

**УДК 796.323.2**

**Эффективность индивидуально-дифференцированного подхода в процессе специальной физической подготовке баскетболисток 15-17 лет**

**Комлев Михаил Алексеевич<sup>1</sup>**

**Родин Андрей Викторович<sup>2</sup>, доктор педагогических наук, доцент**

**<sup>1</sup>Московский политехнический университет**

**<sup>2</sup>Смоленский государственный университет спорта**

**Аннотация.** Физическая подготовка баскетболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства приобретает специализированный характер, что во многом определяется индивидуальным подходом и дифференциацией игроков по амплуа. Выбор тренировочных средств, методов и форм организации занимающихся, обуславливается развитием ведущих способностей, характерных для баскетболисток конкретного игрового амплуа, которые являются основными для достижения максимальных показателей двигательной подготовленности в тренировочной и соревновательной деятельности. Материалы статьи раскрывают структуру и содержание специальной физической подготовки баскетболисток 15-17 лет на основе применения индивидуально-дифференцированного подхода.

**Ключевые слова:** баскетбол, специальная физическая подготовка, индивидуально-дифференцированный подход, тип телосложения, игровое амплуа.

**The effectiveness of an individually differentiated approach in the process of special physical training of basketball players of 15-17 years old**

**Komlev Mikhail Alekseevich<sup>1</sup>**

**Rodin Andrey Viktorovich<sup>2</sup>, doctor of pedagogical sciences, associate professor**

**<sup>1</sup>Moscow Polytechnic University**

**<sup>2</sup>Smolensk State University of Sports**

**Abstract.** Physical training of basketball players at the stage of improving sports skills acquires a specialized character, which is largely determined by an individual approach and differentiation of players by position. The choice of training means, methods and forms of organization of students is determined by the development of leading abilities characteristic of basketball players of a particular playing role, which are the main ones for achieving maximum indicators of motor fitness in training and competitive activities. The materials of the article reveal the structure and content of special physical training of basketball players of 15-17 years old on the basis of the use of an individually differentiated approach.

**Keywords:** basketball, special physical training, individually differentiated approach, body type, playing role.

**ВВЕДЕНИЕ.** Достижение баскетболистками групп совершенствования спортивного мастерства высоких показателей специальной физической подготовленности, соответствующих результатам взрослых игроков, по мнению некоторых специалистов [1, 2], определяется реализацией индивидуальных возможностей каждой спортсменки как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности. В этой связи в процессе специальной физической подготовки баскетболисток 15-17 лет целесообразно более внимательно подходить к развитию ведущих физических качеств и способностей для спортсменок различных амплуа и типов телосложения.

Таким образом, специалисты [3, 4, 5] отмечают, что необходимо использовать индивидуально-дифференцированный подход к специальной физической подготовке баскетболисток 15-17 лет, который определяется как организация тренировочного процесса, при которой с помощью выбора содержания, форм, методов, темпов и объемов применяемых тренировочных средств учитываются индивидуальные особенности каждой спортсменки и ее специфические характеристики, свойственные конкретному типу телосложения или игровому амплуа.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось в 2023/2024 гг. на базе спортивных школ по баскетболу города Москвы. В формирующем педагогическом эксперименте, который проходил в течение 10 месяцев, приняли участие 24 баскетболистки групп совершенствования спортивного мастерства (15-17 лет), разделенные на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы, по 12 игроков в каждой. Перед началом эксперимента по показателям физической подготовленности группы были практически идентичны ( $p>0,05$ ). Содержание тренировочных занятий в КГ строилось с учетом требований Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», а в ЭГ предусматривалось применение индивидуально-дифференцированного подхода к специальной физической подготовке, учитывающего типы телосложения и игровые амплуа спортсменок. В экспериментальной группе применялись адаптивно-укрепляющие, неспециализированные, общеразвивающие и специфические упражнения, проводимые с помощью повторного, интервального и контрольно-соревновательного методов. Оценка эффективности индивидуально-дифференцированного подхода осуществлялась по динамике показателей специальной физической подготовленности баскетболисток 15-17 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Перед началом формирующего педагогического эксперимента баскетболистки КГ и ЭГ астено-торакального типа телосложения незначительно уступали по показателям развития скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости игрокам мышечно-дигестивного типа телосложения ( $p>0,05$ ). Однако межгрупповых различий в рамках конкретного типа телосложения не наблюдалось, что подтверждает однородность рассматриваемых групп ( $p>0,01$ ).

Динамика и темпы прироста развития скоростно-силовых способностей баскетболистов КГ и ЭГ астено-торакального и мышечно-дигестивного типов телосложения в ходе формирующего педагогического эксперимента оценивались по результатам выполнения контрольных упражнений: прыжок в длину с места толчком двух ног и прыжок вверх с места со взмахом руками.

Темпы прироста результатов в контрольном упражнении «прыжок в длину с места толчком двух ног» у баскетболисток ЭГ астено-торакального и мышечно-дигестивного типов телосложения выше — 6,44% и 7,19% соответственно, чем у игроков КГ — 1,97% и 2,00%. У баскетболисток ЭГ астено-торакального и мышечно-дигестивного типов телосложения отмечаются более существенные темпы прироста результатов прыжка вверх с места со взмахом руками — 24,36% и 16,91% по сравнению с показателями, демонстрируемыми игроками КГ — 6,82% и 8,36%, соответственно (рис. 1).

Внедрение индивидуально-дифференцированного подхода обеспечивает существенное улучшение показателей развития скоростно-силовых способностей у баскетболисток 15-17 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства, так как удается решить задачи эффективного планирования тренировочных средств и нагрузки с учетом текущего состояния спортсменок.

Для оценки развития скоростной выносливости в практике подготовки баскетболисток 15-17 лет применяется специализированное контрольное упражнение — челночный бег на 10 площадок по 28 м.

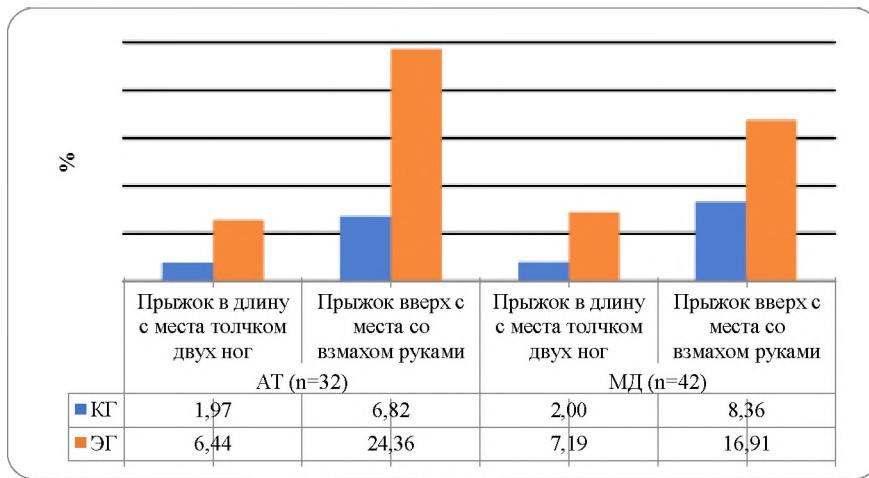


Рисунок 1 – Темпы прироста скоростно-силовых способностей у баскетболисток 15-17 лет астено-торакального (АТ) и мышечно-дигестивного типа (МД) телосложения КГ и ЭГ в процессе эксперимента, %

Анализ данных рисунка 2 показывает, что у баскетболисток КГ астено-торакального и мышечно-дигестивного типов телосложения за время проведения формирующего педагогического эксперимента отмечаются незначительные темпы прироста результатов в челночном беге на 10 площадок по 28 м, которые составляют -1,79% и -3,99% соответственно.

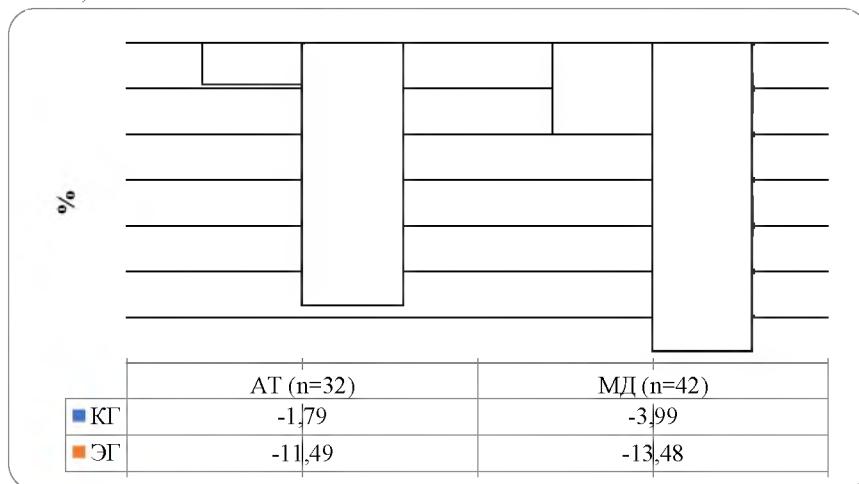


Рисунок 2 – Темпы прироста скоростной выносливости (челночный бег 10 площадок по 28 м) у баскетболисток 15-17 лет астено-торакального (АТ) и мышечно-дигестивного типа (МД) телосложения КГ и ЭГ в процессе эксперимента, %

Применение индивидуально-дифференциированного воздействия в ходе специальной физической подготовки обеспечило существенные темпы прироста скоростной выносливости в контрольном упражнении «челночный бег на 10 площадок по 28 м» (-11,49% и 13,48% соответственно) у баскетболисток ЭГ астено-торакального и мышечно-дигестивного типов телосложения.

**ВЫВОДЫ.** За время проведения эксперимента у баскетболисток ЭГ астено-торакального и мышечно-дигестивного типов телосложения существенно снизилось количество игроков, входящих в группу с «низким» и «ниже среднего», а также увеличилось число испытуемых со «средним» и «высоким» уровнями физической подготовленности.

Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют о высокой эффективности организации специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки баскетболисток групп совершенствования спортивного мастерства на основе применения индивидуально-дифференцированного подхода.

#### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Родин А. В., Луганская М. В., Сбитный С. Н. Кондиционная подготовка на предсезонных сборах спортсменов игровых видов спорта с помощью средств кроссфита // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 1. С. 36.
2. Облещова Т. А. Интегральная методика развития координационных способностей баскетболистов на тренировочном этапе : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 5.8.5. Великие Луки, 2022. 24 с.
3. Батталов И. М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2006. 19 с.
4. Чернов С. В., Чэнь Ш. Реализация дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 15-17 лет // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. Тула, 2019. С. 292–295.
5. Губа Д. В. Дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств и оздоровлении подростков 12-14 лет, занимающихся в секциях по баскетболу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2003. 149 с.

#### **REFERENCES**

1. Rodin A. V., Luganskaya M. V., Sbitny S. N. (2022), “Conditioning at pre-season training camps for athletes of game sports using cross-fit tools”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No 1, p. 36.
2. Obletssova T. A. (2022), “Integral methodology for the development of coordination abilities of basketball players at the training stage”, abstract dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences, Velikiye Luki.
3. Battalov I. M. (2006), “Differentiated approach to training basketball students”, abstract dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences, Moscow.
4. Chernov S. V., Chen Sh. (2019), “Implementation of a differentiated approach in the educational and training process of basketball players 15-17 years old”, *Modern technologies in physical education and sports*, mater. All-Russia. scientific-practical. conf. from international section, Tula, pp. 292–295.
5. Guba D. V. (2003), “Differentiated approach in the development of special physical qualities and health improvement of adolescents 12-14 years old engaged in basketball sections”, dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences, Moscow.

#### **Информация об авторах:**

**Комлев М.А.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, komlev92@list.ru.  
**Родин А.В.**, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр, rodin67@bk.ru.

*Поступила в редакцию 29.05.2024.*

*Принята к публикации 27.06.2024.*