

УДК 796.323

**Методика повышения технической подготовленности баскетболистов
13-14 лет, основанная на использовании дифференцированного подхода**

Чэнь Шоуюнь

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва

Аннотация. Проблема перехода из детско-юношеского баскетбола во взрослый является наиболее актуальной в настоящее время. Большинство перспективных спортсменов в спортивной школе заканчивают спортивный путь, полностью не реализовав свой потенциал. Поэтому поиск путей совершенствования тренировочного процесса с целью обеспечения преемственности перехода молодых баскетболистов во взрослые команды является необходимым. В статье представлена методика повышения технической подготовленности юных спортсменов 13-14 лет, основанная на использовании дифференцированного подхода.

Ключевые слова: техническая подготовка, баскетбол, игровое амплуа, дифференцированный подход, детско-юношеский спорт.

**The methodology for improving the technical preparedness of 13–14-year-old
basketball players, based on the use of a differentiated approach**

Chen Shouyan

Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow

Abstract. The problem of transitioning from youth basketball to adult basketball is currently the most relevant. Most promising athletes in sports schools end their athletic careers without fully realizing their potential. Therefore, finding ways to improve the training process in order to ensure the continuity of young basketball players transitioning to adult teams is necessary. The article presents a method for improving the technical training of young athletes of 13-14 years old, based on the use of a differentiated approach.

Keywords: technical training, basketball, playing position, differentiated approach, youth sports.

ВВЕДЕНИЕ. Современное развитие спортивных игр влечет за собой повышение зрелищности и увеличение объема и интенсивности тренировочных занятий. Игровые виды спорта предъявляют высокие требования к организму спортсменов, связанные с высокой интенсивностью нагрузок [1]. На тренировочном этапе спортсмены с юных лет подвержены большому объему тренировочных нагрузок [2]. Из-за этого большая часть спортсменов к моменту перехода из детско-юношеского спорта в спорт высших достижений подвержена психологическому выгоранию, высокому уровню травматизма и истощению адаптационных возможностей организма [3].

Несмотря на то, что баскетбол – это командный вид спорта, и в тренировочном процессе на занятиях задействовано одновременно большое количество человек, поиск путей внедрения дифференцированного подхода является необходимым для того, чтобы учитывать индивидуальные особенности занимающихся и избежать проблем, описанных выше при переходе из детского баскетбола во взрослый [4].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании принимали участие 40 юных баскетболистов в возрасте 13-14 лет. В составе контрольной группы был 21 баскетболист, в составе экспериментальной группы – 19.

До и после проведения эксперимента было проведено комплексное исследование технической подготовленности баскетболистов.

В исследовании использовали также пульсометрию (с помощью системы «Polar team system Pro 2 – online»), с помощью которой контролировали интенсивность тренировочных нагрузок, и методы математической статистики.

В течение трех межигровых интервалов, общая длительность которых составила три месяца, спортсмены экспериментальной группы тренировались по спе-

циально разработанной программе, которая основывалась на использовании дифференцированного подхода к тренировочному процессу.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате проведения научно-исследовательской работы нами была разработана методика совершенствования техники игры и повышения физической подготовленности на основе использования дифференцированного подхода к тренировочному процессу.

В таблице 1 представлена схема построения мезоцикла во время проведения исследования.

Таблица 1 – Объем, структура, содержание и направленность тренировочных нагрузок в первый межигровой интервал при проведении эксперимента

Недели	Микроциклы	Кол-во часов	Виды подготовки (%)	Основные средства тренировочного воздействия процесса
1-я	Ординарный	7,5	Техническая —40 % Физическая —30 % Тактическая 15% Игровая 15%	В группах на технику: специально-подготовительные, обыгрывание 1 на 1, броски. В общих группах: игровые упражнения 2 на 2, 3 на 3, тактическая подготовка 4 на 4. Физическая подготовка: силовые упражнения с собственным весом.
2-я	Ударный	8,5	Техническая —30 % Физическая —40 % Тактическая 15% Игровая 15 %	В группах на технику: специально-подготовительные, обыгрывание 1 на 1, игра на заслонах, броски со средней и дальней дистанции. В общих группах: быстрый прорыв 2 против 1, 3 против 2, игра по всей площадке в малых группах Физическая подготовка: повышение специальной работоспособности.
3-я	Ординарный	7,5	Техническая — 40 % Физическая — 25 % Тактическая - 20% Игровая - 15%	В группах на технику: упражнения на обводку соперника, игра на заслонах, 1 на 1, броски. В общих группах: 4 на 4 с акцентом на защитные перемещения и заслоны. Физическая подготовка: скоростно-силовые упражнения
4-я	Предсоревновательный	7,5	Техническая —30 % Физическая —20 % Тактическая 30% Игровая -20%	В группах на технику: атака кольца, броски со средней и дальней дистанции В общих группах: Игровые упражнения 5 на 5 и быстрый прорыв Физическая подготовка: скоростно-силовые упражнения

Для того, чтобы внедрить данный подход, мы разделили экспериментальную группу на три подгруппы игроков, которые играли на различных позициях на площадке: защитники, нападающие и центровые.

Схема построения микроцикла подготовки защитников состояла из 6 тренировочных дней и 1 выходного. Исходя из расписания тренировочных занятий, четверг был выходным днем, поэтому начало микроцикла отсчитывалось от пятницы. Внутри микроцикла тренировки по позициям были разбиты на три блока: понедельник – техника наведения на заслон и броски, среда – розыгрыш мяча с целью атаки корзины, пятница – техника передач, открываний и броски.

Стоит отметить, что достижение результатов только за счет индивидуальной работы или по группам в баскетболе невозможно. Поэтому планирование тренировочного процесса строилось, исходя из целей, поставленных на конкретную тренировку. Например, когда задача тренировки состояла в обучении игре на заслонах, то во время индивидуальной работы каждый игрок отрабатывал аспект техники, который наиболее важен для баскетболиста его амплуа. Вся работа в группе во время подготовительной части тренировки была связана с основной частью.

План тренировочных занятий. В начале тренировки при разделении на группы спортсмены выполняли упражнения на технику в аэробном режиме. Акцент ставился на закреплении и совершенствовании изученных приемов или на обучении новым. Стоит отметить, что для работы по группам была отведена подготовительная часть. Во время подготовительной части тренерский штаб подготавливал организм баскетболистов к основной части за счет заданий, направленных на обучение, закрепление или совершенствование тех технических приемов, которые будут, в основном, использоваться спортсменами для решения главных задач тренировки.

В заключительной части тренировки были броски и упражнения на растягивание.

Пример плана тренировочных занятий:

Подготовительная часть тренировки

В начале тренировки при разделении на группы спортсмены выполняли упражнения на технику в аэробном режиме. Акцент делали на закреплении и совершенствовании изученных приемов или на обучении новым.

Например, в понедельник главная задача основной части тренировки состояла в закреплении игры с помощью заслонов на мяч, тогда подготовительная часть строилась следующим образом.

Защитники:

1. Техника наведения на заслон с помощью ведения мяча и атака из-под кольца после прохода (три вида «завершения» - бросков) – 10-12 минут.

(Для моделирования постановки заслона в качестве инвентаря использовали конусы или стул).

2. Броски после наведения на заслон и остановки после ведения – 7-10 минут.

3. Броски с дальней дистанции в парах – 7-10 минут.

Нападающие:

1. Варианты «завершений» после обыгрыша соперника спиной к кольцу (три варианта) – 10–12 минут.

2. Техника постановки заслона и бросками после открывания к кольцу (с ближней и дальней дистанции) – 10–12 минут.

3. Дальние броски – 5–7 минут.

Центровые:

1. Техника постановки заслона и открывания к кольцу с дальнейшей атакой корзины – 10-12 минут.

2. Броски со средней и дальней дистанции после постановки заслона – 10-12 минут.

3. Техника отсечения игрока при игре на подборе – 6-8 минут.

Основная часть.

Цель: обучение групповым взаимодействиям игроков с помощью использования заслонов на мяче.

1. Игра 2 на 2 – 5-7 минут.
2. Игра 3 на 3 – 10-12 минут.
3. Броски в парах с дальней дистанции – 5 минут.
3. Игра 4 на 4 – 15-20 минут.
4. Игра 5 на 5 – 20-25 минут.

Заключительная часть.

1. Штрафные броски в парах – 5 минут.
2. Упражнения в растягивании («стретчинг») – 10 минут.

Данный подход к тренировочному процессу позволяет донести игрокам на каждой из позиций наиболее важные аспекты игры его амплуа и работать над сильными и слабыми сторонами каждого спортсмена.

В результате проведения тестирования технической подготовленности баскетболистов были выявлены достоверные различия между показателями тестов штрафных бросков, скоростного ведения и специального баскетбольного теста в экспериментальной группе. Таким образом, в результате исследования была разработана методика повышения специальной работоспособности баскетболистов, основанная на использовании специфических физических упражнений и светового тренажера, сочетания методов интервальной тренировки и применения комбинированного метода игровых упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В результате проведения научно-исследовательской работы были разработаны 3 мезоцикла, которые внедрялись во время соревновательного периода, когда у команды не было игр. В структуре каждого мезоцикла были внедрены микроциклы подготовки, которые отдельно разрабатывались для защитников, нападающих и центровых. Стоит отметить, что каждый тренер может вносить свои собственные средства для повышения технической подготовленности игроков, сохраняя общую последовательность предложенной структуры и содержания мезо- и микроциклов. В результате подготовки команда заняла 2 место на первенстве Москвы и 7 место на первенстве России, что являлось по итогу сезона 2022/23 наивысшим результатом команды за все время.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва : Терра-Спорт, 2006. 272 с.
2. 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. Тула : Тульское производств. полиграф. объединение, 2019. С. 292–295.
3. Макеева В. С., Чернов С. В., Лаптев С. О. Формирование эффективного взаимодействия баскетболистов при переходе в студенческую команду // Наука и спорт: современ. тенденции. 2020. Т. 8, № 1. С. 25–29.
4. Чилигин Д. В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей : монография. Хабаровск : ДВГАФК, 2011. 135 с.

REFERENCES

1. Godik M. A. (2006), "Physical training of football players", *Moscow, Terra-Sport*, 272 p.
2. Chernov S. V., Chen Sh. (2019), "Implementation of a differentiated approach in the educational and training process of basketball players aged 15-17", *Modern technologies in physical education and sports*, Materials of the All-Russian scientific and practical conference, Tula, pp. 292–295.
3. Makeeva V. S., Chernov S. V., Laptev S. O. (2020), "Formation of effective interaction of basketball players during the transition to the student team", *Science and sport: modern trends*, Vol. 8, No. 1, pp. 25–29.
4. Chiligina D. V. (2011), "Technology of training young basketball players for competitive activities based on the realization of individual potential opportunities", monograph, Khabarovsk, DVGAFC, 135 p.

Информация об авторе: Чэнь Шоуянь, аспирант кафедры теории и методики баскетбола, 584500926@qq.com, ORCID 0009-0006-7963-7419.

Поступила в редакцию 29.02.2024. Принята к публикации 17.03.2024.