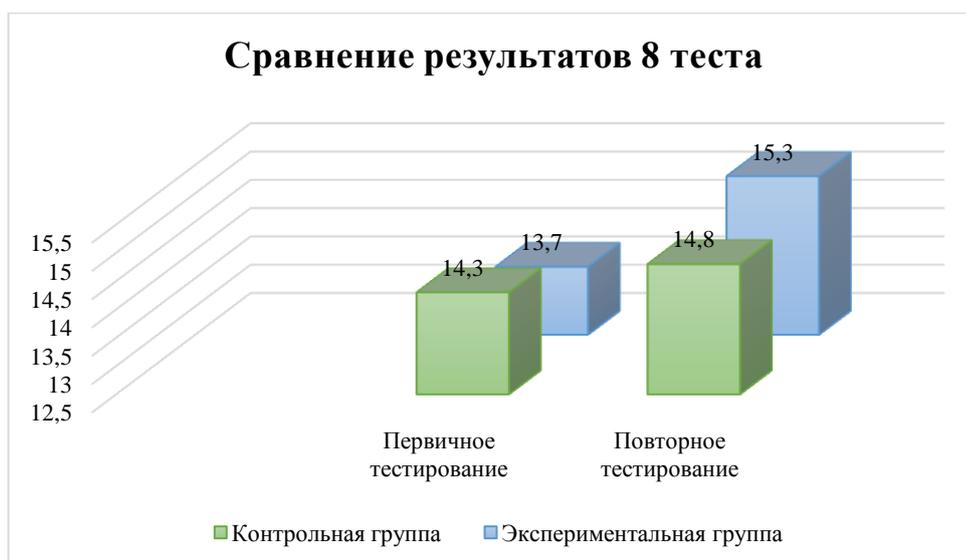


Рисунок 16 – Тест 8. Хлопки за спиной

Динамика показателей дриблинга в результате педагогического тестирования.

На основе результатов тестирования видно, что при проведении повторного тестирования обе группы продемонстрировали улучшение. Тем не менее, экспериментальная группа справилась с заданием лучше, чем контрольная (Рисунок 17).



Рисунок 17 – Тест 9. Дриблинг

На рисунке 18 наглядно отображены изменения в эффективности тестирования у испытуемых контрольной и экспериментальной группы в

ходе эксперимента. Здесь можно увидеть наиболее значительные изменения.

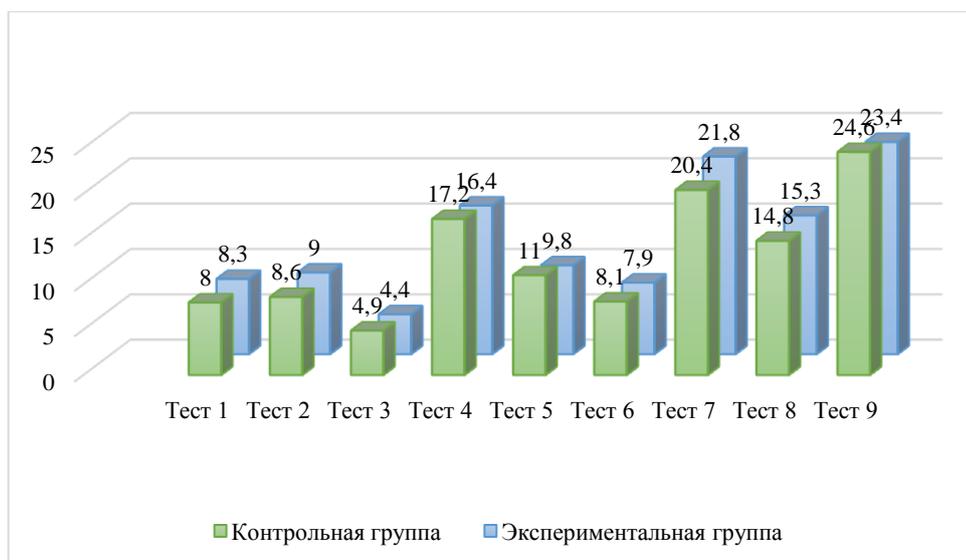


Рисунок 18 – Результаты повторного тестирования

Основываясь на полученных данных, можно заметить рост результатов контрольных тестов, оценивающих двигательные навыки обучающихся. Сравнивая начальные и конечные данные контрольных тестов, мы фиксируем небольшой прирост в контрольной группе и более значительный в экспериментальной. Это подтверждает эффективность предложенной нами методики, направленной на развитие двигательных способностей спортсменов.

Выводы по главе 2

Во второй главе магистерской диссертации было проведено детальное исследование, посвященное анализу и оценке эффективности методик, направленных на развитие двигательных способностей у спортсменов. Основное внимание уделялось сравнительному анализу результатов контрольной и экспериментальной групп, что позволило глубже понять влияние различных тренировочных подходов на физическую подготовку.

Анализ начальных данных показал, что на старте эксперимента обе группы имели схожие показатели в контрольных тестах. Это создало равные условия для дальнейшего анализа и обеспечило достоверность полученных результатов. Несмотря на то, что контрольная группа демонстрировала стабильные результаты, экспериментальная группа имела возможность применять новые методики тренировок. Это стало ключевым фактором для дальнейших изменений.

По итогам проведения эксперимента результаты контрольных тестов показали значительные изменения в показателях обеих групп. В контрольной группе увеличение составило всего 0,5%, что свидетельствует о низкой эффективности традиционных методов тренировок. В то время как экспериментальная группа продемонстрировала прирост в 1,6%. Такой результат подтверждает, что предложенные методики значительно способствовали развитию двигательных навыков, что подтверждает их высокую эффективность.

Сравнение полученных результатов обеих групп дало возможность выявить не только количественные, но и качественные изменения. В экспериментальной группе наблюдались улучшения в координации, скорости реакции и общей физической выносливости. Эти изменения подчеркивают важность применения разнообразных тренировочных подходов, которые ориентированы на особенности спортсменов.

Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что специализированные тренировки, основанные на современных научных подходах, действительно способствуют повышению двигательных способностей [50]. Это согласуется с данными предыдущих исследований, которые акцентируют внимание на необходимости индивидуализированного подхода к тренировочному процессу. Использование разнообразных методик, включая элементы функционального тренинга и игровые практики, позволило достичь гармоничного развития физических качеств участников эксперимента.

Разработанные методики могут быть внедрены в тренировочный процесс как команд, так и индивидуальных спортсменов. Применение этих подходов не только повысит уровень подготовки, но и снизит риск травм за счет лучшей физической подготовки и развития координации движений. Это особенно актуально в условиях высоких спортивных достижений, где каждая деталь может сыграть решающую роль.

Несмотря на положительные результаты, данное исследование открывает новые горизонты для дальнейших исследований. Важно изучить влияние различных факторов, таких как возраст, пол и уровень подготовки спортсменов, на эффективность применяемых методик. Также полезно будет провести долгосрочные исследования для оценки устойчивости полученных результатов в течение времени. Это позволит глубже понять, как развивать двигательные способности на разных этапах спортивной карьеры.

Таким образом, во второй главе были подтверждены основные гипотезы исследования, выявлены ключевые аспекты, способствующие улучшению двигательных способностей спортсменов, и предложены практические рекомендации для тренеров. Результаты подчеркивают важность системного подхода к тренировкам и необходимость внедрения инновационных методик в спортивную практику. Это открывает новые

перспективы для повышения эффективности тренировочного процесса и достижения высоких результатов в спорте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования были получены значимые результаты, подчеркивающие важность комплексного и системного подхода к организации тренировочного процесса для юных спортсменов в возрасте 15-18 лет. Первая глава работы предоставила изучение теоретических основ планирования, выделяя ключевые принципы, такие как индивидуализация, систематичность и разнообразие тренировочных методов.

Индивидуализация тренировок позволяет учитывать уникальные потребности и уровни подготовки каждого спортсмена, что способствует не только максимизации их потенциала, но и снижению риска получения травм. Систематичность и последовательность в проведении занятий являются необходимыми для достижения прогресса, что было подтверждено в ходе анализа. Четкое определение целей и задач каждой тренировки создает целенаправленность и повышает мотивацию, что крайне важно для успешного выполнения задач на спортивной площадке.

Во второй главе работы был проведен детальный анализ эффективности различных методик, направленных на развитие двигательных способностей. Сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп продемонстрировал, что применение современных подходов, таких как функциональный тренинг и игровые методы, приводит к значительным улучшениям в физических качествах спортсменов. В то время как контрольная группа показала незначительные изменения, экспериментальная группа продемонстрировала заметный прирост, что подтверждает эффективность предложенных методик.

Полученные результаты подчеркивают необходимость интеграции как традиционных, так и современных методов в тренировочный процесс. Такой подход не только способствует всестороннему развитию спортсменов, но и формирует у них важные личные качества, такие как

команда работа и настойчивость. Внедрение инновационных технологий, таких как аналитические программы, открывает новые возможности для адаптации тренировочных программ под индивидуальные потребности, что может значительно повысить эффективность подготовки.

Таким образом, в процессе опытно-экспериментальной работы мы подтвердили нашу гипотезу о том, что планирование и структурирование тренировочных занятий в баскетбольной секции с использованием специальных физических упражнений и заданий позволяют обеспечить оптимальный двигательный режим и более эффективно способствуют развитию двигательных навыков у спортсменов. Кроме того, было установлено, что комплексный подход к тренировкам является ключевым фактором в успешной подготовке баскетболистов.

Важно продолжить исследование в этой области, углубляя анализ влияния различных факторов на эффективность тренировочных методик и разрабатывая новые подходы, которые будут способствовать дальнейшему росту и развитию спортсменов. Это создаст основы для формирования не только высококвалифицированных игроков, но и личностей, готовых к вызовам современного спортивного мира.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агеенко Н. Н. Теоретико-методические основы развития координации движений в спортивных играх на примере баскетбола / Н. Н. Агеенко. – Мн.: 2007. – 160 с.
2. Азаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016. – 240 с.
3. Алексеев А. В. Преодолей себя! / А. В. Алексеев. – М.: ФиС, 2003. – 280 с.
4. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для бакалавриата / Д. С. Алхасов. – Москва : Юрайт, 2018. – 191 с.
5. Аронова Т. В. Педагогика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 368 с.
6. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : учебник / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
7. Ашмарин Б. А. Теория и методика физической культуры : учебник / Б. А. Ашмарин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 572 с.
8. Баскетбол : спортивная энциклопедия. – Москва : Эксмо, 2011. – 55 с.
9. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения / М. Л. Берговина. – Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011. – 111 с.
10. Бернейштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернейштейн. – М: ФиС, 1991. – С. 44-49.
11. Бордовская Н. В. Психология и педагогика : учебник для вузов / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – СПб.: Питер, 2013. – 624 с.
12. Ботяев В. Л. Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей как фактор актуализации системы

спортивного отбора / Е. В. Павлова. – Вестник спортивной науки, 2015. – С. 23-26.

13. Виноградов П. А. О современной концепции развития физической культуры и спорта / П. А. Виноградов. – Челябинск.: УрГАФК, 2012. – 289 с.

14. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 186 с.

15. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.

16. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие / Г. Н. Германов. – Москва : Юрайт, 2018. – 224 с.

17. Гомельский А. Я. Библия баскетбола 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Имидж, 1994. – 215 с.

18. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А. Я. Гомельский. – М.: Фаир-Пресс, 2012. – 398 с.

19. Горская И. Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте : учебное пособие / И. Ю. Горская. – Теория и практика физкультуры, 2010 г. – №7. – С. 34-37.

20. Горшков В. Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях : учебное пособие / В. Е. Горшков,

21. Двейрина О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О. А. Двейрина. – Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – № 1. – С. 35-38.

22. Занина Т. Н. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями : учебное пособие / Т. Н. Занина, И. Г. Лебединская, В. Е. Гармонова // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова. – 2014. – № 2. – С. 87–91.

23. Запорожанов В. А. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями / В. А. Запорожанов. – Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2009. – № 9. – С. 52-55.
24. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
25. Капустин А. Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А. Г. Капустин. – Физическая культура в школе, 2016. – №1. – С. 15-19.
26. Кибенко Е. И. Спортивная подготовка баскетболистов // Научный журнал «Апробация». – 2014. – № 11 (26). – С. 102–106.
27. Кибенко Е. И. Баскетбол : учебное пособие / Е. И. Кибенко; под ред. проф. Г.Ф. Гребенщикова. – Таганрог: Изд-во Таганрог. ин-та имени А. П. Чехова, 2014. – 116 с.
28. Кибенко Е. И. Использование различных форм занятий в физическом воспитании при подготовке учителей-предметников с целью здоровьесберегающей среды образовательного пространства // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова. – 2013. – № 1. – С. 32–36.
29. Кибенко Е.И. Физическое воспитание студентов Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова. – 2014. – № 2. – С. 101–106.
30. Коняхина Г. П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе : учебное пособие. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013 г. – 520 с.
31. Корнеев И. И. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технической подготовленности баскетболистов массовых

разрядов / И. И. Корнеев, И. И. Таран. – М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2016. – 134 с.

32. Кофман П. К. Настольная книга учителя физической культуры / П. К. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 125 с.

33. Кузин В. В. Баскетбол / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2014 г. – 176 с.

34. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва, Просвещение, 2013. – 112 с.

35. Курамшин Ф. Ю. Теория и методика физической культуры / Ф. Ю. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

36. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: учебник для бакалавров / А. М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 257 с.

37. Масалова О. Ю. Теория и методика физической культуры : учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 406 с.

38. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Л. П. Матвеев. – М.: Академия, 1991. – 169 с.

39. Основы математической статистики : учебное пособие / под ред. В. С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 176 с.

40. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пэйе. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.

41. Решетников Н. В. Физическая культура / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М.: Академия, 2005. – 152 с.

42. Скрипец Э. Б. Развитие координации у баскетболистов / Э. Б. Скрипец. – Физическая культура. Всё для учителя (пилотный выпуск), 2011. – № 1. – С. 25-27.

43. Скрипко А. Д. Технология физического воспитания / А. Д. Скрипко. – Минск: ЧСЗ, 2013. – 186 с.

44. Соколовский Б. И. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках / Л. В. Костикова. – Москва, РФБ, 2012. – С. 103.
45. Стрельникова И. В. Развитие координационных способностей у старших школьников / И. В. Стрельникова. – Физическая культура в школе, 2014. – №5. – С. 11-14.
46. Таран И. И. Координационная подготовка баскетболистов : учебно-методическое пособие / И. И. Таран, Д. И. Внебрачный. – Великие Луки: СибГУФК, 2007. – 107 с.
47. Филин В. П. Вопросы юношеского спорта. Физкультура и спорт / В. П. Филин. – М.: Академия, 2007. – С. 13-14.
48. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 175 с.
49. Фомин Ю. А. Спорт высших достижений: состояние, актуальные проблемы и перспективы развития (социологический анализ) : Докт. дис. – М.: Академия, 2011. – 403 с.
50. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480 с.
51. Ченегин В. М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательных функций / В. М. Ченегин. – Волгоград, 2007. – 68 с.
52. Шустиков Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие / Г. С. Шустиков. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 44 с.
53. Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург, 2014. – 244 с.
54. ProMoves : официальный сайт. – Россия, 2021. – URL: <https://promoves.ru/> (дата обращения: 13.03.2025). Текст : электронный.

55. Softonic : официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://pocket-coach-basketball-board.en.softonic.com/iphone> (дата обращения: 13.03.2025).

56. SpotBasket : официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://spotbasket.ru/> (дата обращения: 13.03.2025).

57. Stepik : официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://stepik.org/lesson/1268389/step/7?unit=1282622> (дата обращения: 11.03.2025).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А1 – Результаты первичного тестирования уровня развития двигательных способностей контрольной группы

Учащийся №	Контрольная группа								
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9
1	7	10	4,5	17,5	11	8,3	16	12	24,5
2	7	7	4,6	17	10,8	8,5	18	12	26
3	8	6	4,9	17,2	10,5	8,1	20	15	25,5
4	9	12	5,1	16,8	10,3	8	22	14	27,2
5	6	8	5,3	16,5	10,2	8,6	21	16	24,8
6	9	10	5,4	17,4	10,7	8,4	19	14	22
7	7	9	5,2	17,1	11,2	8,1	20	12	25,3
8	8	9	5,3	16,9	9,8	8,2	24	16	21,7
9	6	7	5,6	17,3	10,6	8,2	18	18	28
Среднее значение	7,4	8,6	5,1	17,3	10,5	8,2	19	14,3	25

Тест 1 – жим лежа.

Тест 2 – подтягивание.

Тест 3 – бег на 30 метров.

Тест 4 – бег на 100 метров.

Тест 5 – тест «Т-образный».

Тест 6 – челночный бег 3x10.

Тест 7 – на удержание равновесия.

Тест 8 – тест с хлопками за спиной.

Тест 9 – тест на дриблинг.

Таблица Б – Результаты повторного тестирования уровня развития двигательных способностей

Таблица А2 – Результаты первичного тестирования уровня развития двигательных способностей экспериментальной группы

Учащийся №	Экспериментальная группа								
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9
1	5	8	4,6	17	10,5	8,1	17	10	23,8
2	8	8	4,7	16,6	12	8	20	13	24
3	7	9	4,7	17,2	11,7	8,3	21	14	24,2
4	9	10	4,8	17,5	10,8	8,3	22	17	23,9
5	8	9	5	16,8	11,5	7,9	19	16	24,1
6	7	10	4,7	16,9	11	8,5	20	12	23,7
7	10	7	4,8	17	11,3	8,3	25	15	24,3
8	7	8	4,7	17,1	11,2	8,2	18	13	24
9	8	7	4,9	17,3	11	8,1	24	14	23,6
Среднее значение	7,6	8,4	4,7	17	11	8,1	20	13,7	24

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б1 – Результаты повторного тестирования уровня развития двигательных способностей контрольной группы

Учащийся №	Контрольная группа								
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9
1	7	7	4,8	17	10,5	8	19	14	24,8
2	8	8	4,9	17,5	11	8,2	20	15	25
3	8	9	4,7	17,2	11,2	8,1	20	16	24,5
4	9	10	4,9	17,3	11,1	8,4	21	14	25,2
5	10	9	4,8	17,1	10,8	8,3	22	18	24,6
6	7	10	5	17,4	11,3	8	19	14	24,7
7	8	9	4,9	17,2	10,7	7,9	21	15	25,4
8	7	8	4,7	17	12	8,5	18	13	24
9	8	8	4,9	17,5	10,4	8,1	24	15	24,3
Среднее значение	8	8,6	4,9	17,2	11	8,1	20,4	14,8	24,6

Тест 1 – жим лежа.

Тест 2 – подтягивание.

Тест 3 – бег на 30 метров.

Тест 4 – бег на 100 метров.

Тест 5 – тест «Т-образный».

Тест 6 – челночный бег 3x10.

Тест 7 – на удержание равновесия.

Тест 8 – тест с хлопками за спиной.

Тест 9 – тест на дриблинг.

Таблица Б2 – Результаты повторного тестирования уровня развития двигательных способностей экспериментальной группы

Учащийся №	Экспериментальная группа								
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9
1	7	9	4,2	16,2	9,7	7,8	20	15	23,3
2	7	9	4,3	16,5	9,7	7,9	22	16	23,5
3	9	10	4,4	16,4	9,5	8	23	15	23,8
4	9	8	4,5	16,8	10	7,7	21	16	24
5	8	9	4,3	16,3	9,8	7,8	22	14	23,4
6	10	9	4,1	16,9	9,6	8	21	17	23,9
7	9	10	4,4	15,9	9,5	8,1	24	15	24,2
8	8	9	4,2	16,1	10,1	7,6	23	18	23,6
9	8	8	4,5	17	9,9	7,8	21	12	25,4
Среднее значение	8,3	9	4,4	16,4	9,8	7,9	21,8	15,3	23,4