



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Многолетняя подготовка юных баскетболистов на основе конверсней
технологий спорта высших достижений**

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:

16,64 % авторского текста

Работа рецензирована защите

«15» сентября 2026 г.

зав. кафедрой

Жабиков В.Е.

Выполнил:

Студент (ка) группы

ОФ 222/225-2-1

Махнев Иван Андреевич

Научный руководитель:

к. п. н., доцент

Кравцова Л. М.

Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	12
1.1 Историографический анализ проблемы многолетней подготовки юных баскетболистов	12
1.2 Понятийно–терминологический анализ проблемы исследования.....	29
1.3 Метод многолетней подготовки юных баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений.....	35
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	42
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ МОДЕЛИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ КОНВЕРСИИ ТЕХНОЛОГИЙ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	44
2.1 Анализ эффективности многолетней подготовки юных баскетболистов.	44
2.2 Реализация методики многолетней подготовки юных баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений.....	46
2.3 Результаты апробации модели многолетней подготовки юных баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений	60
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. По данным Росспорта, баскетбол в нашей стране по популярности является третьим видом спорта. Импульсом для развития массового детско-юношеского баскетбола послужило создание лиг: «Кэс-баскет», «Локобаскет», «Школьный мяч». Резерв профессиональных клубов соревнуется в чемпионате детско-юношеской баскетбольной лиги (ДЮБЛ), а старший возраст - в чемпионате молодёжных команд. При этом всё большую актуальность приобретает проблема недостаточно высокого уровня подготовленности баскетбольного резерва. В результате кадетские, юниорские и молодёжные сборные России постепенно утрачивают лидирующие позиции в европейском баскетболе.

Проблема невысокого уровня подготовленности баскетболистов ДЮСШ и молодёжных команд была обозначена в работах Ю.М. Портнова, Л.Б. Андрющенко, Л.В. Костиковой, Е.А. Черновой, И.В. Лосевой, В.Г. Луничкина, С.В. Чернова, И.Ф. Межмана, но до сих пор не утратила своей остроты.

Анализ специальной литературы показал, что в детско-юношеском и молодёжном баскетболе детально проработаны лишь отдельные тренировочные аспекты, а процесс многолетней подготовки не имеет глубокого научного обоснования. Недостаток научно-методического обеспечения приводит к эмпирическому характеру работы тренеров, что не лучшим образом сказывается на качестве подготовки. Анализ состояния подготовленности баскетболистов ДЮСШ и резервных команд, а также анализ теории и методики тренировки в профессиональном, молодёжном и детско-юношеском баскетболе позволили выявить следующее противоречие: несоответствие подходов к построению основных видов тренировки, сложившихся в детско-юношеском баскетболе, требованиям современного баскетбола к индивидуальной подготовленности игроков.

Решению теоретических и методических проблем подготовки юных баскетболистов может способствовать использование концепции конверсии высоких спортивных технологий, предложенной В. К. Бальсевичем. По определению В. К. Бальсевича, конверсия – это внедрение и адаптация технологий спорта высших достижений в теорию и практику физического воспитания и спорта для всех. Проведённый анализ предпринимаемых попыток конверсии спортивных технологий показал, что в складывающейся практике под «внедрением и адаптацией» понимаются различные варианты действий: сокращение тренировочных объёмов, уменьшение интенсивности, изменение процентного соотношения компонентов нагрузки, удаление каких-либо компонентов технологии, т.е. конверсия трактуется и используется довольно произвольно. Произвольные манипуляции могут приводить к разрушению основных механизмов высоких спортивных технологий и, соответственно, к потере ожидаемого эффекта от их применения.

В связи с вышеизложенным проблема исследования заключается в определении способов конверсии высоких спортивных технологий в практику подготовки в детско-юношеском баскетболе с учётом специфики соревновательной деятельности, тенденций развития баскетбола, половозрастных особенностей и режима жизнедеятельности баскетболистов.

Актуальность, выявленные противоречия и сформулированная проблема обусловили выбор **темы диссертационного исследования:** «Многолетняя подготовка юных баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений».

Цель исследования – выявить закономерности конверсии высоких спортивных технологий в теорию и практику физического воспитания и спорта для всех, разработать и экспериментально обосновать структуру, содержание и методику основных видов многолетней тренировки юных баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений.

Объект исследования – процесс многолетней подготовки юных баскетболистов.

Предмет исследования – совокупность связей и отношений компонентов физической, технико-тактической и интегральной подготовки юных баскетболистов на основе конверсии высоких спортивных технологий.

Гипотеза: процесс подготовки спортивного резерва будет более эффективным, если:

- обеспечить положительный перенос тренированности с основных видов подготовки на соревновательные действия за счет широкого применения специально-развивающих тренировочных средств, позволяющих повышать кондиционность технических навыков;

- использовать механизмы положительного взаимовлияния развиваемых компонентов подготовленности для выведения спортсменов на новый уровень интегральной готовности в каждом годичном цикле и одновременного закладывания фундамента для качественного рывка в следующем годичном цикле за счёт того, что повышение силовых возможностей позволяет увеличивать показатели скоростно-силовых и скоростных проявлений, а это открывает новые возможности для совершенствования скоростной техники и пр.;

- сбалансировать в годичном цикле тренировки различные компоненты специальной физической и технико-тактической подготовки с учетом возрастных особенностей баскетболистов с ориентиром на интегральный результат, сосредоточив внимание на развитии физических качеств и технических приёмов в соответствии с сенситивными периодами развития юных спортсменов;

- вводить в учебно-тренировочный процесс упражнения для развития ритмо-скоростной структуры и надежности технико-тактических действий на основе использования средств физической подготовки, схожих по двигательной структуре с техническими действиями, но в превосходящих режимах исполнения.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой определены следующие **задачи**:

1. Провести историографический анализ проблемы многолетней подготовки юных баскетболистов
2. Описать понятийно–терминологический анализ проблемы исследования
3. Разработать методику многолетней подготовки юных баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений
4. Провести опытно-экспериментальную работу по апробации методики многолетней подготовки юных баскетболистов на основе конверсии технологии спорта высших достижений.

Методологической и теоретической основой исследования являются: концепция конверсии высоких технологий спортивной подготовки в физическое воспитание и спорт для всех (В. К. Бальсевич); теория и методика спортивной тренировки (А.П. Бондарчук, Ю. В. Верхошанский, В. М. Зациорский, В.С. Кузнецов, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.Ф. Рубин, В.П. Филин, Ж.К. Холодов, Т.О. Bompa, V. Gambetta, T. Roberts, J. Wollstein); научно-методические основы подготовки спортсменов в игровых видах спорта (Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, Е. В. Федотова), в том числе в баскетболе (А.Я. Гомельский, Ю. В. Верхошанский, С. Н. Елевич, Т.А. Зельдович, В. М. Корягин, В.Г. Луничкин, А. Б. Мацак, С. В. Чернов, Е.Р. Яхонтов, G.Brittenham, C. Sigmon, W. Stone); теоретические и практические подходы к организации тренировочного процесса в детском и юношеском спорте (Т. Бомпа, В. Я. Игнатьева, В. П. Губа, А. А. Гужаловский, В.Г. Никитушкин, М. Я. Набатникова, В.П. Филин, В. R.Cahill, R. M. Malina, A. Viru); особенности спортивной подготовки женщин (Е.П. Врублёвский, Т. Соха, Т. Хуцинский, Р. Vale); возрастные особенности реакции организма юных спортсменов на воздействие средств и методов спортивной тренировки (В. К. Бальсевич, Б. В. Валик и Е. Е. Валик, Л. В. Волков, В. П. Губа, А. Г. Карпеев, Ю. Ф. Курамшин, Е. А. Масловский, Э. Э.

Мартын, Б. А. Никитюк, В. А. Федосов, Е. В. Федотова, Л. А. Фёдоров, Т. Хуцинский, W. Starosta); биомеханические технологии подготовки спортсменов (А. А. Логинов, Г. И. Попов, И. П. Ратов, Б. В. Шмонин).

Методы исследования:

– теоретические: анализ и синтез, обобщение, моделирование и прогнозирование;

– эмпирические: педагогические наблюдения, тестирование, антропометрические измерения, опытно-поисковая работа, педагогический эксперимент;

математико-статистическая обработка материалов исследования.

Научная новизна исследования:

1. Развита концепция конверсии высоких спортивных технологий применительно к детско-юношескому баскетболу: уточнены закономерности и принципы конверсии, выделены вертикальная и горизонтальная траектории, разработан механизм адаптации технологий с сохранением внутренних механизмов и эволюцией средств и методов.

2. Выявлены и систематизированы недостатки традиционной системы многолетней подготовки юных баскетболистов: несоответствие тренировочных средств игровой структуре, низкая соревновательная «кондиционность» навыков, нерациональная периодизация нагрузок, отсутствие преемственности между этапами подготовки.

3. Разработана и экспериментально обоснована авторская методика многолетней подготовки юных баскетболистов, включающая комплексный способ построения тренировочных занятий, стандартизацию комплексов упражнений, акцент на ритмо-скоростную структуру технических действий и широкое применение специально-развивающих упражнений.

4. Установлены статистически достоверные закономерности прироста показателей физической и технической подготовленности при использовании разработанной методики.

Базой исследования явилось Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №8 по баскетболу» города Челябинска (МБУ ДО «СШ №8 по баскетболу» г.Челябинска).

Этапы исследования. Исследование проводилось в три этапа в течение 2024-2026 гг.

Констатирующий этап проходил с декабря 2024 г. по ноябрь 2024 г.:

В ходе него осуществлялись аналитический обзор и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, анализировались официальные документы и статистические материалы. Изучался практический опыт многолетней подготовки баскетболистов в школьных баскетбольных секциях и ДЮСШ, изучались и анализировались технологии и методики спорта высших достижений, механизмы конверсии. Была проведена опытно-поисковая работа, в которой опробовались различные спортивные технологии с целью их адаптации в тренировочном процессе. На основе полученного опыта разрабатывались структура, содержание и методика многолетней подготовки баскетболистов, формировались контрольная и экспериментальная группы, разрабатывалась программа исследования.

Формирующий этап: с декабря 2025 г. по ноябрь 2025г.:

На втором этапе проведены систематизация и критический анализ теоретического и эмпирического материала, его уточнение и обобщение на концептуальном уровне, выявлены закономерности и принципы конверсии высоких спортивных технологий в теорию и практику подготовки в конкретной спортивной дисциплине, определены механизмы развития подготовленности на основе переноса тренированности, внесены коррективы в экспериментальную программу. Проведён формирующий эксперимент в условиях работы секции общеобразовательной школы.

Контрольный этап: с декабря 2026 г. по апрель 2026г.:

В ходе этапа осуществлена опытная проверка эффективности разработанных структуры, содержания и методики подготовки

баскетболистов молодёжных команд. Проведены обработка, анализ и обобщение результатов, полученных в детско-юношеском и молодёжном периодах тренировки баскетболистов.

Теоретическая значимость. Полученные научные результаты развивают концепцию конверсии высоких спортивных технологий в теорию и практику подготовки большинства спортивных дисциплин за счёт разработанного механизма конверсии этого типа:

- установление соответствия характера конверсируемой технологии и условий соревновательной деятельности «обогащаемой» спортивной дисциплины по кинематическим и динамическим характеристикам двигательных действий;

- «вычленение» основных механизмов конверсионной технологии, которыми являются способы построения тренировочного процесса, тренировочные объёмы, интенсивность, соотношение различных компонентов нагрузки;

- приспособительное изменение средств и методов конверсируемой технологии в соответствии с особенностями соревновательной деятельности «обогащаемой» спортивной дисциплины, возрастными, гендерными особенностями, тренировочными условиями и пр. на всём протяжении времени её применения;

- изменение содержания тренировочного процесса в «обогащаемой» дисциплине в соответствии с характером основных механизмов конверсионной технологии.

Полученные результаты обогащают теорию и методику подготовки в баскетболе за счёт адаптации в теорию и практику подготовки технологий, способствующих переносу тренированности и акцентированному развитию ритмо-скоростной структуры технических действий. Построение тренировочного процесса осуществлено не этапным, а комплексным способом, адаптированным под режим жизнедеятельности баскетболистов: в начале каждой учебной четверти вводится определённый комплекс

общеразвивающих, специальноподготовительных, специально-развивающих и соревновательных упражнений, которые не меняются на протяжении всей учебной четверти. Соотношение разных видов упражнений зависит от возрастных особенностей, решаемых задач и уровня подготовленности юных спортсменов.

Углублен раздел теории тренировки спортсменов в детско-юношеском баскетболе за счёт приведения тренировочных воздействий в основных видах подготовки в соответствие с возрастными психофизиологическими особенностями.

Адаптированы в теорию и практику тренировки баскетболистов молодёжных команд принципы построения подготовки на основе олимпийских циклов. Согласно этим принципам, направленность тренировочных воздействий способствует выведению спортсменов на новый уровень подготовленности в каждом годичном цикле и одновременному закладыванию фундамента для качественного «рывка» в последующих годичных циклах. Достигается это за счёт последовательного акцентированного развития тех компонентов подготовленности, в результате повышения которых возможен качественный сдвиг и в других компонентах: увеличение максимальной силы позволяет увеличить показатели скоростно-силовых проявлений, которые, в свою очередь, способствуют развитию скоростных качеств. Повышение в скоростной подготовленности позволяет усовершенствовать скоростную технику.

Практическая значимость. Разработан механизм, позволяющий осуществлять конверсию спортивных технологий в тренировочную практику одной спортивной дисциплины. На основе конверсии разработана методика многолетней технико-кондиционной подготовки баскетболистов в детско-юношеском и молодёжном баскетболе, обеспечивающая повышение уровня их подготовленности и одновременное снижение временных и энергетических затрат. Разработанная методика является основой для разработки программно-методического обеспечения подготовки

баскетболистов на различных уровнях: для школьных секций, ДЮСШ, резервных и профессиональных команд.

Структура работы определена ее целью и задачами. Работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

1.1 Историографический анализ проблемы многолетней подготовки юных баскетболистов

При выяснении причин низкой подготовленности баскетболистов на различных этапах спортивного мастерства использовались, в основном, теоретические методы анализа и синтеза, позволившие изучить программнометодические документы и литературные источники по вопросам физической, технико-тактической подготовки, планирования и построения тренировки с последующей систематизацией материала и обоснованием наиболее важных проблем.

Анализ мы начали со школьного баскетбола, так как он является основой массовости и источником пополнения секций ДЮСШ способными детьми. Баскетбол на базе секций общеобразовательных школ в последние годы получил активное развитие. Импульсом для развития послужило создание школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ», первый чемпионат которой прошёл в сезоне 2007-08 гг. В настоящий момент лига охватывает 45 регионов России. В чемпионате лиги выступает около 16500 команд, а это более 170000 юных спортсменов. Параллельно функционируют лиги «Локобаскет» (свыше 130000 юных баскетболистов) и «Школьный мяч».

Помимо внешних стимулов для роста, таких как соревновательная практика в перечисленных лигах, школьный баскетбол имеет внутренний потенциал для развития, так как логично вписывается в современное направление развития школьного физического воспитания, определяемое как спортивно ориентированное, или спортизированное физическое воспитание. Одной из инноваций спортивно ориентированного физического воспитания, является проект "Каждой школе — спортивную команду". По популярности, организации соревнований в рамках школьных баскетбольных лиг и

доступности - большинство школ располагают спортивным залом с баскетбольной площадкой, баскетбол является идеальным видом спорта для реализации данного проекта [12].

Серьёзной проблемой, препятствующей дальнейшему развитию школьного баскетбола, является отсутствие адекватного новым условиям программно-методического обеспечения работы школьных секций. Дело в том, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку в программе представлен материал и по другим спортивным дисциплинам, что не способствует углубленному изучению баскетбола в секции [13]. Обеспечить содержание занятий на основе программы ДЮСШ не представляется возможным, так как реализация ее учебного плана требует пять тренировочных занятий в неделю в группах начальной подготовки, а в УТГ пятого года обучения и в группах спортивного совершенствования — по одиннадцать тренировочных занятий в неделю.

В результате, стали появляться программы, разработанные учителями физкультуры для работы школьных секций баскетбола. Из анализа программ такого рода видно, что представляют они собой адаптированную школьную программу по баскетболу за счёт добавления в неё материалов из различных методических пособий и программы ДЮСШ [28]. Указанные программы решают задачи школьной физической культуры, а не спортивной тренировки и рассчитаны на 1-3 занятия в неделю, что не способствует повышению спортивного мастерства. В настоящее время есть возможность проведения в школьной секции до шести учебнотренировочных занятий в неделю в рамках проекта «Школьный спортивный клуб» [70]. Это позволяет решать задачи спортивной подготовки: развитие физических качеств, обучение приёмам игры и их совершенствование в условиях, близких к соревновательным, обучение индивидуальным и командным тактическим действиям и их

совершенствование в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

С целью выяснения возможности адаптации программы ДЮСШ под нужды школьных секций в рамках спортизированного физического воспитания, а также с целью выяснения причин низкой подготовленности баскетболистов ДЮСШ были проанализированы программно-методические документы, обеспечивающие работу баскетбольных спортивных школ.

При анализе существующих в детско-юношеском баскетболе подходов к основным видам подготовки, были определены проблемы, препятствующие достижению высокого уровня подготовленности. Одной из основных причин проблем в физической подготовленности баскетболистов ДЮСШ, является подход к физической подготовке, основанный на представлениях из других видов спорта: лёгкой, тяжёлой атлетики. В результате не учитывается кинематическая и двигательная структура игры в баскетбол [18]. Двигательные качества развиваются не в структуре технических приёмов баскетбола, что мешает реализовывать физический потенциал в игровой деятельности. Кроме того, упражнения из других видов спорта могут отрицательно влиять на технику выполнения баскетбольных приёмов.

Проблемы в технической подготовленности вытекают из сложившегося подхода к формированию и совершенствованию технического мастерства в баскетболе, основанном на акцентировании правильности выполнения вплоть до стадии автоматизации [16]. А это приводит к тому, что в центральной нервной системе и других системах организма, разучиваемые технические действия в режимах не соответствующих игровым. Кроме того дети постоянно увеличивают свои функциональные возможности за счёт взросления и повышения тренированности. На протяжении многолетнего тренировочного процесса возникает противоречие, заключающееся в необходимости постоянного переучивания новой ритмо-скоростной структуре уже сформированных навыков по мере роста детей и увеличения их функциональных возможностей в результате спортивной тренировки [13].

В результате, для освоения всего объёма навыков баскетболиста, необходимо огромное количество тренировочных часов и труда. Кроме того, даже если удастся стабилизировать весь объём навыков баскетболиста, то по режимам исполнения они не будут соответствовать режимам, предъявляемым соревновательной обстановкой.

В итоге, в детских спортивных школах, большинство времени отводится на совершенствование технических приёмов за счёт других разделов - физической, тактической подготовки. В результате, имеются серьёзные недостатки, как в скоростной технике, так и физической и тактической подготовленности у баскетболистов ДЮСШ. Кроме того, низкий уровень физической подготовленности баскетболистов ДЮСШ является лимитирующим фактором в формировании высокого уровня технического мастерства молодых спортсменов. Только высокий уровень физической подготовленности позволяет усвоить наиболее сложные движения и способствует оптимальному применению технико-тактической подготовленности в соревнованиях.

Не высокая тактическая подготовленность баскетболистов ДЮСШ, в определённой степени, объясняется направленностью тактической подготовки, когда основной акцент переносится на наигрывание стандартных комбинаций, в ущерб совершенствованию творческих механизмов групповых тактических решений [6]. Отсутствие единой тактической школы у выпусков ДЮСШ, является ограничивающим фактором включения их в составы профессиональных команд.

Помимо приведённых недостатков в подходах к основным видам подготовки, негативное влияние на прирост подготовленности оказывает подход к периодизации подготовки, существующий в детско-юношеском баскетболе. Программа ДЮСШ рекомендует поэтапное построение подготовки. Циклы подготовки рекомендуется разбивать на этапы общей и специальной подготовки, где вначале необходимо создавать базу, фундамент

с помощью большого количества средств общей подготовки, а затем на этапе специальной подготовки реализовывать их.

Но, в настоящее время известно, что подход к построению подготовки, в основе которого лежит стремление к созданию полноценного фундамента для будущих спортивных результатов приемлем лишь в том случае, когда перед занимающимися стоит задача физического оздоровления, а не достижения высоких спортивных результатов [18, 21, 22]. «Средства общей подготовки создают базу, фундамент только в тренировке спортсменов низкой квалификации» [22].

Данный подход противоречит указанной в программе «...целевой направленности подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство» [14]. Дело в том, что «...при этапном способе построения указанных выше циклов, спортсмены вначале входят в состояние спортивной формы в средствах общей подготовки, а затем - специальной. К моменту вхождения в состояние спортивной формы в специально-подготовительных упражнениях к концу этапа специальной подготовки достигнутый уровень общей физической подготовленности снижается. А это не способствует положительному переносу тренированности со средств общей подготовки на средства специальной» [22].

Кроме того, при данном способе построения циклов подготовки, баскетболисты ДЮСШ чаще всего не будут входить в состояние спортивной формы к соревнованиям, проводимым в дни школьных каникул. Для примера проанализируем цикл подготовки в учебно-тренировочных группах пятого года обучения. Развитие подготовленности будет происходить следующим образом.

Общеподготовительный этап (три недели), практически не повлияет на развитие спортивной формы баскетболиста, потому что упражнения физической подготовки из арсенала ОФП и технико-тактические упражнения не в игровых режимах (обучение новому материалу) не способствуют вхождению в данное состояние.

Процесс развития спортивной формы игрока начнётся лишь на специальноподготовительном этапе и продолжится на предсоревновательном, т.к. применяемые здесь тренировочные средства по двигательной структуре и режимам исполнения соответствуют действиям баскетболиста во время игры. Общее количество тренировочных занятий в специально-подготовительном и предсоревновательном этапах - 49. Этого количества достаточно для вхождения в состоянии спортивной формы, при условии, что на всех занятиях, включая занятия по физической и индивидуальной подготовке, будут применяться лишь специально-развивающие и соревновательные упражнения. Но, построение недельного микроцикла с девятью-одиннадцатью развивающими тренировками невозможно. Подобные тренировочные воздействия через три-четыре недели перегрузят эндокринную систему, увеличат вероятность травмирования мышц, в связи с ухудшением их способности к расслаблению, могут привести к дистрофическим явлениям в миокарде [14].

Поэтому на практике, после трёх тренировочных дней в двухразовом режиме, следует тренировка в восстанавливающем режиме. А в средствах физической подготовки присутствуют упражнения из арсенала ОФП, с целью восстановления. То есть игроки, к началу соревнований в дни школьных каникул, не выполняют необходимого количества тренировок специально-развивающего характера и не войдут в состояние спортивной формы. Подобные циклы, согласно программе, ещё три раза повторяются в течение годичного цикла. Получается что, не закончив набор спортивной формы и не завершив формирование долговременных адаптационных перестроек в различных системах организма, необходимо «перепрыгивать» на строительство новых. Подобное построение тренировочного процесса тормозит прогресс в подготовленности баскетболистов ДЮСШ.

Помимо этого, этапный способ построения циклов развития спортивной формы требует большого количества тренировочных занятий. В представленных программой микроциклах подготовки для групп начальной

подготовки и УТГ первого года обучения в недельном микроцикле проводится пять тренировочных занятий. В УТГ второго года обучения — семь, в УТГ третьего и четвёртого годов обучения по десять тренировочных занятий в неделю. А в УТГ пятого года обучения и в группах спортивного совершенствования - по одиннадцать тренировочных занятий в неделю. На практике, в большинстве групп ДЮСШ, в силу загруженности спортивных залов и занятости юных спортсменов в учебном процессе общеобразовательных школ, редко проводится более пяти-шести тренировочных занятий в неделю. Поэтому необходим иной способ построения тренировочного процесса, способный при меньшем количестве тренировочных занятий в недельном микроцикле, приводить игроков в состояние спортивной формы к соревнованиям в дни школьных каникул.

Помимо анализа подходов к основным видам подготовки и построению тренировочного процесса в детско-юношеском баскетболе, были проанализированы две программы для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу: 2020 (нормативная часть) и 2023 годов выпуска [13, 14]. При анализе программы 2020 г. выявлены следующие недостатки структурного, содержательного и методического характера:

- начиная с групп начальной подготовки 2-го года обучения и далее, в содержании годичных планов-графиков отсутствует материал по физической подготовке, что приводит к несистемному характеру работы и отрицательно сказывается на физической подготовленности;
- отсутствие организационно-методических указаний, в которых были бы прописаны задачи этапов подготовки, планирование тренировочных нагрузок в макро, мезо, и микроциклах;
- программа не учитывает психофизиологических особенностей реакции организма юных спортсменов на тренирующие воздействия.

Особого рассмотрения заслуживает основная на сегодняшний день программа 2023 г., в которой обнаруживаются недостатки структурного и содержательного характера.

Недостатки структурного характера:

- способ построения подготовки ограничивает прирост подготовленности из-за кратковременности этапов определённой направленности и больших промежутков времени между их последующим применением;
- предписанные программой 2-2,5-часовые занятия физической подготовкой один-два раза в неделю, не соответствуют психофизиологическим возможностям детей и способны нанести ущерб их здоровью, в предсоревновательных и соревновательных микроциклах времени для занятий по физической подготовке не отведено вообще, в результате чего возникают перерывы в занятиях физической подготовкой протяжённостью от трёх до шести недель;
- этапный способ построения подготовки требует большого количества тренировочных занятий.

Недостатки содержания:

- в материале по технической подготовке акценты смещены в сторону техники нападения, причём, совершенно неочевидными элементами для обучения выглядят 16 вариантов бросков мяча в кольцо двумя руками, практически не применяемые в современном баскетболе; при этом, не представлен материал по технике защиты - стойка, перемещения, работа ног и рук, защита против игрока с мячом в различных игровых позициях, без мяча;
- отсутствует учебный материал по таким разделам технико-тактической подготовки, как: «борьба за отскочивший мяч» в защите и в нападении, а также умению использовать контакт со стороны соперника в защите и в нападении;
- в разделе «тактика защиты» представлено всего два варианта защиты против заслонов, хотя в современном баскетболе их не менее пяти.

Кроме того, достижению высокого уровня подготовленности препятствуют существующие в детско-юношеском баскетболе методические подходы:

- использование методик развития двигательных качеств не в структуре технических действий, что мешает реализовывать физический потенциал в игре;
- акцентирование усилий на правильности выполнения технических приёмов закрепляет в центральной нервной и других системах организма разучиваемые приёмы не в игровых режимах;
- наигрывание стандартных комбинаций в тактической подготовке в ущерб совершенствованию творческих механизмов тактических решений.

Помимо этого, в программе не учитываются психофизиологические особенности реакции организма юношей на тренирующие воздействия.

Также негативное влияние на учебно-тренировочный процесс оказывает большое количество некорректно приведённых данных в программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Например, в таблице 1 приведены данные соотношения средств ОФП/СФП из различных таблиц программы. В первой строке таблицы 6 приведены данные в количестве часов в год, из учебного плана многолетней подготовки [14]. Во второй строке таблицы 1 приведены данные в количестве часов в год, из планов-графиков на каждый учебный год [14]. В третьей строке таблицы приведены данные в процентах, отводимых на ОФП и СФП в годичных циклах подготовки [14].

Таблица 1

Количество часов и соотношение средств ОФП/СФП программы ДЮСШ

Таблицы программы	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС-1	СС-2	СС-3

4	108/58	105/75	90/90	80/128	70/152	70/152	120/163	120/163	149/193
6-14	93/56	103/78	86/80	133/126	114/142	120/130	149/193	149/193	149/193
5	25/16	21/18	20/18	18/19	18/19	18/19	16/20	13/22	13/22

Как видно из таблицы 1, количество часов, отведённых на ОФП и СФП из учебного плана и планов-графиков на каждый год, может: совпадать (СС-3); примерно совпадать (УТГ-1, УТГ-2); отличаться (НП-3, УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5, СС-1, СС-2). Соотношение ОФП/СФП приведённое в часах в учебном плане программы часто отличается от соответствующих данных годовых планов графиков и может отличаться от соотношения в процентах, приведённого в третьей строке таблицы (УТГ-4).

Также расходятся данные соотношения средств технической и тактической подготовки из различных таблиц программы, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Количество часов и соотношение средств технической/тактической подготовки программы ДЮСШ

Таблицы программы	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС-1	СС-2	СС-3
4	93/49	116/67	125/92	139/124	188/154	188/154	272/271	265/262	347/338
6-14	81/54	95/73	84/70	124/115	124/100	80/116	255/246	301/292	347/338
5	21/15	20/16	20/16	17/16	17/16	17/16	16/17	16/15	16/15

Из таблицы 2 видно, что количество часов, отведённых на техническую и тактическую подготовки из учебного плана и планов-графиков на каждый год, может: совпадать (СС-3); отличаться в большую сторону в годовом плане (СС-2); различаться в меньшую сторону в часах, отведённых на техническую подготовку и в большую сторону в часах, отведённых на тактическую подготовку (НП-3, УТГ-1); иметь различное соотношение в часах и в процентах (НП-3, УТГ-1, УТГ-5).

В таблице 3 приведены данные программы по количеству часов в год, отведённых на физическую, технико-тактическую и игровую виды

подготовки. Данные взяты из планов графиков по годам обучения, а также посчитаны из направленности и количества работы по видам подготовки в приведённых микроциклах в соответствующих годовых циклах.

Таблица 3

Количество часов, отведённых в планах-графиках и микроциклах на физическую, технико-тактическую и игровую виды подготовки по годам обучения

Этапы многолетней подготовки	Физическая подготовка		Технико-тактическая подготовка		Итоговая подготовка	
	План- график	Микроциклы	План- график	Микроциклы	План- график	Микроциклы
НП-3	149	77	135	168	60	106
УТГ-1	181	148	168	282,5	70	181,5
УТГ-2	166	137	154	229,5	76	145,5
УТГ-3	259	104	239	230	106	106
УТГ-4	256	196*	224	278	128	128
УТГ-5	250	182*	196	254	142	150
СС-1	342	182*	501	265	341	150
СС-2	342	182*	593	265	387	150
СС-3	342	182*	685	265	387	150

* - при условии, что все часы, отведённые на индивидуальную подготовку, будут использоваться для занятий физической подготовкой.

Из таблицы 3 видно, что количество часов, распределённых на физическую подготовку по микроциклам, значительно ниже количества часов, приведённых в план-графиках. И это при условии, что все часы, отведённые в микроциклах на занятиях индивидуальной подготовкой, мы отнесли в часы физической подготовки.

Хотя на практике, около половины объёма индивидуальной работы приходится на техническую подготовку.

В планировании технико-тактической подготовки наблюдается следующая ситуация: количество часов в микроциклах превосходит

соответствующие параметры в планах графиках до групп спортивного совершенствования, где всё меняется в обратную сторону.

Показатели игровой подготовки в младшем возрасте значительно выше в микроциклах, совпадают в учебно-тренировочных группах третьего, четвёртого, пятого годов обучения и значительно выше в планах-графиках у групп спортивного совершенствования.

С учётом общего подхода программы к распределению нагрузки различной направленности, становится очевидным не правильное распределение нагрузки по видам подготовки именно в тренировочных микроциклах, являющееся не рациональным в отношении процесса физической подготовки. Так, группам начальной подготовки (9-12 лет) предлагается заниматься физической подготовкой в обще-подготовительных микроциклах два раза в неделю, в первом занятии 1 час, во втором - 2 часа. Учебно-тренировочным группам первого года обучения (12-13 лет), также два раза в неделю по 2 и 2,5 часа соответственно. Дело в том, что занятия физической подготовкой требуют больших энергетических и нервных затрат. Даже в профессиональных командах крайне редко одно занятие по физической подготовке длится более полутора часов. Предписанные программой 2 — 2,5-часовые занятия физической подготовкой не соответствуют психофизиологическим возможностям детей.

В специально-подготовительных микроциклах группы начальной подготовки должны заниматься физической подготовкой 1 час раз в неделю, учебно-тренировочные группы первого и второго годов обучения - раз в неделю по 2,5 и 2 часа соответственно. Одного занятия в неделю, даже продолжительностью 2,5 часа, недостаточно для развития специальных физических качеств баскетболиста. В предсоревновательных и соревновательных микроциклах занятий физической подготовкой не предусмотрено. В результате возникают перерывы в занятиях физической подготовкой протяжённостью три недели в группах начальной подготовки, до шести недель в первом мезоцикле учебно-тренировочных групп первого

года обучения и по три недели на дальнейших этапах многолетней подготовки. Очевидно, что подобные перерывы не способствуют созданию долговременных адаптационных перестроек в соответствующих системах организма. В результате, происходит трата времени и сил, а уровень физической подготовленности остаётся низким. Исходя из представленного в микроциклах распределения нагрузки по видам подготовки, у баскетболистов ДЮСШ должны быть пробелы в физической подготовленности, что и наблюдается на практике.

Помимо этого, в таблице 19 программы [14] приведены неадекватные нормативные требования к тесту «бег 40 сек» для баскетболистов групп спортивного совершенствования третьего года обучения. По замыслу авторов, за это время спортсмены должны пробегать девять площадок. Простые расчёты показывают, что, даже если, будут бежать со скоростью 20м за 3,5 секунды, как этого требует норматив программы для «короткой быстроты», то на преодоление девяти площадок им потребуется: 44,1 сек. И это, не считая потерь, связанных с торможением и набором скорости на лицевых линиях. Нами было протестировано более 50 спортсменов юниорских и молодёжных команд в беге на 8 площадок. Самые быстрые и отлично подготовленные баскетболисты пробегают восемь площадок за 43-45 секунд. И ещё об одном несоответствии: в таблице 20 программы [14], приведены неадекватные нормативные требования к тесту «Скоростное ведение».

По результатам многочисленных тестирований баскетболистов команд ДЮБЛ и молодёжных команд, нами получены следующие данные: если выполнять данный тест, согласно указаний к нему, приведённых в программе [14], то показываемые на практике результаты, будут, примерно, на десять секунд медленнее, чем приведены в таблице 20 программы.

Из-за некорректно приведённых данных в программе, тренеры ДЮСШ не знают, что брать за основу при планировании и построении тренировочного процесса: учебный план многолетней подготовки, годовые

планы-графики или распределение работы по видам подготовки, представленное в микроциклах.

Что касается молодёжных команд, то в настоящее время отсутствуют какие-либо программно-методические документы, определяющие направленность и характер тренировочной работы с молодёжными командами. Поэтому на практике, чаще всего, система планирования и построения подготовки молодёжных команд копирует систему тренировки главных команд. В подготовительном периоде баскетболистов стараются ввести в состояние «спортивной формы», в соревновательном периоде данное состояние сохранить и реализовать в спортивном результате.

В связи с этим, нами был проанализирован используемый в большинстве клубов при подготовке к сезону основных и молодёжных команд этапный способ построения подготовительного периода. Предсезонная подготовка разбита на этапы базовой, специализированной и предсоревновательной подготовки с продолжительностью каждого этапа равной четырём неделям. На этапе базовой подготовки главное внимание концентрируется на закладке общего фундамента в виде кардиореспираторной и силовой выносливости с помощью большого количества средств общей подготовки. Созданную базу стремятся реализовать на последующих этапах специализированной и предсоревновательной подготовки. На этапе специализированной подготовки основное внимание уделяется повышению скоростной выносливости и развитию максимальной силы, а также решаются вопросы технико-тактической подготовки. На предсоревновательном этапе решаются задачи интегральной игровой подготовки, а также акцентировано совершенствуются скоростные и скоростно-силовые качества [32].

Но, как показывает практика, многие баскетболисты не достигают высокого уровня физической и технической подготовленности по истечении трёхмесячного подготовительного периода. В соревновательном периоде, лишь за счёт участия в большом количестве игр в чемпионате России, кубках

Европы и России, основные игроки команды «добирают» необходимую подготовленность. Игроки команды, имеющие мало игрового времени, так и не достигают высокого уровня подготовленности, соответственно не прогрессируют.

Проведённый анализ показал что, несмотря на массовое распространение, этапный способ предсезонной подготовки, имеет ряд теоретических и методических проблем, негативно влияющих на процесс развития спортивной формы. Основная проблема заключается в том, что средства общей подготовки создают базу, фундамент только в тренировке спортсменов низкой квалификации [18]. У спортсменов высокой квалификации перенос тренированности на соревновательные движения происходит только со средств специальной подготовки [36].

Большим недостатком этапного способа развития спортивной формы является то, что необходимо использовать одни средства тренировки для повышения функциональных возможностей кровеносной, сердечнососудистой и дыхательной систем и другие - для соответствующих адаптивных изменений в нервно-мышечном аппарате. А это приводит к дисгармонии, так как спортсменки вначале входят в состояние высшей тренированности в неспецифических упражнениях, а только затем, спустя многие недели, в состояние спортивной формы в специфических [22].

Проблема заключается в том, что уровень тренированности в неспецифических упражнениях не сохраняется и снижается задолго до вхождения в состояние спортивной формы в специальных упражнениях.

Помимо этого, совершенствование общей выносливости в баскетболе, часто объясняется тренерами необходимостью интенсификации процессов восстановления между упражнениями в тренировочном занятии, микроцикле и позволяет сохранять высокую активность более длительное время. Однако, согласно В.Н. Платонову, эта возможность ограничена в скоростно-силовых, сложно-координационных видах, к которым по характеру деятельности относится и баскетбол, где излишнее увлечение аэробной работой приводит к

изменениям, препятствующим дальнейшему повышению скоростно-силовых возможностей спортсменов. Причины этого кроются: в неблагоприятном влиянии объёмной малоинтенсивной работы на технику; в формировании связей двигательных и вегетативных функций, не соответствующих специфике соревновательной деятельности; в приспособлении структуры мышечной ткани к малоинтенсивной работе аэробного характера и ухудшении способности к эффективному выполнению скоростно-силовой работы [12].

Кроме того, данные исследований различных авторов показывают, что при систематической тренировке всестороннее формирование адаптационных перестроек различных компонентов аэробной энергосистемы происходит через 2-3 месяца [11]. В результате происходит противоречие: четыре недели на этапе базовой подготовки, недостаточны для развития высокого уровня аэробных возможностей. Если же мы продолжим развитие аэробных возможностей на этапах специализированной и предсоревновательной подготовки, то негативно повлияем на технику и скоростно-силовые качества.

Ещё одним фактором, влияющим на сроки вхождения в состояние спортивной формы, является необходимость смены тренировочных средств по окончании каждого из этапов предсезонной подготовки. По данным А.П. Бондарчука, смена комплексов упражнений каждые четыре недели удлинняет сроки вхождения в состояние спортивной формы в два раза, каждые две недели - в четыре раза [20].

Получается, что, не завершив формирование долговременных адаптационных установок в соответствующих системах организма, тренеры «перепрыгивают» на строительство новых, что негативным образом влияет на подготовленность спортсменов [22]. Кроме того, существует группа спортсменов, к которой относятся 25% занимающихся спортом, с особой спецификой спортивного совершенствования. «Её суть состоит в том, что войти в состояние спортивной формы они могут лишь в случае

использования комплексных способов построения периодов развития спортивной формы» [20]. Смена средств тренировки (полная или частичная) не способствует вхождению их в состояние спортивной формы.

Перечисленные выше факторы, отрицательно влияющие на процесс вхождения в состояние спортивной формы, не принимаются тренерами во внимание из-за того, что главным механизмом развития подготовленности, по-прежнему считается динамика объёма и интенсивности. По сути, этапный способ подготовки выстроен на этом положении.

Как правило, приведённый способ построения подготовительного периода, применяемый в т.ч. и в предсезонной подготовке молодёжных команд тиражируется из одного годичного цикла в другой, что приводит к стагнации и постепенному понижению уровня подготовленности. Кроме того, прогресс в подготовленности баскетболистов молодёжных команд невозможен при удержании спортивной формы в течение соревновательного периода. Необходимо целенаправленное повышение уровня подготовленности в течение всего годичного цикла, а также на протяжении нескольких лет тренировок.

Таким образом, система подготовки молодёжных команд выстроена как у профессиональных команд: в подготовительном периоде баскетболистов стараются ввести в состояние «спортивной формы», в соревновательном периоде данное состояние сохранить и реализовать в спортивном результате. Структура, содержание и методика подготовки тиражируются из одного годичного цикла в другой, что приводит к стагнации и понижению подготовленности молодых баскетболистов из-за адаптации к однотипным воздействиям, при существующей необходимости в целенаправленном её повышении. По-видимому, решение представленных проблем возможно на основе конверсии приемлемых для баскетбола технологий, успешно зарекомендовавших себя в различных видах спорта высших достижений, с учётом тенденций развития современного баскетбола, а также гендерных особенностей юных спортсменов.

1.2 Понятийно–терминологический анализ проблемы исследования

Многолетняя подготовка баскетболистов на основе конверсии — это процесс адаптации передовых технологий спорта высших достижений (СВД) к детско-юношескому уровню. Проблема заключается в эффективном переносе тренировочных нагрузок и методик, учитывая возрастные особенности, соревновательную деятельность и тенденции развития баскетбола.

Понятийно-терминологический аппарат многолетней подготовки баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений (СВД) включает использование передовых методов, средств и принципов тренировки профессионалов в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Это обеспечивает преемственность подготовки, интенсификацию физического и технико-тактического совершенствования.

Ключевые понятия и термины:

Конверсия технологий СВД: адаптация и внедрение передовых методик тренировки, восстановительных средств, соревновательных моделей из профессионального баскетбола в процесс подготовки молодых игроков.

Конверсия (в спорте) — перенос, преобразование и адаптация высокоэффективных тренировочных технологий, средств и методов из спорта высших достижений в практику детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ).

Под конверсией принято понимать прежде всего внедрение и адаптацию высоких спортивных технологий в практику физического воспитания и спорта для всех.

Построенное на принципе конверсии, физическое воспитание по существу создает новую целевую направленность образовательного процесса – формирование спортивной культуры школьника. Изменение цели влечет за

собой радикальное преобразование всех элементов существующей системы физического воспитания. Следуя принципу конверсии, должны преобразоваться школьная спортивная инфраструктура, кадровый состав учителей, отношение учителей-предметников, родителей и других субъектов образовательного процесса к организации физической активности детей.

Принцип конверсии высоких спортивных технологий является приоритетной методологией спортизированного физического воспитания и проектирования креативных форм спортивных занятий, обеспечивающих воспитание здорового поколения, способного в условиях развития современного общества быть активными гражданами своей страны.

Этот подход ориентирован на устранение разрыва между требованиями профессионального баскетбола и уровнем подготовки выпускников спортивных школ. Основная цель конверсии в баскетболе — оптимизация тренировочного процесса, предотвращение ранней специализации и перетренированности, а также обеспечение качественного перехода на уровень спорта высших достижений.

Спорт высших достижений (СВД) в баскетболе — деятельность, направленная на максимизацию результатов, использование современных инновационных технологий, интенсивных нагрузок и жесткой соревновательной практики.

Спорт высших достижений это направление, в котором ведущие спортсмены страны представляют её на крупнейших мировых аренах: Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и других международных турнирах. Его основная цель — демонстрация наивысших человеческих возможностей в сочетании с системной государственной поддержкой. Это не просто тренировки и участие в состязаниях — это многолетний путь, направленный на достижение максимального результата. В отличие от массового спорта, где основная задача — вовлечение населения в физическую активность, спорт высших достижений ориентирован на рекорды, медали, победы, которые становятся символом успеха всей нации.

Подготовка к участию в международных соревнованиях требует колоссальных усилий и ресурсов. В систему вовлечены не только спортсмены, но и огромный штат специалистов: тренеры, медики, психологи, аналитики, научные сотрудники. Всё это — официальная спортивная деятельность, курируемая на государственном уровне. На примере России видно, как развитие этой сферы становится приоритетом: с 2020 года реализуется «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года», в которой спорт высших достижений занимает центральное место. Благодаря этой программе создаются большие тренировочные центры, внедряются передовые методики, развивается спортивная наука, что позволяет добиваться высоких результатов на международной арене. Успехи спортсменов становятся частью общенационального имиджа, усиливают авторитет страны и вдохновляют новые поколения. Российский опыт показывает, что вложения в высокий уровень подготовки дают результат: например, на Олимпийских играх в Токио наша сборная завоевала 71 медаль, заняв пятое место в общем зачёте.

Каждая такая победа — это не только личное достижение, но и демонстрация эффективности системы, в которой задействованы тысячи специалистов. Это доказывает: спорт высших достижений — это не просто амбиции, а важнейший инструмент государственной стратегии и развития общества в целом.

Спорт высших достижений — это не только соревнования, но и стратегический ресурс страны. Он формирует силу духа, укрепляет международный имидж и задаёт ориентиры для молодёжи.

Значимость спорта высших достижений выражается в конкретных результатах:

- укрепление национального престижа;
- рост интереса к спорту среди молодёжи;
- развитие науки и медицины в спортивной сфере.

Многолетняя подготовка — организованный, целенаправленный процесс воспитания, обучения и тренировки юных баскетболистов, охватывающий несколько этапов (от начальной подготовки до совершенствования) для достижения высоких спортивных результатов.

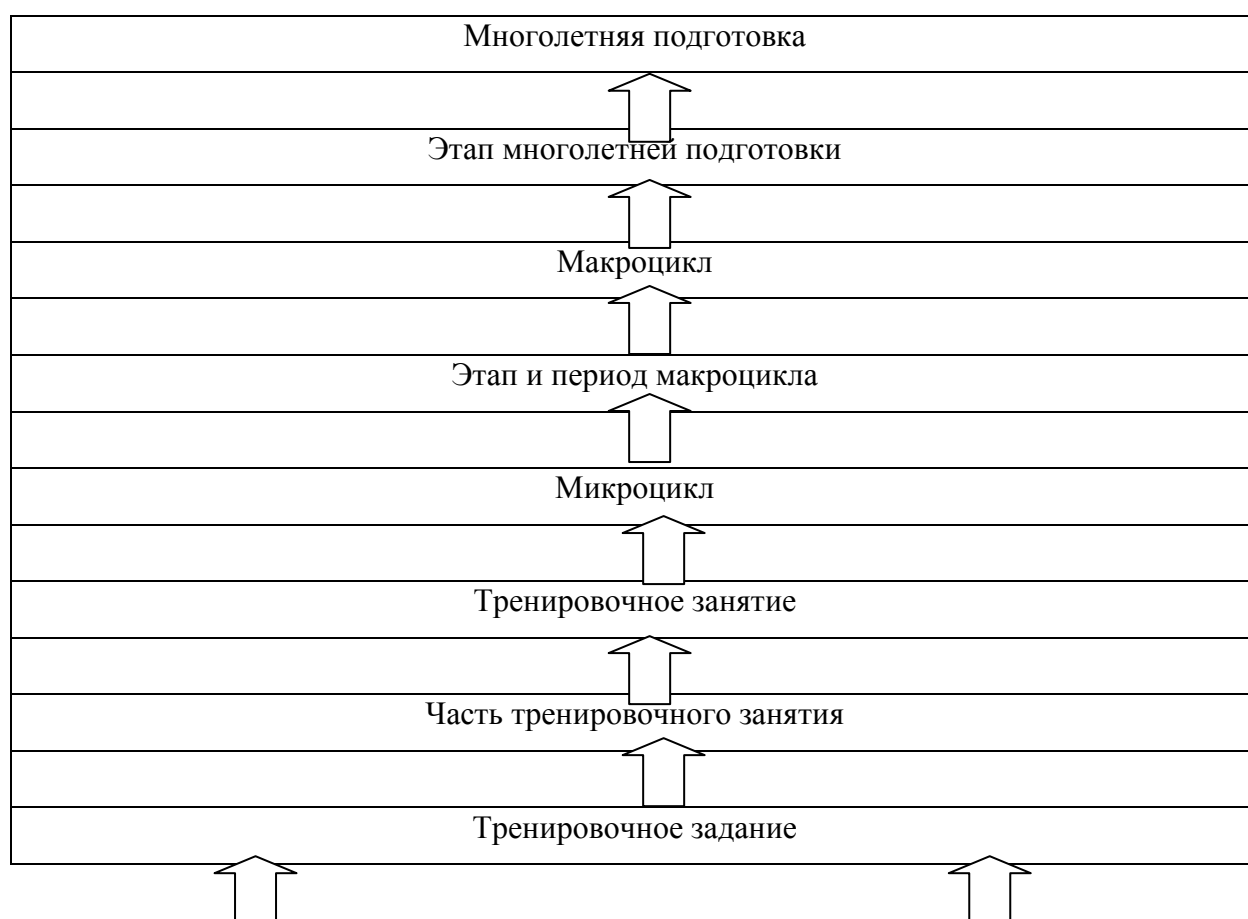
В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

а) микроструктуру – структуру отдельного тренировочного задания, структуру тренировочного занятия и его частей, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

б) мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа 3-4 месячных, полугодичных, годичных и многолетних.

Компоненты структуры многолетней подготовки спортсмена представлены на рисунке 1.



Упражнения	Условия выполнения

Рисунок 1 - Компоненты структуры многолетней подготовки спортсмена

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанных с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Структура многолетней подготовки (Л.П.Матвеев) представлена на рисунке 2.

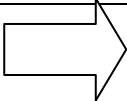
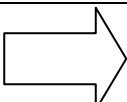
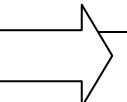
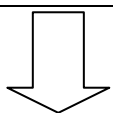
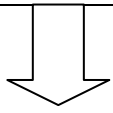
1. Стадия базовой подготовки (продолжительность 4 – 6 лет):		этап предварительной спортивной подготовки; этап начальной специализации.
2. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей (продолжительность 8 – 12 лет):		этап углубленной тренировки; этап высших достижений.
3. Стадия спортивного долголетия (десятки лет):		этап сохранения достижений; этап поддержания тренированности.

Рисунок 2 - Компоненты структуры многолетней подготовки спортсмена

Структура многолетней подготовки в детско-юношеском спорте (В.П.Филин) представлена на рисунке 3.

1. Этап предварительной подготовки (возраст 10-14 лет)

2. Этап спортивной начальной специализации (возраст 14-16 лет)

3. Этап углубленной тренировки (возраст 17-18 лет)

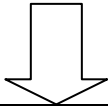

4. Этап спортивного совершенствования (возраст 19 лет и более).

Рисунок 3 - Структура многолетней подготовки в детско-юношеском спорте (В.П.Филин)

Примерная структура многолетнего процесса подготовки представлена в таблице 4.

Таблица 4

Примерная структура многолетнего процесса подготовки

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Предварительно й подгото вки	Начальн ой специал изации	Углубле нной специал изации	Спорти вного соверше нствова ния	Высших достиже ний	Сохране ния достиже ний	Поддер жание трениро ванност и
Годы занятий	1-2-3	4-5	6-7	8-9-10	От 4 до 12 лет	-	-
Стадии	Базовой подготовки		Максимальной реализации индивидуальных возможностей			Спортивного долголетия	

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Технико-тактическая подготовка: целенаправленное освоение и совершенствование игровых действий (броски, передачи, дриблинг, защитные стойки) в условиях высокой интенсивности.

Физическая подготовка: развитие специальных качеств (прыгучесть, быстрота, силовая выносливость), необходимых для современного баскетбола.

Специализированная подготовка: тренировочные нагрузки, специфичные для баскетбола, направленные на развитие способности к переключению в игре.

Интегральная подготовка: объединение физической, технической и тактической подготовки для комплексного развития игрока.

Педагогический контроль: оценка уровня подготовленности на основе тестирования для коррекции тренировочных планов.

Специфика соревновательной деятельности (в контексте конверсии) — учет структуры игровых действий, характерных для профессионалов, при моделировании тренировок юных игроков.

Адаптация технологий — модификация профессиональных методик (технико-тактических, физических) с учетом половозрастных особенностей, режима жизнедеятельности и уровня подготовленности юных баскетболистов.

1.3 Метод многолетней подготовки юных баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений

Мы исходим из понимания конверсии как непрерывного процесса адаптации технологии к новым условиям на основе сохранения её внутренних механизмов и эволюции применяемых средств и методов на всём протяжении времени её применения. При адаптации технологии неизменной её частью должна оставаться та, которая определяет эффективность функционирования этой технологии. Этой частью являются внутренние механизмы технологии. В спортивных технологиях такими механизмами

являются способы построения тренировочного процесса, тренировочные объёмы, интенсивность нагрузок, соотношение различных компонентов нагрузки.

Характер технологий во многом зависит от специфики вида спортивной деятельности, для достижения эффективности которой она и разрабатывается. И если характер технологии не в полной мере соответствует условиям соревновательной деятельности той спортивной дисциплины, в которую она переносится, то перенос этой технологии в практику подготовки в данной дисциплине может быть существенно затруднён. Поэтому возможность конверсирования спортивной технологии в практику подготовки баскетболистов определяется связью характера технологии со спецификой соревновательной деятельности в баскетболе, степенью сохранения её внутренних механизмов в условиях адаптации. Степень конверсионных изменений в теории и практике «обогащаемой» спортивной дисциплины зависит от класса конверсируемой технологии: микротехнологии, повышают эффективность узконаправленных методик; мезотехнологии повышают эффективность отдельных видов подготовки; мета- и макротехнологии выстраивают систему спортивной тренировки в «обогащаемой» дисциплине на новых теоретических основах и подходах к основным видам подготовки.

В диссертации рассматриваются две траектории конверсии: вертикальная и горизонтальная. Вертикальную траекторию составляют технологии спорта высших достижений: «спортивно-технической подготовки» (школа И.П. Ратова); «переноса тренированности» (А.П. Бондарчук); построения олимпийских циклов (В.С. Рубин); применения метода «специализированного разнообразия» (М. Бачваров); применения метода сопряжённого формирования (Е.А. Масловский, Ю.В. Менхин); рационального применения нагрузок скоростной направленности для спортсменов-игровиков (Ю. М. Портнов); развития мощности у баскетболистов на этапе ВСМ (И. Завьялов, Е.Р. Яхонтов).

Горизонтальную траекторию представляют технологии, конверсированные из различных дисциплин детско-юношеского спорта: подготовка юношей в тяжёлой атлетике (П.С. Горулёв, Э.Р. Румянцева, Л.В. Аксёнова); сглаживание моторной асимметрии в спортивной деятельности (Л.А. Колесникова, В.С. Степанов); динамика объёма тренировочных нагрузок в многолетней подготовке легкоатлетов (Б.В. Валик, Е.Е. Валик); соотношение подвижных игр на развитие двигательных качеств (К. Рубаш).

Взаимосвязь вертикальной и горизонтальной траекторий конверсии осуществляется на основе соподчинения четырёх классов технологий: метатехнологии – макротехнологии – мезотехнологии – микротехнологии.

Выявленные закономерности конверсии высоких спортивных технологий послужили основанием для формулирования её принципов:

- соответствия характера конверсируемых технологий условиям соревновательной деятельности «обогащаемого» вида спорта;
- сохранения основных механизмов конверсируемой технологии, определяющих возможность достижения запланированного эффекта от использования данной технологии;
- приспособительного изменения средств и методов конверсируемой технологии исходя из половозрастных особенностей, тренировочных условий на основе эволюции средств и методов;
- изменения содержания тренировочного процесса «обогащаемой» спортивной дисциплины в соответствии с характером основных механизмов конверсионной технологии.

На основе синтеза теоретических наработок и практического опыта адаптации технологий, приобретенного в процессе проведения опытно-поисковой работы с использованием инструментария конверсии, разработана техникокондиционная технология подготовки в детско-юношеском баскетболе.

Разработанная нами технико-кондиционная технология подготовки в детско-юношеском баскетболе использует элементы технологий

«спортивно-технической подготовки» (И.П. Ратов) и «переноса тренированности» (А.П. Бондарчук). В отличие от технологии И.П. Ратова, реализующей идею необходимости применения «искусственной управляющей среды», мы выходим на максимальные режимы выполнения технических действий не через внешние условия, а через внутренние факторы: внесение вариаций в динамические и кинематические характеристики движений. Эти вариации вносятся использованием упражнений, близких по двигательной структуре к осваиваемым техническим действиям, но отличающихся от них по скоростным или кинематическим характеристикам. За счёт внесения указанных вариаций ритмическая структура технических действий выводится на максимальные значения без формирования жёсткого динамического стереотипа в осваиваемых движениях, что сохраняет возможность её дальнейшего развития по мере роста и увеличения функциональных возможностей детей. При этом юные спортсменки учатся оптимальным образом увязывать динамические, временные и пространственные параметры спортивной техники с функциональными возможностями организма на текущем уровне возрастного развития и подготовленности. Возможности технической подготовки для внесения указанных вариаций ограничены. Выход был найден в использовании специально-развивающих упражнений из арсенала физической подготовки.

Отличительными особенностями разработанной нами технико-кондиционной методики являются:

1. Применение расчленённого, целостного и смешанного методов подготовки с использованием всех зон интенсивности, начиная со стадии обучения техническим действиям. В работе с баскетболистками младшего возраста вначале осваивается наиболее оптимальная и контролируемая зона 90% максимальной интенсивности, а затем осуществляется переход к более высоким зонам (95-100%). Нагрузкам максимальной интенсивности отводится в процессе обучения технике около 10% времени.

2. Использование специально-развивающих упражнений физической подготовки для повышения скоростной и скоростно-силовой компоненты технических действий.

3. Стандартизация комплексов упражнений и нагрузок в тренировочных занятиях, микро- и мезоциклах с целью ускоренного формирования адаптационных перестроек в соответствующих системах организма спортсменов.

Стандартизация мезоциклов тренировки предусматривает использование на всем их протяжении необходимого количества стандартных по определённым параметрам недельных циклов тренировки.

4. Постепенное повышение силы воздействия стандартизированных комплексов упражнений за счёт их новизны и эффективности с целью повышения подготовленности и преодоления эффекта привыкания к тренировочным воздействиям.

5. Построение тренировки осуществляется комплексным способом, когда на одном занятии и совершенствуется техническое мастерство, и развиваются физические качества.

6. В соответствии с режимом жизнедеятельности спортсменов-баскетболистов учебные недели выступают тренировочными микроциклами, учебные четверти - законченными блоками подготовки, учебный год - тренировочным макроциклом. Реализация накопленного в тренировочных блоках потенциала происходит в соревнованиях, проводимых в дни школьных каникул.

7. В тренировочном занятии чаще всего развитие технических навыков предшествует развитию кондиционных. После упражнений технической подготовки выполняются специально-развивающие упражнения, повторяющие упражнения технической подготовки в их отдельных частях, но в превосходящих режимах работы. Далее следует выполнение игровых и бросковых заданий. В конце тренировки отводится время для специально-подготовительных и общеразвивающих упражнений физической подготовки.

Эффективность тренирующих и обучающих воздействий существенно повышается при их совпадении с периодами естественных ускорений в развитии тренируемой функции и существенно снижается при их несовпадении. Поэтому направленность тренировочного процесса в различные возрастные периоды приобретает определенные особенности.

Так как у 7-9-летних спортсменов физические качества развиваются посредством подвижных игр, подбираемых с учётом переноса тренированности на осваиваемые технические действия, на неведущую конечность оказываются дополнительные нагрузки для сглаживания моторной асимметрии.

В работе с 9-11-летними широко используется метод сопряжённого формирования физических качеств в совокупности с техническими приёмами.

Примерное соотношение применения подвижных игр: скоростно-силовые качества – 40 %, выносливость – 20%, быстрота – 20%, ловкость – 10 %, скорость реакции – 10%.

Для баскетболистов 11-13 лет наиболее благоприятно влияние тренировочных воздействий на сочетанное проявление быстроты и точности, что обеспечивается физической и технической подготовкой. С 11 до 12 лет применяются поточный и игровой методы. С 12 до 13 лет - сопряжённый метод.

У спортсменов 13-15 лет тренировка сочетанного проявления быстроты и точности по-прежнему занимает одно из ведущих положений. В их физической подготовке повышаются объём силовой работы и величина отягощений.

Период 15-16 лет - критический в тренировке юношей из-за возрастного увеличения объёма жировой ткани, поэтому увеличивается количество тренировочных занятий и повышается их интенсивность.

Физическая подготовка баскетболистов старшего школьного возраста - 16-18 лет - направлена на развитие специальной выносливости и

индивидуализируется. Технические действия отрабатываются в условиях «сбивающих» факторов. В тактической подготовке наигрываются различные типы командной защиты и атаки против них.

Подготовка баскетболистов молодёжной команды, возраст которых колеблется от 18 до 23 лет, осуществлялась на основе принципов построения олимпийских циклов: в каждом годичном цикле решались задачи выведения спортсменов на новый уровень интегральной готовности и создания фундамента для дальнейшего совершенствования специальной работоспособности в последующих годичных циклах. С этой целью менялось соотношение компонентов нагрузки в зависимости от каждого года трёхлетнего цикла.

Основными задачами первого годичного цикла стали: подтягивание слабых сторон подготовленности игроков, улучшение их функционального состояния и совершенствование технико-тактических действий. Соотношение различных компонентов нагрузки составило (%): ОФП/СФП - 60:40; развитие скоростных и скоростно-силовых качеств - 50:50; специальная выносливость/скоростные и скоростно-силовые качества – 50:50; физическая/технико-тактическая подготовка – 50:50; совершенствование техники и тактики - 60:40.

Основными задачами второго годичного цикла явились: развитие максимальной силы, специальной выносливости и устойчивости техники в условиях утомления. Увеличился объём специально-развивающих средств физической подготовки. Изменилось соотношение компонентов нагрузки (в %): ОФП/СФП - 40:60; скоростные и скоростно-силовые качества - 30:70; специальная выносливость/скоростные и скоростно-силовые качества – 65:35; физическая/технико-тактическая подготовка – 45:55;

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Система подготовки молодёжных команд выстроена как у профессиональных команд: в подготовительном периоде баскетболистов стараются ввести в состояние «спортивной формы», в соревновательном периоде данное состояние сохранить и реализовать в спортивном результате. Структура, содержание и методика подготовки тиражируются из одного годичного цикла в другой, что приводит к стагнации и понижению подготовленности молодых баскетболистов из-за адаптации к однотипным воздействиям, при существующей необходимости в целенаправленном её повышении. По-видимому, решение представленных проблем возможно на основе конверсии приемлемых для баскетбола технологий, успешно зарекомендовавших себя в различных видах спорта высших достижений, с учётом тенденций развития современного баскетбола, а также гендерных особенностей юных спортсменов.

Многолетняя подготовка баскетболистов на основе конверсии — это процесс адаптации передовых технологий спорта высших достижений (СВД) к детско-юношескому уровню. Проблема заключается в эффективном переносе тренировочных нагрузок и методик, учитывая возрастные особенности, соревновательную деятельность и тенденции развития баскетбола.

Понятийно-терминологический аппарат многолетней подготовки баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений (СВД) включает использование передовых методов, средств и принципов тренировки профессионалов в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Это обеспечивает преемственность подготовки, интенсификацию физического и технико-тактического совершенствования.

Существуют две траектории конверсии: вертикальная и горизонтальная. Вертикальную траекторию составляют технологии спорта высших достижений: «спортивно-технической подготовки»; «переноса

тренированности»; построения олимпийских циклов; применения метода «специализированного разнообразия»; применения метода сопряжённого формирования; рационального применения нагрузок скоростной направленности для спортсменов-игровиков; развития мощности у баскетболистов на этапе ВСМ. Горизонтальную траекторию представляют технологии, конверсированные из различных дисциплин детско-юношеского спорта: подготовка юношей в тяжёлой атлетике; сглаживание моторной асимметрии в спортивной деятельности; динамика объёма тренировочных нагрузок в многолетней подготовке легкоатлетов; соотношение подвижных игр на развитие двигательных качеств. Взаимосвязь вертикальной и горизонтальной траекторий конверсии осуществляется на основе соподчинения четырёх классов технологий: метатехнологии – макротехнологии – мезотехнологии – микротехнологии. Выявленные закономерности конверсии высоких спортивных технологий послужили основанием для формулирования её принципов.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ МОДЕЛИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ КОНВЕРСИИ ТЕХНОЛОГИЙ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

2.1 Анализ эффективности многолетней подготовки юных баскетболистов

Для выявления реального состояния дел в системе подготовки юных баскетболистов на этапе предварительной и начальной специализации был проведён констатирующий эксперимент. Его цель – оценить уровень физической и технико-тактической подготовленности спортсменов 10–14 лет, занимающихся по традиционным программам ДЮСШ, и выявить основные проблемные зоны.

Исследование проводилось на базе МБУ ДО «СШ №8 по баскетболу» г. Челябинска. В констатирующем эксперименте приняли участие 42 баскетболиста (юноши) в возрасте 12–13 лет (учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения). Тестирование проводилось в начале учебного года (сентябрь) и перед началом соревновательного периода (декабрь). Использовались следующие тесты:

- Физическая подготовленность: бег 20 м (с), прыжок в длину с места (см), прыжок вверх с места (см), бег 280 м (скоростная выносливость, с), жим штанги лёжа (кг, относительный показатель).
- Техническая подготовленность: скоростная техника (обводка 6 фишек «змейкой» на время, с), штрафные броски (10 бросков, %), средние броски (10 бросков со средней дистанции, %).

Результаты тестирования обрабатывались методами математической статистики (вычисление среднего арифметического, ошибки среднего, t-критерия Стьюдента). Полученные данные представлены в таблице 5.

Таблица 5

Показатели физической и технической подготовленности баскетболистов 12–13 лет (констатирующий эксперимент, n=42)

Показатель	Сентябрь	Декабрь	Прирост	Достоверность (p)
Бег 20 м (с)	3,72 ± 0,06	3,68 ± 0,05	-0,04	>0,05
Прыжок в длину (см)	181,3 ± 2,1	184,5 ± 2,0	+3,2	>0,05
Прыжок вверх (см)	38,4 ± 1,1	39,2 ± 1,0	+0,8	>0,05
Бег 280 м (с)	62,5 ± 1,4	61,8 ± 1,3	-0,7	>0,05
Жим лёжа (кг/кг веса)	0,42 ± 0,03	0,44 ± 0,03	+0,02	>0,05
Скоростная техника (с)	27,4 ± 0,8	26,9 ± 0,7	-0,5	>0,05
Штрафные броски (%)	58,3 ± 3,1	61,2 ± 2,9	+2,9	>0,05
Средние броски (%)	42,5 ± 2,8	44,1 ± 2,6	+1,6	>0,05

Анализ результатов.

Как видно из таблицы 5, за три месяца тренировок по традиционной методике (этапный способ, акцент на ОФП, стандартные упражнения) прирост показателей во всех тестах оказался статистически недостоверным ($p > 0,05$). Наибольшее относительное улучшение отмечено в штрафных бросках (+2,9%), наименьшее – в прыжке вверх (+0,8 см). При этом разброс индивидуальных значений (ошибка среднего) оставался высоким, что свидетельствует о неравномерности развития спортсменов.

Дополнительно был проведён опрос тренеров (n=8) и анализ тренировочных планов. Выявлены следующие системные проблемы:

1. Несоответствие тренировочных средств игровой структуре. До 60% времени на занятиях ОФП занимали упражнения из лёгкой атлетики и общей гимнастики, не имеющие прямого переноса на технические действия баскетболиста.

2. Низкая доля специально-развивающих упражнений. Лишь около 20% нагрузок выполнялось в режимах, приближённых к соревновательным (по скорости, координации, времени на принятие решения).

3. Неравномерность распределения нагрузки по микроциклам. В предсоревновательные недели объём физической подготовки сокращался на 50–70%, что приводило к потере накопленного функционального базиса.

4. Отсутствие чёткой периодизации с учётом сенситивных периодов. Тренировочные планы не корректировались в зависимости от возрастных особенностей (например, в 12–13 лет – благоприятный период для развития быстроты и точности, что не акцентировалось).

Полученные данные подтверждают выводы теоретического анализа: традиционная система многолетней подготовки юных баскетболистов не обеспечивает стабильного прироста основных компонентов подготовленности и требует существенной модернизации на основе конверсии технологий спорта высших достижений.

2.2 Реализация методики многолетней подготовки юных баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений

Формирующий эксперимент проводился с декабря 2025 по ноябрь 2026 года. В нём приняли участие 24 баскетболиста 12–13 лет (учебно-тренировочная группа первого года обучения), разделённых на две равнозначные группы (по 12 человек): контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Группы были сопоставимы по исходному уровню

физической и технической подготовленности ($p > 0,05$). Тренировочный процесс в КГ строился по традиционной программе ДЮСШ (этапный способ, приоритет ОФП, стандартные упражнения). В ЭГ внедрялась модель многолетней подготовки на основе конверсии технологий спорта высших достижений.

Современная система подготовки спортивного резерва в баскетболе сталкивается с рядом противоречий. С одной стороны, требования к уровню подготовленности юных спортсменов неуклонно возрастают, что связано с интенсификацией соревновательной деятельности и повышением конкуренции в детско-юношеском спорте. С другой стороны, традиционные программы ДЮСШ, ориентированные на этапный способ построения тренировки с приоритетом общей физической подготовки, не всегда позволяют достичь необходимого качества подготовки в условиях ограниченного количества тренировочных часов.

В этой связи особый интерес представляет конверсия технологий спорта высших достижений как методологический принцип, позволяющий адаптировать передовые тренировочные наработки профессионального спорта для использования в подготовке юных спортсменов. Как отмечается в исследованиях С.В. Мухаева, на основе конверсии разработана технология многолетней технико-кондиционной подготовки баскетболистов в детско-юношеском и молодёжном баскетболе, обеспечивающая повышение уровня их подготовленности и одновременное снижение временных и энергетических затрат. Данная технология является основой для разработки программно-методического обеспечения подготовки баскетболистов на различных уровнях: для школьных секций, ДЮСШ, резервных и профессиональных команд.

Представленный в данном разделе формирующий эксперимент являлся практической апробацией указанной технологии в условиях реального тренировочного процесса учебно-тренировочной группы первого года обучения.

Организация и участники эксперимента

Формирующий эксперимент проводился с декабря 2025 по ноябрь 2026 года. В нём приняли участие 24 баскетболиста 12–13 лет (учебно-тренировочная группа первого года обучения). Выбор данного возраста не случаен: как показывает анализ многолетней подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) комплектуется из числа перспективных детей и подростков 11–14 лет, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. В возрасте 12–13 лет происходят активные процессы функционального созревания опорно-двигательного аппарата, что создаёт благоприятные предпосылки для развития координационных способностей и освоения сложнокоординационных двигательных действий.

Участники эксперимента были разделены на две равнозначные группы (по 12 человек): контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Группы были сопоставимы по исходному уровню физической и технической подготовленности ($p > 0,05$), что обеспечивало корректность последующего сравнения результатов. Тренировочный процесс в КГ строился по традиционной программе ДЮСШ, характеризующейся этапным способом построения, приоритетом общей физической подготовки и использованием стандартных упражнений. В ЭГ внедрялась модель многолетней подготовки на основе конверсии технологий спорта высших достижений.

Теоретико-методологические основания экспериментальной методики

Разработанная экспериментальная методика базировалась на следующих ключевых положениях, обоснованных в первой главе исследования.

Первое положение — *комплексный способ построения тренировки*. В отличие от традиционного этапного подхода, при котором развитие физических качеств и совершенствование технических приёмов разделены во

времени, в экспериментальной методике в рамках одного занятия сочеталось развитие физических качеств и совершенствование технических приёмов. Такой подход позволяет достигать более высокого тренировочного эффекта за счёт синергетического воздействия на различные стороны подготовленности спортсмена.

Второе положение — *стандартизация комплексов упражнений на период 4–6 недель* (учебная четверть) с последующей сменой. Данный подход обеспечивает, с одной стороны, достаточное время для освоения и закрепления двигательных навыков, а с другой — предотвращает адаптацию организма к однотипным нагрузкам, сохраняя тренировочный стимул на протяжении всего учебного года.

Третье положение — *акцент на ритмо-скоростную структуру движений* с использованием зон интенсивности 90–95% от максимума на стадии обучения. Как показывают исследования, недостаточно развитое чувство ритма в координации действий и их интенсивности приводит к неэффективности подготовки спортсменов и повышенному риску травматизма. Включение упражнений на ритм и темп рассматривается как один из приёмов формирования качественного двигательного действия во времени и пространстве. Четырёхэтапная методика тренировки, направленная на развитие координационных способностей через упражнения различного ритма и темпа, была адаптирована для работы с юными баскетболистами 12–13 лет.

Четвёртое положение — *широкое применение специально-развивающих упражнений* — до 60% от общего объёма физической подготовки. Данные упражнения идентичны по кинематике баскетбольным действиям, но выполняются в усложнённых режимах: с отягощениями, с ускорением, в ограниченном пространстве. Такой подход обеспечивает перенос тренированности со специально-развивающих упражнений на основные соревновательные действия.

Пятое положение — *преемственность этапов* — трёхлетнее планирование (подготовительный – развивающий – реализующий циклы) с изменением соотношения ОФП/СФП и направленности нагрузки. Данный подход обеспечивает постепенное, но неуклонное повышение требований к организму юного спортсмена, создавая основу для долговременной адаптации.

Организационно-методические особенности экспериментальной методики

Экспериментальная методика базировалась на следующих положениях (разработанных в главе 1):

- Комплексный способ построения тренировки – в одном занятии сочеталось развитие физических качеств и совершенствование технических приёмов.
- Стандартизация комплексов упражнений на период 4–6 недель (учебная четверть) с последующей сменой.
- Акцент на ритмо-скоростную структуру движений – использование зон интенсивности 90–95% от максимума на стадии обучения.
- Широкое применение специально-развивающих упражнений – до 60% от общего объёма физической подготовки, идентичных по кинематике баскетбольным действиям, но выполняемых в усложнённых режимах (с отягощениями, с ускорением, в ограниченном пространстве).
- Преемственность этапов – трёхлетнее планирование (подготовительный – развивающий – реализующий циклы) с изменением соотношения ОФП/СФП и направленности нагрузки.

Этапы и содержание формирующего эксперимента

Эксперимент включал три этапа, каждый из которых имел свои специфические задачи, содержание и параметры нагрузки. Такое деление соответствует логике многолетней подготовки, которая рассматривается как единый, непрерывный процесс, все части которого согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач

Этапы и содержание формирующего эксперимента

Эксперимент включал три этапа (в соответствии с учебным годом).

Этап 1 (декабрь 2025 – апрель 2026) – установочный
Задачи: повышение общей и специальной силовой выносливости, освоение скоростной техники базовых элементов (ведение, передачи, броски). Соотношение ОФП/СФП – 60/40. Интенсивность – умеренная (ЧСС 140–160 уд/мин).

На данном этапе решались следующие задачи: повышение общей и специальной силовой выносливости, освоение скоростной техники базовых элементов (ведение, передачи, броски). Соотношение ОФП/СФП составляло 60/40, что отражало приоритетное значение общей физической подготовки на начальном этапе эксперимента. Интенсивность тренировок была умеренной (ЧСС 140–160 уд/мин), что соответствовало аэробно-анаэробной зоне энергообеспечения и способствовало развитию выносливости.

Содержание этапа включало широкий круг средств ОФП: беговые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, подвижные игры. Одновременно с этим осуществлялось освоение базовых технических элементов в облегчённых условиях. Особое внимание уделялось формированию правильной биомеханической структуры движений. В этот период закладывалась основа для последующей интенсификации тренировочного процесса.

Этап 2 (сентябрь – ноябрь 2026) – развивающий
Задачи: развитие специальной выносливости, совершенствование техники в условиях утомления. Соотношение ОФП/СФП – 40/60. Интенсивность – высокая (ЧСС 170–190 уд/мин). Введены интервальные и круговые тренировки.

Задачами данного этапа являлись развитие специальной выносливости и совершенствование техники в условиях утомления. Соотношение ОФП/СФП изменилось до 40/60, что отражало смещение акцента в сторону специальной подготовки. Интенсивность повысилась до высоких значений

(ЧСС 170–190 уд/мин), что соответствовало субмаксимальной зоне интенсивности.

Именно на этом этапе были введены интервальные и круговые тренировки как основные организационно-методические формы. Интервальный метод предполагал выполнение упражнений с жёстко регламентированными интервалами отдыха, что позволяло поддерживать высокую интенсивность на протяжении всего занятия. Круговая тренировка обеспечивала комплексное воздействие на различные мышечные группы и функциональные системы организма при высокой плотности занятия.

Значительное место в содержании этапа занимали специально-развивающие упражнения, которые выполнялись в режиме высокой интенсивности с контролем техники. Как показывают исследования, упражнения с утяжелёнными мячами (медболами) способствуют достоверному увеличению дальности броска и оказывают поддерживающий эффект при максимально быстром беге. В экспериментальной группе использовались медболы весом 1–3 кг для развития скоростно-силовых качеств в движениях, кинематически сходных с баскетбольными действиями.

Этап 3 (декабрь 2026 – апрель 2026) – реализующий Задачи: комплексное развитие скоростно-силовых качеств и соревновательной надёжности техники. Соотношение ОФП/СФП – 30/70. Максимальная интенсивность (95–100%).

Третий этап был посвящён комплексному развитию скоростно-силовых качеств и соревновательной надёжности техники. Соотношение ОФП/СФП составило 30/70 с максимальной интенсивностью (95–100% от максимума). Основной метод тренировки — сопряжённый и соревновательный. Сопряжённый метод предполагал одновременное решение задач физической и технической подготовки, когда упражнения выполнялись в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Соревновательный метод использовался для проверки эффективности подготовки в условиях официальных игр.

Особенностью данного этапа являлось моделирование соревновательных ситуаций в тренировочном процессе: выполнение технических приёмов на фоне значительного утомления, в условиях дефицита времени, при активном противодействии соперника. Это позволяло повысить соревновательную надёжность техники — способность стабильно выполнять технические приёмы в стрессовых условиях официальных матчей.

Таблица 6

Распределение тренировочных нагрузок по этапам эксперимента (недельный микроцикл, часов)

Вид подготовки	Этап 1 (ЭГ)	Этап 1 (КГ)	Этап 2 (ЭГ)	Этап 2 (КГ)	Этап 3 (ЭГ)	Этап 3 (КГ)
ОФП	3,5	4,0	2,0	3,5	1,5	3,0
СФП (спец.-разв.)	2,0	1,0	3,5	1,5	4,0	1,5
Техническая	2,5	2,0	2,5	2,0	2,5	2,0
Тактическая	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Игровая	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5
Всего	9,5	8,5	9,5	8,5	10,0	8,5

Примечание: объёмы указаны в академических часах (45 мин).

Как следует из таблицы 6, в экспериментальной группе значительно выше доля специально-развивающих упражнений (на 50–150%), при этом общая нагрузка по часам сопоставима. На тактическую и игровую подготовку отводилось одинаковое время.

Представленная в таблице 6 динамика распределения тренировочных нагрузок по этапам эксперимента (недельный микроцикл) позволяет выявить

принципиальные различия в организации тренировочного процесса контрольной и экспериментальной групп.

В экспериментальной группе доля специально-развивающих упражнений была значительно выше — на 50–150% по сравнению с контрольной группой на всех этапах эксперимента. При этом общая нагрузка по часам в ЭГ была сопоставима с КГ (9,5–10,0 часов против 8,5 часов в неделю). Это означает, что повышение доли специальной подготовки достигалось не за счёт увеличения общего объёма тренировочной работы, а за счёт перераспределения времени между различными видами подготовки. Такой подход позволяет более эффективно использовать ограниченное тренировочное время, что особенно важно в условиях ДЮСШ.

На тактическую и игровую подготовку в обеих группах отводилось одинаковое время (0,5–1,5 часа в неделю в зависимости от этапа), что обеспечивало сопоставимость условий эксперимента по данным видам подготовки и позволяло связать выявленные различия в динамике показателей именно с особенностями физической и технической подготовки.

Важно отметить, что в контрольной группе объём ОФП оставался стабильно высоким на всех этапах эксперимента (3,0–4,0 часа), тогда как в экспериментальной группе он планомерно снижался от этапа к этапу (с 3,5 до 1,5 часа). Это отражает принципиально различную логику построения подготовки: в традиционной системе акцент на ОФП сохраняется на протяжении всего учебного года, тогда как в экспериментальной методике ОФП рассматривается как база для последующей специализации, и её доля закономерно уменьшается по мере продвижения спортсмена по этапам подготовки.

Пример комплекса специально-развивающих упражнений (этап 2, для ЭГ)

Содержание специально-развивающих упражнений

Представленный в исследовании комплекс специально-развивающих упражнений для этапа 2 отражает ключевые принципы экспериментальной методики. Рассмотрим каждое упражнение более подробно.

1. Ведение двух мячей одновременно — 3 серии по 30 секунд со сменой рук и направления. Данное упражнение развивает координационные способности, периферическое зрение и способность распределять внимание между несколькими объектами одновременно. Усложнённым вариантом является ведение с изменением высоты отскока и темпа, что, как отмечается в исследованиях, способствует формированию чувства ритма.

2. Передачи мяча от груди в стену с отягощением 1–2 кг — 4×10 повторений. Использование утяжелённых мячей (медболов) является одним из наиболее эффективных средств развития скоростно-силовых качеств баскетболистов 10–13 лет. Данное упражнение имитирует кинематику соревновательного действия (передача), но выполняется в усложнённом режиме, что способствует развитию силового компонента броскового движения.

3. Броски в прыжке после «пivотного» поворота с жимом лёжа (30% от максимума) — 5×6 повторений. Сочетание технического элемента (бросок после поворота) с силовым упражнением (жим лёжа) реализует принцип сопряжённого воздействия. Выполнение бросков на фоне утомления мышц-синергистов способствует формированию устойчивого двигательного навыка, сохраняющего эффективность в условиях утомления.

4. Рывки и челночный бег 7×7 м с ведением и последующим броском — 4 серии. Данное упражнение комплексно развивает скоростные качества, специальную выносливость и технику ведения в условиях, моделирующих соревновательную деятельность. Сочетание линейных и челночных ускорений с изменением направления отражает специфику передвижений баскетболиста в игре.

5. «Лэддер» (скоростная работа ног) с последующим прыжком вверх с доставанием кольца — 6 подходов. Плиометрические упражнения, к

которым относится данное, требуют не только владения техникой, но и чёткого распределения своих сил. Они развивают взрывную силу и прыгучесть, являющиеся одними из ключевых физических качеств баскетболиста.

Все упражнения выполнялись в режиме высокой интенсивности (ЧСС 170–190 уд/мин) с контролем техники. Отдых между сериями был активным и включал дриблинг или штрафные броски, что обеспечивало поддержание моторного фона и дополнительную тренировку технических элементов. Такой подход — активный отдых с выполнением технических приёмов — позволяет увеличивать плотность занятия без снижения общего объёма работы.

Организация педагогического контроля

Контрольные срезы проводились в начале эксперимента (декабрь 2025), после этапа 2 (ноябрь 2026) и после этапа 3 (апрель 2026). Тесты аналогичны констатирующему эксперименту. Дополнительно оценивалась соревновательная деятельность: количество результативных передач, перехватов, потерь, процент попаданий в играх официального календаря первенства города.

Система педагогического контроля в эксперименте была построена с учётом современных требований к комплексному контролю подготовки юных спортсменов. Контрольные срезы проводились в начале эксперимента (декабрь 2025), после этапа 2 (ноябрь 2026) и после этапа 3 (апрель 2026). Такая периодичность позволяла отслеживать динамику показателей подготовленности на каждом этапе эксперимента и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Тесты, использовавшиеся на контрольных срезах, были аналогичны применяемым в констатирующем эксперименте, что обеспечивало сопоставимость результатов.

В соответствии с методическими рекомендациями по сопровождению тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе, в комплекс тестов

включались показатели, оценивающие различные стороны подготовленности: скоростные качества (бег на 20 м), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места, прыжок вверх с места), координационные способности (тест «Зигзаг», тест «Челнок» 5-10-5).

Дополнительно оценивалась соревновательная деятельность с использованием объективных статистических показателей: количество результативных передач, перехватов, потерь, процент попаданий в играх официального календаря первенства города. Эти показатели позволяли оценить эффективность переноса тренировочных нагрузок в соревновательную деятельность, что является важнейшим критерием качества подготовки.

Особое внимание уделялось контролю функционального состояния баскетболистов, что включало оценку реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку, а также субъективные показатели самочувствия, активности и настроения. Это позволяло предотвращать перетренированность и своевременно корректировать объём и интенсивность нагрузок.

Методические особенности реализации экспериментальной программы

Реализация экспериментальной методики требовала от тренерского состава не только понимания теоретических основ конверсии технологий, но и практических навыков организации тренировочного процесса в новых условиях. Рассмотрим ключевые методические аспекты.

Первым аспектом является *планирование тренировочных микроциклов*. В экспериментальной группе структура недельного микроцикла строилась с учётом этапа подготовки и задач конкретного периода. На установочном этапе преобладали равномерные и переменные методы тренировки с акцентом на развитие аэробных возможностей. На развивающем этапе вводились интервальные и повторные методы с сокращением времени отдыха. На реализующем этапе использовались соревновательный и игровой методы с максимальной интенсивностью.

Вторым аспектом является *индивидуализация тренировочных нагрузок*. Несмотря на стандартизацию комплексов упражнений, в экспериментальной группе учитывались индивидуальные особенности спортсменов: уровень подготовленности, тип телосложения, психофизиологические характеристики. Это достигалось за счёт варьирования объёма и интенсивности в рамках стандартизированных комплексов, а также использования дополнительных индивидуальных заданий.

Третьим аспектом является *использование средств восстановления*. Повышенная интенсивность тренировочных нагрузок в экспериментальной группе требовала адекватных восстановительных мероприятий. В программу включались: активный отдых между упражнениями, дыхательные упражнения, элементы растяжки и расслабления, а также рекомендации по питанию и режиму дня.

Четвёртым аспектом является *психологическое сопровождение*. Работа в режиме высокой интенсивности, особенно на развивающем и реализующем этапах, предъявляла повышенные требования к психологической устойчивости юных спортсменов. В программу были включены элементы психологической подготовки: постановка целей, самооценка, работа с предстартовым состоянием.

Ожидаемые результаты и критерии эффективности

Эффективность экспериментальной методики оценивалась по следующим критериям:

1. *Динамика показателей физической подготовленности* — превышение темпов прироста показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.
2. *Динамика показателей технической подготовленности* — улучшение качественных и количественных характеристик выполнения технических приёмов (скорость, точность, стабильность).

3. *Соревнительная эффективность* — улучшение статистических показателей в официальных играх (процент попаданий, количество передач, перехватов, снижение числа потерь).

4. *Сохранность контингента* — отсутствие случаев перетренированности и травматизма, связанных с повышенной интенсивностью нагрузок.

Предполагалось, что использование экспериментальной методики позволит достичь более высоких темпов прироста показателей подготовленности при сопоставимых временных затратах, что подтвердит эффективность конверсии технологий спорта высших достижений в подготовку юных баскетболистов.

Реализация методики многолетней подготовки юных баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений представляла собой комплексный педагогический эксперимент, охватывающий все основные стороны тренировочного процесса: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку.

Ключевыми особенностями экспериментальной методики являлись: комплексный способ построения тренировки, стандартизация комплексов упражнений, акцент на ритмо-скоростную структуру движений, широкое применение специально-развивающих упражнений и преемственность этапов подготовки.

Трёхэтапная структура эксперимента (установочный – развивающий – реализующий) обеспечивала постепенное повышение требований к организму юных спортсменов и создавала основу для долговременной адаптации. Динамика соотношения ОФП/СФП (от 60/40 до 30/70) отражала закономерный процесс специализации подготовки по мере роста тренированности.

Представленные в работе комплексы специально-развивающих упражнений были направлены на развитие ключевых для баскетбола физических качеств — скоростно-силовых, координационных, выносливости

— в условиях, моделирующих соревновательную деятельность. Использование отягощений (медболов), плиометрических упражнений, интервальных и круговых методов тренировки обеспечивало комплексное воздействие на организм юного спортсмена.

Система педагогического контроля, включавшая тестирование физической и технической подготовленности, а также оценку соревновательной деятельности, позволяла объективно отслеживать эффективность экспериментальной методики и своевременно вносить необходимые коррективы.

Таким образом, реализация экспериментальной методики представляла собой системное внедрение передовых технологий спортивной тренировки в практику подготовки юных баскетболистов, что создавало предпосылки для повышения качества подготовки спортивного резерва в условиях ДЮСШ.

2.3 Результаты апробации модели многолетней подготовки юных баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений

Динамика физической подготовленности

В таблице 7 представлены итоговые показатели контрольной и экспериментальной групп после завершения формирующего эксперимента.

Таблица 7

Сравнительные результаты физической подготовленности (апрель 2026)

Показатель	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	Разница	Достоверность (p)
Бег 20 м (с)	3,60 ± 0,05	3,43 ± 0,04	-0,17	<0,01
Прыжок в длину (см)	188,4 ± 2,0	199,7 ± 1,8	+11,3	<0,01
Прыжок вверх (см)	41,2 ± 1,0	45,9 ± 0,9	+4,7	<0,01

Бег 280 м (с)	60,2 ± 1,2	56,4 ± 1,0	-3,8	<0,05
Жим лёжа (кг/кг веса)	0,51 ± 0,03	0,61 ± 0,02	+0,10	<0,01

Анализ таблицы 7 показывает статистически достоверное превосходство экспериментальной группы по всем тестам ($p < 0,05-0,01$). Наибольший относительный прирост – в скоростно-силовых показателях (прыжок вверх +12%, прыжок в длину +6%) и в силовой подготовленности (+19,6%). При этом в КГ прирост был ниже и недостоверен для большинства параметров. Это подтверждает эффективность применения специально-развивающих упражнений в структуре технических действий.

Динамика технической подготовленности

Результаты технических тестов представлены в таблице 8.

Таблица 8

Сравнительные результаты технической подготовленности (апрель 2026)

Показатель	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	Разница	Достоверность (p)
Скоростная техника (с)	25,8 ± 0,6	22,9 ± 0,5	-2,9	<0,01
Штрафные броски (%)	62,5 ± 2,7	70,3 ± 2,5	+7,8	<0,05
Средние броски (%)	45,2 ± 2,4	53,6 ± 2,2	+8,4	<0,05
Дальние броски (%)	29,6 ± 2,9	36,8 ± 2,6	+7,2	<0,05

Наиболее значимые различия отмечены в тесте «скоростная техника» – улучшение на 2,9 секунды ($p < 0,01$).

Это является прямым следствием акцента на ритмо-скоростную структуру и применения специально-развивающих упражнений (ведение с отягощением, работа на максимальной частоте).

Точность бросков в ЭГ также достоверно выше ($p < 0,05$), что объясняется тем, что бросковые упражнения выполнялись в условиях утомления и с активным сопротивлением, что повышало «соревновательную надёжность».

Показатели соревновательной деятельности

В течение соревновательного периода (январь – апрель 2026) команды КГ и ЭГ участвовали в первенстве города Челябинска среди юношей 12–13 лет. Анализ статистических протоколов (таблица 9) показал явное преимущество экспериментальной группы.

Таблица 9

Сравнительные показатели соревновательной деятельности (среднее за игру)

Показатель	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)
Набранные очки	48,2	64,7
Результативные передачи	7,4	12,1
Перехваты	4,8	8,3
Потери мяча	11,3	7,6
Процент попадания (с игры)	38%	47%

Команда экспериментальной группы заняла 1 место в первенстве города, опередив ближайшего преследователя на 12 очков. Контрольная группа финишировала на 5 месте (из 10 команд).

Тренеры-эксперты отметили более высокий темп игры, агрессивность в защите и стабильность бросков в концовках матчей у спортсменов ЭГ.

Оценка эффективности с помощью ранговой корреляции

Для оценки интегральной эффективности модели был проведён корреляционный анализ между уровнем развития специальных качеств и соревновательным результатом (по методу рангов Спирмена).

В ЭГ выявлена высокая корреляция между результатами теста «скоростная техника» и количеством набранных очков ($r=0,78$), а также между прыжком вверх и подборами ($r=0,71$). В КГ аналогичные зависимости были значительно слабее ($r=0,34$ и $r=0,29$ соответственно).

Это свидетельствует о лучшей реализации физического потенциала в игровых условиях благодаря конверсионным технологиям.

Анализ антропометрических изменений и профилактика травматизма

За время эксперимента в обеих группах не отмечено отрицательного влияния на ростовые процессы. Средняя прибавка в весе и длине тела соответствовала возрастным нормативам. Важно, что в ЭГ зафиксировано лишь 2 случая лёгких мышечных травм (растяжения), тогда как в КГ – 7 случаев (включая 2 микротравмы коленного сустава). Это подтверждает, что комплексный способ с постепенным наращиванием интенсивности и использованием восстановительных микроциклов является более безопасным.

Статистическая проверка гипотезы

Для сравнения итоговых результатов КГ и ЭГ использовался t -критерий Стьюдента для независимых выборок. Результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10

Результаты статистической проверки (t-критерий)

Показатель	t- значение	Степени свободы	Критическое t (p=0,05)	Статистическая значимость
Бег 20 м	3,21	22	2,07	Да (p<0,01)
Прыжок вверх	4,18	22	2,07	Да (p<0,01)
Скоростная техника	3,92	22	2,07	Да (p<0,01)
Штрафные броски	2,46	22	2,07	Да (p<0,05)

Таким образом, гипотеза исследования о том, что построение многолетней подготовки на основе конверсии технологий спорта высших достижений обеспечивает более высокий уровень физической и технической подготовленности юных баскетболистов, подтверждена экспериментально.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Констатирующий эксперимент выявил недостаточную эффективность традиционной системы подготовки (этапный способ, низкая доля специально-развивающих средств, игнорирование сенситивных периодов). Прирост показателей физической и технической подготовленности за три месяца занятий оказался статистически недостоверным ($p > 0,05$).

2. Разработанная и внедрённая модель многолетней подготовки на основе конверсии технологий спорта высших достижений включает: комплексный способ построения тренировочных занятий, стандартизацию комплексов упражнений на период 4–6 недель, акцент на ритмо-скоростную структуру технических действий, широкое применение специально-развивающих упражнений (до 60% от объёма СФП), трёхлетнее планирование с изменением соотношения ОФП/СФП.

3. Результаты формирующего эксперимента показали статистически достоверное преимущество экспериментальной группы над контрольной по всем тестам ($p < 0,05–0,01$): быстрота (бег 20 м) – на 0,17 с, прыгучесть – на 4,7 см, силовая выносливость – на 3,8 с, скоростная техника – на 2,9 с, точность бросков – на 7–8%.

4. Соревновательная деятельность подтвердила высокую эффективность экспериментальной модели: команда ЭГ заняла первое место в первенстве города, опередив контрольную группу на 12 очков; отмечена высокая корреляция между специальными качествами и игровыми показателями ($r = 0,71–0,78$).

5. Профилактическая эффективность модели выразилась в снижении травматизма (2 случая лёгких травм в ЭГ против 7 в КГ).

Таким образом, опытно-экспериментальная работа полностью подтвердила гипотезу исследования и доказала целесообразность внедрения

конверсионных технологий в практику многолетней подготовки юных баскетболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое теоретико-экспериментальное исследование, посвящённое проблеме многолетней подготовки юных баскетболистов на основе конверсии технологий спорта высших достижений, позволило достичь поставленной цели, решить сформулированные задачи и подтвердить выдвинутую гипотезу.

В ходе работы был выполнен историографический и понятийно-терминологический анализ проблемы, разработана и апробирована авторская методика многолетней подготовки, доказана её эффективность в ходе опытно-экспериментальной работы на базе МБУ ДО «СШ №8 по баскетболу» г. Челябинска.

Основные результаты исследования и выводы

Анализ состояния проблемы показал, что традиционная система подготовки юных баскетболистов (программы ДЮСШ 2020 и 2023 гг., этапный способ построения тренировки, низкая доля специально-развивающих упражнений, игнорирование сенситивных периодов) не обеспечивает стабильного прироста физической и технико-тактической подготовленности. В констатирующем эксперименте ($n=42$, возраст 12–13 лет) прирост показателей за три месяца занятий оказался статистически недостоверным ($p>0,05$). Выявлены системные проблемы: несоответствие тренировочных средств игровой структуре, низкая соревновательная «кондиционность» навыков, нерациональная периодизация нагрузок, отсутствие преемственности между этапами подготовки.

Теоретическая разработка проблемы позволила уточнить понятийно-терминологический аппарат: конверсия технологий спорта высших достижений рассматривается как непрерывный процесс адаптации внутренних механизмов (объём, интенсивность, способы построения тренировки) с приспособительным изменением средств и методов к условиям детско-юношеского спорта. Выделены вертикальная (технологии И.П.

Ратова, А.П. Бондарчука, В.С. Рубина и др.) и горизонтальная (из лёгкой атлетики, тяжёлой атлетики, биомеханики) траектории конверсии. Сформулированы принципы конверсии: соответствия характера технологии условиям соревновательной деятельности; сохранения основных механизмов; приспособительного изменения средств и методов; изменения содержания тренировочного процесса «обогащаемой» дисциплины.

Разработанная методика многолетней подготовки юных баскетболистов включает:

- комплексный (не этапный) способ построения тренировочных занятий, когда в одной тренировке сочетаются развитие физических качеств и совершенствование техники;
- стандартизацию комплексов упражнений на период учебной четверти (4–6 недель) с последующей сменой и постепенным повышением нагрузки;
- акцент на ритмо-скоростную структуру технических действий с использованием зон интенсивности 90–95% от максимума уже на стадии обучения;
- широкое применение специально-развивающих упражнений (до 60% от объёма СФП), идентичных по кинематике баскетбольным действиям, но выполняемых в усложнённых режимах (с отягощениями, в лимите времени, в условиях утомления);
- трёхлетнее макроциклирование с изменением соотношения ОФП/СФП: установочный (60/40), развивающий (40/60), реализующий (30/70) годовые циклы.

Результаты формирующего эксперимента ($n=24$, по 12 человек в контрольной и экспериментальной группах, возраст 12–13 лет) доказали эффективность разработанной методики. За период эксперимента (декабрь 2025 – апрель 2026) в экспериментальной группе получены статистически достоверные ($p<0,05-0,01$) преимущества по всем показателям

- Профилактика травматизма: в ЭГ зафиксировано 2 случая лёгких мышечных травм, в КГ – 7 (включая 2 микротравмы коленного сустава), что подтверждает безопасность комплексного способа с восстановительными микроциклами.

Подтверждение гипотезы. Выдвинутая гипотеза о том, что процесс подготовки спортивного резерва будет более эффективным при обеспечении положительного переноса тренированности через специально-развивающие средства, использовании механизмов взаимовлияния компонентов подготовленности, балансировании нагрузок с учётом возрастных особенностей и внедрении упражнений, схожих по структуре с техническими действиями, но в превосходящих режимах, – полностью подтверждена экспериментальными данными.

Теоретическая значимость результатов заключается в развитии концепции конверсии высоких спортивных технологий применительно к детско-юношескому баскетболу: уточнены закономерности и принципы конверсии, выделены вертикальная и горизонтальная траектории, разработан механизм адаптации технологий с сохранением внутренних механизмов и эволюцией средств и методов. Полученные результаты обогащают теорию и методику спортивной тренировки в части построения многолетней подготовки игровых видов спорта.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная методика (комплексный способ, стандартизация комплексов, ритмо-скоростной акцент, специально-развивающие упражнения) может быть внедрена в практику работы ДЮСШ, общеобразовательных школ с баскетбольными секциями, а также при подготовке резерва для профессиональных клубов. Предложенные тесты и критерии оценки могут использоваться для педагогического контроля. Методика позволяет повысить уровень подготовленности юных баскетболистов при снижении временных и энергетических затрат (до 48 тренировок для набора спортивной формы вместо 80 по программе ДЮСШ).

Рекомендации по использованию результатов

1. Тренерам ДЮСШ и учителям физической культуры, ведущим баскетбольные секции, рекомендуется применять комплексный способ построения тренировочных занятий, включая в каждую тренировку как техническую, так и специально-развивающую физическую нагрузку с соблюдением принципа стандартизации комплексов на период 4–6 недель.

2. При планировании многолетней подготовки целесообразно использовать трёхлетние макроциклы с последовательным изменением соотношения ОФП/СФП ($60/40 \rightarrow 40/60 \rightarrow 30/70$), что позволяет избежать адаптации и стагнации.

3. Для развития скоростной техники необходимо вводить упражнения в зоне интенсивности 90–95% от максимума уже на этапе начальной подготовки, активно использовать ведение с отягощениями, передачи с утяжелёнными мячами, броски после утомления.

4. Восстановительные микроциклы (каждая четвёртая неделя) должны включать средства ОФП и активный отдых для профилактики перетренированности и травматизма.

Перспективы дальнейших исследований видятся в адаптации разработанной методики для подготовки баскетболисток (с учётом фаз овариально-менструального цикла), в изучении возможностей конверсии технологий из других игровых видов спорта (волейбол, гандбол), а также в создании цифрового программно-методического обеспечения для мониторинга подготовленности юных спортсменов.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза доказана. Результаты работы могут служить основой для модернизации системы многолетней подготовки спортивного резерва в баскетболе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Актуальные проблемы физической и технической подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней тренировки // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. — 2020. — С. 112–118.
2. Аль Кхатиб А. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Аль Кхатиб. — 2021. — 165 с.
3. Безбородов С.А. Физическая культура. Практические занятия по баскетболу : учебное пособие для вузов / С.А. Безбородов, А.А. Безбородов. — 2023. — 210 с.
4. Богосян М.В. Принципы профильного обучения в системе современного образования / М.В. Богосян // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2024. — № 5. — С. 17–24.
5. Взаимосвязь показателей подготовленности баскетболистов различного возраста и игрового амплуа / Д.А. Казаков [и др.] // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 7. — С. 44–47.
6. Глухова О.Ю. Роль методических задач-заданий в системе самостоятельных работ по профильным дисциплинам / О.Ю. Глухова, А.А. Глухов, М.В. Коваленко // Современные проблемы науки и образования. — 2023. — № 5. — С. 281–289.
7. Гнеушева Л.А. Патриотическое воспитание детей и подростков средствами физической культуры и спорта / Л.А. Гнеушева // Педагогический альманах. — 2024. — № 2. — С. 78–82.
8. Громова А.В. Общая физическая подготовка баскетболистов 7–11-летнего возраста с использованием заимствованных из других видов спорта средств и методов тренировки [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.В. Громова. — 2022. — 105 с.

9. Данков С.В. Современные проблемы технической подготовки юных баскетболистов, обучающихся в ДЮСШ / С.В. Данков // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы 15 Международной научно-практической конференции. — 2021. — С. 56–61.
10. Дойняк И.П. Патриотическое воспитание школьников в системе спортивной тренировки в учебных заведениях / И.П. Дойняк, Ю.П. Дойняк // Общественные и гуманитарные науки. Военная подготовка. — 2024. — № 3. — С. 115–119.
11. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол». — 2022. — 85 с.
12. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по игровым видам спорта «Баскетбол». — 2023. — 90 с.
13. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный баскетболист». — 2022. — 50 с.
14. Дугалич Н.М. Роль профильных классов школ в приобретении студентами вузов профессиональных компетенций / Н.М. Дугалич // Профессиональное образование в современном мире. — 2024. — № 10. — С. 274–276.
15. Канев П.Н. Влияние кадетских классов и военно-спортивной подготовки на формирование патриотической мотивации и дисциплинарной культуры подростков в системе общего образования / П.Н. Канев, Л.И. Смернягин, Э.Ю. Башмаков // Управление образованием. — 2026. — № 1. — С. 42–49.
16. Кузнецова Е.В. Концепция, модель и стратегия развития системы эффективного профильного обучения / Е.В. Кузнецова, В.В. Лебедев, Н.А. Шуляковская // Народное образование. — 2024. — № 7. — С. 171–188.

- 17.Макеева В.С. Индивидуальная техническая и тактическая подготовка баскетболистов в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева. — 2022. — 95 с.
- 18.Методические рекомендации «Создание в общеобразовательных организациях классов физкультурно-спортивного профиля и организация их работы» : Письмо Минпросвещения РФ от 28.07.2020 № ВБ-1508/04 // Администратор образования. — 2020. — № 9. — С. 24–31.
- 19.Методические рекомендации по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки: баскетбол. — 2023. — 55 с.
- 20.Мухаев С.В. Многолетняя подготовка юных баскетболисток на основе конверсии технологий спорта высших достижений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.В. Мухаев. — Тюмень, 2020. — 185 с.
- 21.Мухаев С.В. Многолетняя подготовка юных баскетболисток на основе конверсии технологий спорта высших достижений : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.В. Мухаев. — Тюмень, 2020. — 24 с.
- 22.Научные аспекты в развитии физических качеств у баскетболистов // Тезисы докладов научно-практической конференции. — 2021. — С. 28–35.
- 23.О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» : Приказ Минспорта России от 22 ноября 2023 г. № 857. — 2023. — 12 с.
- 24.Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» : Приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006. — 2022. — 45 с.
- 25.Общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа юных баскетболистов». — 2022. — 60 с.

- 26.Одинокое В.О. Система подготовки баскетболистов 16–17 лет в годичном цикле : выпускная квалификационная работа : направление подготовки 49.03.01 / В.О. Одинокое. — 2021. — 92 с.
- 27.Организация и проведение учебно-тренировочных занятий со студентами, обучающимися по специализации «Баскетбол» : учебно-методическое пособие. — 2022. — 130 с.
- 28.Педагогические условия развития прогностических способностей студентов физкультурно-спортивного профиля // ДМ. — 2025. — № 3(67). — С. 26–37.
- 29.Петрова М.А. Комплексная оценка специальной физической и технической подготовленности баскетболистов различного возраста и игрового амплуа / М.А. Петрова [и др.] // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 8. — С. 38–41.
- 30.Повышение эффективности занятий по баскетболу с юными спортсменами 12–14 лет на основе учета особенностей их воздействия на уровень физической подготовленности // Материалы научно-практической конференции. — 2023. — С. 45–52.
- 31.Программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (на основе федерального стандарта спортивной подготовки). — 2021. — 75 с.
- 32.Рыжков М.И. Спортивно-патриотическое воспитание школьников на основе применения современных педагогических технологий : выпускная квалификационная работа : направление «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура и спорт» / М.И. Рыжков. — 2025. — 92 с.
- 33.Рындовская Е.В. Элективный курс по физической культуре и спорту «Баскетбол» : методические указания к практическим занятиям / Е.В. Рындовская, С.В. Масляницин, М.Б. Тимошина, И.П. Чернов, А.П. Чернова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет,

- Кафедра физического воспитания. — Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2023. — 85 с.
34. Сидорова Ю.В. Роль педагога в современном профильном обучении: анализ и рекомендации / Ю.В. Сидорова // Молодой ученый. — 2024. — № 22 (521). — С. 607–609.
35. Смирнова Р.В. Генезис дифференцированного профильного обучения в старшей школе в России / Р.В. Смирнова, О.Н. Сидорина // Научно-педагогическое обозрение. — 2024. — № 4. — С. 45–52.
36. Современные подходы к организации профильного обучения в общеобразовательной школе // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. — 2024. — С. 88–95
37. Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и технических приемов у студентов-юношей, занимающихся баскетболом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2024. — № 10. — С. 214–218.
38. Степанова М.М. Физическая и технико-тактическая подготовка в баскетболе : учебное пособие / М.М. Степанова, К.С. Степанов. — 2022. — 120 с.
39. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. — 2020. — 85 с.
40. Техническая и физическая подготовленность в баскетболе (обучение с применением средств цифровых технологий) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.В. Филонов. — 2023. — 110 с.
41. Федеральный проект «Спорт — норма жизни» : паспорт национального проекта «Демография» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2020 № 16). — 2020. — 32 с.

42. Физиологические характеристики скоростно-силовых качеств баскетболистов // Материалы научно-методического семинара. — 2021. — С. 33–40.
43. Ханипов Т.Р. Физическая культура и спорт в гражданско-патриотическом воспитании учащейся молодежи : магистерская диссертация : 49.04.03 Спорт / Т.Р. Ханипов. — 2024. — 130 с.
44. Яковлев Е.В. Модель выпускника профильного класса / Е.В. Яковлев, Е.С. Бухтияр // Педагогическая перспектива. — 2025. — № 3 (19). — С. 3–10.
45. Яковлев Е.В. Региональные стандарты организации образовательного процесса в профильных классах как компонент системы профильного обучения / Е.В. Яковлев, Н.А. Бегзаян // Педагогическая перспектива. — 2025. — № 2 (18). — С. 60–69.
46. Advanced technology conversion specifics in sports [Electronic resource] // [Teoriya.ru](https://www.teoriya.ru). — URL: <https://www.teoriya.ru> (accessed: 27.03.2026).
47. Analysis of physical exercises to improve physical abilities and shooting in young basketball players // Digitum. — 2022. — Vol. 5. — P. 88–102.
48. Arede, J. Training Load, Maturity Timing and Future National Team Selection in National Youth Basketball Players / J. Arede, T.T. Freitas, D. Johnson, J.F.T. Fernandes, S. Williams, J. — // Journal of Functional Morphology and Kinesiology. — 2022. — Vol. 7, No. 1. — P. 21.
49. Basketball talent identification: a systematic review and meta-analysis of the anthropometric, physiological and physical performance factors // PubMed. — 2023. — Vol. 14. — P. 112–128.
50. Differential Repeated Sprinting Training in Youth Basketball Players: An Analysis of Effects According to Maturity Status // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2022. — Vol. 19. — P. 12265.

51. Effects of Plyometric Training Volume on Physical Performance in Youth Basketball Players // Journal of Strength and Conditioning Research. — 2024. — Vol. 38, No. 7. — P. 1275–1279.
52. Physical-motor indicators and specific skills of young basketball players after periodization training // OASISBR. — 2021. — Vol. 15, No. 2. — P. 112–125.
53. Relations between specific athleticism and morphology in young basketball players // PubMed. — 2023. — Vol. 12. — P. 78–92.
54. The Competitive Season and Off-Season: Preliminary Research concerning the Sport-Specific Performance, Stress, and Sleep in Elite Male Adolescent Basketball Athletes // OUCI. — 2021. — Vol. 6. — P. 33–47.
55. The Use of Sleds as a Unique Training Technique for Anaerobic Performance Development among Young Basketball Players // OUCI. — 2024. — Vol. 9. — P. 45–58.
56. Tracking Technical Skill Development in Young Basketball Players: The INEX Study // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2021. — Vol. 18. — P. 602576.
57. Агатова, О.А. Развитие профильного и предпрофессионального образования [Электронный ресурс] : монография / О.А. Агатова. — Москва : ФЛИНТА, 2022. — 188 с. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1943516> (дата обращения: 27.03.2026).
58. В БрГУ прошёл научно-методический семинар для учителей, работающих в профильных педагогических классах [Электронный ресурс] // Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина. — Режим доступа: <https://www.brsu.by> (дата обращения: 27.03.2026).

59. Инновационные технологии физического воспитания [Электронный ресурс] // КиберЛенинка. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 27.03.2026).
60. Информация о профильных 10 классах с 1 сентября 2025 года [Электронный ресурс] // Официальный портал города Глазова. — Режим доступа: <http://adm.glazov-gov.ru> (дата обращения: 21.03.2026).
61. Исследование феномена сенситивных периодов для развития быстроты и ловкости у юных баскетболистов 7–17 лет [Электронный ресурс] // [Teoriya.ru](https://www.teoriya.ru). — Режим доступа: <https://www.teoriya.ru> (дата обращения: 27.03.2026).
62. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания [Электронный ресурс] // КиберЛенинка. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 27.03.2026).
63. Конверсия спортивных технологий в системе спортизированного физического воспитания [Электронный ресурс] // КиберЛенинка. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 27.03.2026).
64. О Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования [Электронный ресурс] // Информационно-аналитические материалы Государственной Думы. — Режим доступа: <http://pda.iam.duma.gov.ru> (дата обращения: 27.03.2026).
65. Об утверждении Положения о реализации мероприятий по организации профессионального обучения... : Постановление Правительства РФ от 30 января 2026 г. № 72 // Официальный интернет-портал правовой информации. — 2026. — 30 янв. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 27.03.2026).
66. Особенности конверсии передовых технологий в спорте [Электронный ресурс] // [Teoriya.ru](https://www.teoriya.ru). — Режим доступа: <https://www.teoriya.ru> (дата обращения: 27.03.2026).

- 67.Предметные и учебно-методические вопросы профильного обучения в общеобразовательной школе [Электронный ресурс] // Алтайский государственный университет. — Режим доступа: <https://dop.asu-edu.ru> (дата обращения: 27.03.2026).
- 68.Предпрофильная подготовка и профильное обучение [Электронный ресурс] // МБОУ «Средняя школа № 12», г. Нижневартовск. — Режим доступа: <https://shkola12nizhnevartovsk-r86.gosweb.gosuslugi.ru> (дата обращения: 27.03.2026).
- 69.Тугунбаева, Г.А. Роль и место учителя в современном профильном образовании [Электронный ресурс] / Г.А. Тугунбаева // КиберЛенинка. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 27.03.2026).
- 70.Школа компетентного педагога [Электронный ресурс] // НДЦ «Зубренок». — Режим доступа: <https://www.zubronok.by> (дата обращения: 27.03.2026).