**СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА БАСКЕТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ**

**Автор: Романцева Елизавета Анатольевна, Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва, тренер-преподаватель г. Ульяновск**

Оглавление

[ВВЕДЕНИЕ 1](#_Toc187432728)

[ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БАСКЕТБОЛЕ 4](#_Toc187432729)

[1.1. Особенности подготовки баскетболистов 17-18 лет 4](#_Toc187432730)

[1.2. Периодизация тренировочного процесса в баскетболе 8](#_Toc187432731)

[1.3. Микроциклы в подготовительном периоде 12](#_Toc187432732)

[1.4. Содержание тренировочных занятий в различных микроциклах 14](#_Toc187432733)

[1.5. Методы и средства тренировки в подготовительном периоде 17](#_Toc187432734)

[1.6. Заключение 21](#_Toc187432735)

[ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 22](#_Toc187432736)

[2.1. Методы исследования 22](#_Toc187432737)

[2.2 Организация исследования 22](#_Toc187432738)

[2.3 Этапы исследования 29](#_Toc187432739)

# ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к психическим, физическим и морально-волевым качествам баскетболиста. Игра должна вестись активно, непрерывно, в высоком темпе, жестко и целеустремленно. Действия игроков баскетболистов высокого класса в большей мере, требуют от спортсмена мобильности, предельного напряжения всех сил, терпения, выдержки, выносливости и стойкости. Для того чтобы эти требования могли быть выполнены, необходима исключительно высокая физическая подготовка всех членов команды, независимо от их амплуа. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту, а потеря веса 2-5 кг за игру.

Развитие физических качеств и их тренировка должна проводиться систематически и непрерывно в ходе образовательного процесса.

Основными задачами физической подготовки баскетболистов - женщин являются:

* общее укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие;
* совершенствование морально-волевых и физических качеств: силы, скорости и ловкости; быстроты и точности зрительных, слуховых и осязательно-двигательных восприятии (т. е. умения быстро и точно воспринимать происходящее, передавать виденное, слышанное, ощущать нужное и правильными действиями отвечать на неожиданности), терпения, выдержки, выносливости; способности организма противостоять утомлению при продолжительных действиях;
* воспитание смелости, решительности, настойчивости в достижении цели, спортивной злости, дерзости и инициативы, самостоятельности, исполнительности, хитрости и чувства взаимной выручки;
* закаливание в перенесении холода, жары, болевых ощущений, больших физических и волевых напряжений.

В данной работе мы будем рассматривать физическую подготовку баскетболисток первого спортивного разряда как основу всего учебно-тренировочного процесса, а также методику её развития.

**Актуальность**: Тренировочные занятия как фундамент индивидуальной и групповой игры проявляются во всех сферах многогранной спортивной деятельности. Грамотное построение учебно-тренировочного процесса на этапной основе развития физических качеств , в сочетании с технической и тактической подготовкой, очень важно.

Исследование направлено на определение оптимального содержания тренировочных занятий для баскетболистов 17-18 лет.

**Цель** - повышение спортивных результатов. Методы исследования включают анализ литературы, наблюдение, опросы и статистический анализ данных. Результатом проекта будут рекомендации для тренеров и специалистов по физической подготовке. Этим вызвана актуальность нашей работы.

**Объект исследования:** тренировочные занятия баскетболистов 17-18 лет

**Предмет исследования:** содержание тренировочных занятий в различных микроциклах подготовительного периода

**Методы исследования:** анализ литературы, наблюдение, опросы, статистический анализ данных

**Научная новизна:** выявление оптимального содержания тренировочных занятий для баскетболистов данной возрастной группы

**Цель проекта:** определить эффективное содержание тренировочных занятий для подготовки баскетболистов 17-18 лет к соревнованиям

**Проблема:** неоптимальное содержание тренировочных занятий может привести к недостаточной подготовке и снижению спортивных результатов

**Целевая аудитория:** тренеры, специалисты по физической подготовке и баскетболисты 17-18 лет

**Задачи проекта:**

1. Изучить существующие методики тренировок для подготовки баскетболистов данной возрастной группы

2. Провести анализ эффективности различных подходов к тренировочному процессу

3. Разработать рекомендации по оптимизации содержания тренировочных занятий

# ГЛАВА 1. **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ** ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БАСКЕТБОЛЕ

# Особенности подготовки баскетболистов 17-18 лет

Во многих странах баскетбол является одной из самых популярных игр, которая характеризуется разнообразием движений. Совокупность двигательных действий в баскетболе улучшают деятельность всех систем организма. Баскетбол можно считать игрой, предназначенной для активного отдыха, в особенности для тех, кто занимается умственной деятельностью[16].

Функции на площадке зависят от амплуа игроков и их психофизиологических особенностей, что является основным принципом игровой деятельности.

Сенсомоторное реагирование является одним из показателей который тесно связан с эффективностью игровых действий. Одним из компонентов специальных способностей баскетболистов служит «чувство времени»- интегративный сенсомоторный показатель, который развивается за счет деятельности комплекса анализаторов, что объясняет связь восприятия времени с пространством. Баскетболисты должны обладать хорошим восприятием времени, ориентироваться в своих зонах, так как на каждую зону непосредственно отводится свое время, например: 3 сек.-нахождение игрока нападения под кольцом, 24 сек.-владение мяча без произведения броска по кольцу соперника.

Оперативное мышление- неотъемлемое качество каждого игрока, которым он должен обладать для достижения преимущества над соперником и дальнейшей победы в игре. Без взаимодействий\всех игроков команды практически невозможно отнять мяч у соперника и организовать наступление, что служит общим интересом команды для победы в матче. Доказано, что быстрота в принятии решения является существенным преимуществом для спортсменов игровых видов спорта. Для преодоления сопротивления противника, чтобы произвести бросок мяча по кольцу, необходимо обладать определенными приёмами техники и тактики, уметь быстро передвигаться по площадке и внезапно изменять скорость и направление движения.

Деятельность баскетболиста в игре – динамическая система, состоящая из совокупности действий, которых объединяет общая цель. При правильном взаимодействии игроков происходит достижение совместных интересов команды, опирающиеся на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Игроки должны активно нападать и защищать свое кольцо. Грамотное реагирование на все действия игры, местонахождения противника и мяча, позволяет овладеть мячом и произвести бросок, тем самым обыграть команду соперников. Игровая деятельность основывается на стойкости и переменности двигательных навыков, что способствует уровню развития физических качеств, состоянию здоровья и интеллекта игроков [3].

За период соревнований спортсмен выполняет большой объем работы. Примерно за игру высококвалифицированный баскетболист одолевает расстояние в 5000-7000м, делает 130-140 прыжков, до 120-150 рывков, ускорений и остановок, производит броски мяча в корзину. Исследуя игру, большинство времени баскетболист на поле проводит без мяча, за исключением 3,5-4 мин. владения мячом.

Со временем в баскетболе повысилась маневренность и подвижность игроков, интенсивная борьба за мяч и место на игровой площадке, что дало толчок для усиления игры.

Зафиксировано, что баскетбол является аэробно-анаэробным видом спорта, что обуславливает энергетическое обеспечение спортсменов.

Вот список зарубежных и советских авторов, которые занимались исследованиями в области подготовки баскетболистов, включая особенности тренировок спортсменов 17–18 лет. Эти авторы внесли значительный вклад в теорию и практику баскетбола, включая физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку.

**Советские авторы**

**Гомельский, Александр Яковлевич** Легендарный советский тренер, автор книг по баскетболу. В своих работах он подробно описывал методики подготовки молодых баскетболистов, включая возрастную группу 17–18 лет.

Основные работы:

"Баскетбол: Секреты мастерства"

"Управление командой в баскетболе"

**Кудряшов, Виктор Александрович -** Советский специалист, занимавшийся вопросами физической подготовки баскетболистов. Его работы актуальны для юношеского спорта.

Основные работы:

"Физическая подготовка баскетболистов"

**Нестеровский, Дмитрий Иванович -** Исследовал вопросы технической и тактической подготовки баскетболистов, включая юношеские команды.

Основные работы:

"Баскетбол: Теория и методика обучения"

**Портнов, Юрий Михайлович -** Советский и российский специалист, автор методик подготовки баскетболистов, включая юношеский возраст.

Основные работы:

"Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры"

**Огромный вклад в теоретическое обоснование игры в баскетбол внесли и зарубежные авторы**

**John Wooden -** Легендарный американский тренер, автор методик подготовки баскетболистов, включая молодых спортсменов.

Основные работы:

"Practical Modern Basketball"

"Wooden on Leadership"

**Bob Knight -** Известный тренер, автор книг по тактике и подготовке баскетболистов. Его методики применяются в работе с юношескими командами.

Основные работы:

"The Power of Negative Thinking"

"Knight: My Story"

**Brian McCormick -** Современный специалист по баскетболу, автор методик подготовки молодых игроков.

Основные работы:

"Cross Over: The New Model of Youth Basketball Development"

"The 21st Century Basketball Practice"

**Joe Haefner -** Эксперт по тренировкам юных баскетболистов, автор методик, ориентированных на возраст 17–18 лет.

Основные работы:

"Breaking Through: The Secrets to Building a Winning Basketball Program"

**Giorgio Gandolfi -** Итальянский тренер и автор, специализирующийся на подготовке молодых баскетболистов.

Основные работы:

"Basketball: Handling the Ball"

"Basketball: Individual and Team Tactics"

Баскетбол как вид спорта предъявляет высокие требования к физической, технической, тактической и психологической подготовке спортсменов. В возрасте 17-18 лет баскетболисты находятся на этапе завершения формирования основных физических качеств и двигательных навыков, что делает этот период ключевым для их дальнейшего спортивного совершенствования. В этом возрасте происходит активное развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости и гибкости, что необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса.

Особое внимание в подготовке баскетболистов 17-18 лет уделяется развитию специфических навыков, таких как точность бросков, быстрота принятия решений, взаимодействие в команде и умение действовать в условиях жесткого противодействия. Кроме того, в этом возрасте важно формировать у спортсменов устойчивую мотивацию к тренировкам и соревнованиям, а также развивать их психологическую устойчивость.

# 1.2. Периодизация тренировочного процесса в баскетболе

Периодизация тренировочного процесса является основой для достижения высоких спортивных результатов.

Периодизация тренировочного процесса в баскетболе для спортсменов 17-18 лет — это структурированный подход к планированию тренировок, который позволяет оптимально развивать физические, технические, тактические и психологические качества игроков. В этом возрасте спортсмены находятся на этапе завершения базовой подготовки и перехода к специализированной, поэтому важно учитывать их физиологические и психологические особенности. Периодизация помогает избежать перетренированности, минимизировать риск травм и достичь пика формы к ключевым соревнованиям.

Основные принципы периодизации:

**Цикличность**: Тренировочный процесс делится на циклы (макро-, мезо- и микроциклы), каждый из которых имеет свои цели и задачи.

**Постепенность**: Нагрузка увеличивается постепенно, чтобы организм успевал адаптироваться.

**Индивидуализация**: учитываются особенности каждого спортсмена (физическая подготовка, уровень мастерства, восстановление).

**Сбалансированность**: Развитие всех аспектов игры (физика, техника, тактика, психология) должно быть гармоничным.

Основные этапы периодизации:

**Подготовительный период (базовый и специализированный этапы)**

**Цель**: Развитие общей и специальной физической подготовки, совершенствование технических и тактических навыков.

**Продолжительность**: 2–4 месяца (в зависимости от календаря соревнований).

**Содержание**:

**Общая физическая подготовка (ОФП)**: Упражнения для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и координации. Пример: беговые тренировки, силовые упражнения в зале, плавание.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**: Упражнения, имитирующие игровые ситуации (рывки, прыжки, ускорения, работа с сопротивлением).

**Техническая подготовка**: Совершенствование бросков, дриблинга, передач, работы ног, защиты.

**Тактическая подготовка**: Изучение командных схем, взаимодействий в защите и атаке, розыгрыши стандартных положений.

**Психологическая подготовка**: Работа над концентрацией, уверенностью, мотивацией.

**Соревновательный период**

**Цель**: Поддержание физической формы, совершенствование тактических навыков и достижение пика формы к ключевым играм.

**Продолжительность**: 3–6 месяцев (в зависимости от календаря соревнований).

**Содержание**:

**Интенсивные тренировки**: Акцент на игровых ситуациях, моделирование матчей.

**Тактическая подготовка**: Корректировка стратегии под конкретных соперников.

**Физическая подготовка**: Поддержание уровня силы, скорости и выносливости, но с меньшим объемом, чем в подготовительном периоде.

**Восстановление**: Увеличение времени на отдых, массаж, растяжку, использование восстановительных процедур (криотерапия, сауна).

**Психологическая подготовка**: Работа над стрессоустойчивостью, командным духом, мотивацией.

**Переходный период (восстановительный)**

**Цель**: Восстановление организма после соревновательного сезона, профилактика перетренированности и травм.

**Продолжительность**: 3–6 недель.

**Содержание**:

**Активный отдых**: Занятия другими видами спорта (плавание, теннис, велоспорт) для поддержания общей физической формы.

**Восстановительные процедуры**: Массаж, физиотерапия, растяжка.

**Психологическая разгрузка**: Отдых от интенсивных тренировок, работа над мотивацией к следующему сезону.

Пример микроцикла (недельного цикла) в подготовительном периоде:

**Понедельник**: ОФП (силовая тренировка), техническая работа (броски, дриблинг).

**Вторник**: СФП (скоростно-силовые упражнения), тактическая подготовка (защита).

**Среда**: Игровая практика (5х5), работа над командными взаимодействиями.

**Четверг**: ОФП (выносливость), техническая работа (передачи, работа ног).

**Пятница**: СФП (прыжковые упражнения), тактическая подготовка (атака).

**Суббота**: Контрольная игра или интенсивная тренировка.

**Воскресенье**: Восстановление (растяжка, массаж, легкая активность).

Особенности для спортсменов 17-18 лет:

**Физическое развитие**: В этом возрасте продолжается рост и развитие организма, поэтому важно избегать чрезмерных нагрузок на суставы и позвоночник.

**Техническое мастерство**: Акцент на совершенствование базовых навыков и добавление сложных элементов (например, броски с разворотом, сложные передачи).

**Тактическое понимание**: Развитие игрового интеллекта, умение читать игру, принимать решения в условиях давления.

**Психологическая устойчивость**: Работа над уверенностью, концентрацией и умением справляться со стрессом.

Контроль и корректировка:

Регулярно проводите тестирование физической подготовки (скорость, сила, выносливость).

Анализируйте успехи в технических и тактических аспектах.

Следите за состоянием здоровья спортсменов (уровень усталости, риск травм).

Правильная периодизация позволяет спортсменам 17-18 лет прогрессировать, минимизировать риски и достигать высоких результатов в баскетболе.

Как мы видим из теоретического обзора в баскетболе, как и в других видах спорта, выделяют три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период, в свою очередь, делится на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

Общеподготовительный этап направлен на развитие общей физической подготовки (ОФП), укрепление мышечного корсета, повышение уровня выносливости и других базовых качеств. Специально-подготовительный этап предполагает более узкую направленность тренировок, связанную с развитием специфических для баскетбола навыков и качеств.

# 1.3. Микроциклы в подготовительном периоде

Микроцикл представляет собой короткий цикл тренировочного процесса, продолжительностью от 3 до 10 дней, который включает в себя серию тренировочных занятий, направленных на решение конкретных задач. В подготовительном периоде баскетболистов 17-18 лет микроциклы играют важную роль в постепенном наращивании тренировочной нагрузки и подготовке организма к соревновательной деятельности.

В зависимости от целей и задач, микроциклы могут быть втягивающими, базовыми, ударными, восстановительными и предсоревновательными. Каждый из этих типов микроциклов имеет свои особенности в плане распределения нагрузки, интенсивности и объема тренировочных упражнений.

Подготовительный период в тренировочном процессе баскетболистов 17-18 лет направлен на развитие физической, технической, тактической и психологической готовности к соревновательному периоду. Этот период обычно делится на **общеподготовительный** и **специально-подготовительный этапы**. Количество микроциклов и их содержание зависят от длительности подготовительного периода, но в среднем он длится **6-12 недель**.

Пример структуры подготовительного периода:

**Общеподготовительный этап** (3-6 недель):

Цель: развитие общей физической подготовки (ОФП), укрепление мышц, повышение выносливости, улучшение координации.

Микроциклы: 3-4 микроцикла по 7 дней.

Содержание:

ОФП: бег, плавание, упражнения на силу (приседания, отжимания, подтягивания), упражнения на гибкость и координацию.

Техническая подготовка: работа с мячом (ведение, передачи, броски), индивидуальные упражнения.

Тактическая подготовка: изучение базовых тактических схем, командные взаимодействия.

Восстановление: легкие тренировки, растяжка, массаж.

**Специально-подготовительный этап** (3-6 недель):

Цель: развитие специальной физической подготовки (СФП), совершенствование технических и тактических навыков, приближение к соревновательным условиям.

Микроциклы: 3-4 микроцикла по 7 дней.

Содержание:

СФП: упражнения на скорость, прыжковую подготовку, взрывную силу (спринты, прыжки, ускорения).

Техническая подготовка: сложные игровые элементы (броски в движении, трехочковые, дриблинг с сопротивлением).

Тактическая подготовка: отработка игровых комбинаций, защитных и атакующих схем.

Контрольные игры: товарищеские матчи для проверки готовности.

Восстановление: активный отдых, плавание, стретчинг.

Пример микроцикла (7 дней):

**День 1**:

Утренняя тренировка: ОФП (бег, силовые упражнения).

Вечерняя тренировка: техническая работа (ведение, передачи, броски).

**День 2**:

Утренняя тренировка: СФП (прыжки, ускорения).

Вечерняя тренировка: тактическая подготовка (командные взаимодействия).

**День 3**:

Утренняя тренировка: ОФП (плавание, упражнения на гибкость).

Вечерняя тренировка: техническая работа (броски, дриблинг).

**День 4**:

Утренняя тренировка: СФП (спринты, взрывная сила).

Вечерняя тренировка: тактическая подготовка (защитные схемы).

**День 5**:

Утренняя тренировка: ОФП (силовая тренировка).

Вечерняя тренировка: контрольная игра или игровые упражнения.

**День 6**:

Утренняя тренировка: восстановление (легкий бег, растяжка).

Вечерняя тренировка: техническая работа (броски, передачи).

**День 7**:

Выходной или активный отдых (плавание, прогулка).

Рекомендации:

Индивидуализация: учитывайте уровень подготовки каждого игрока.

Контроль нагрузки: избегайте перетренированности, используйте тесты для оценки состояния спортсменов.

Психологическая подготовка: включайте мотивационные беседы, работу над концентрацией и уверенностью.

# 1.4. Содержание тренировочных занятий в различных микроциклах

Содержание тренировочных занятий в подготовительном периоде должно быть направлено на развитие всех компонентов подготовки баскетболистов: физической, технической, тактической и психологической. В рамках различных микроциклов акцент может смещаться в зависимости от текущих задач.

Например, во втягивающих микроциклах основное внимание уделяется общей физической подготовке и постепенному введению спортсменов в тренировочный процесс после переходного периода. В базовых микроциклах увеличивается объем и интенсивность нагрузок, акцент делается на развитие специфических для баскетбола качеств. В ударных микроциклах спортсмены работают на пределе своих возможностей, что способствует повышению уровня их подготовленности. Восстановительные микроциклы направлены на снятие усталости и подготовку к новому этапу тренировок.

При планировании микроциклов для баскетболистов в возрасте 17-18 лет важно учитывать их физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Этот возрастной период характеризуется активным развитием организма, поэтому содержание этапов в микроциклах должно быть направлено на совершенствование всех аспектов подготовки. Вот основные отличия в содержании этапов микроциклов:

1. **Подготовительный этап (общеподготовительный и специально-подготовительный периоды)**

**Цель**: Развитие общей физической подготовки (ОФП), базовой технической и тактической подготовки.

**Содержание**:

**ОФП**: Упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости и координации. Акцент на укрепление мышц, связок и суставов для предотвращения травм.

**Техническая подготовка**: Работа над базовыми элементами (броски, передачи, ведение, защитные действия). Упражнения на точность и стабильность.

**Тактическая подготовка**: Изучение базовых тактических схем, взаимодействие в команде, понимание ролей на площадке.

**Психологическая подготовка**: Формирование мотивации, умения концентрироваться и работать в команде.

2. **Соревновательный этап**

**Цель**: Поддержание физической формы, совершенствование технико-тактических навыков и подготовка к играм.

**Содержание**:

**Физическая подготовка**: Уменьшение объема общей нагрузки, акцент на скоростно-силовые качества и выносливость, специфичную для баскетбола.

**Техническая подготовка**: Работа над сложными элементами (броски в движении, трехочковые, обводка). Упражнения на скорость и точность выполнения.

**Тактическая подготовка**: Отработка игровых комбинаций, изучение тактики противника, адаптация к разным стилям игры.

**Психологическая подготовка**: Работа над уверенностью, стрессоустойчивостью, умением принимать решения в условиях давления.

3. **Переходный этап (восстановительный период)**

**Цель**: Восстановление после соревновательного периода, профилактика переутомления и травм.

**Содержание**:

**Физическая подготовка**: Уменьшение интенсивности тренировок, включение общеукрепляющих упражнений (плавание, легкий бег, растяжка).

**Техническая подготовка**: Поддержание базовых навыков без интенсивной нагрузки.

**Психологическая подготовка**: Снятие напряжения, работа над мотивацией для следующего сезона.

**Реаблитация**: При необходимости — работа с физиотерапевтом, массаж, восстановление после травм.

Ключевые отличия в микроциклах:

**Интенсивность и объем нагрузки**:

В подготовительном этапе объем нагрузки высокий, но интенсивность умеренная.

В соревновательном этапе объем снижается, но интенсивность увеличивается.

В переходном этапе нагрузка минимальна.

**Акцент на технику и тактику**:

В подготовительном этапе — базовая техника и тактика.

В соревновательном этапе — сложные элементы и адаптация к противнику.

**Психологическая подготовка**:

В подготовительном этапе — формирование командного духа.

В соревновательном этапе — работа над стрессоустойчивостью.

В переходном этапе — восстановление психического состояния.

**Восстановление**:

В подготовительном этапе — акцент на профилактику травм.

В соревновательном этапе — быстрое восстановление между играми.

В переходном этапе — полное восстановление организма.

Рекомендации:

Для спортсменов 17–18 лет важно учитывать индивидуальные особенности (физическое развитие, уровень подготовки).

Необходимо включать дни активного отдыха и восстановления.

Регулярно проводить тестирование физической и технической подготовки для корректировки планов.

# 1.5. Методы и средства тренировки в подготовительном периоде

Для достижения поставленных задач в подготовительном периоде используются различные методы и средства тренировки. К основным методам относятся: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный. Каждый из этих методов имеет свои особенности и применяется в зависимости от целей тренировочного занятия.

Средства тренировки включают в себя общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для баскетболистов, игровые упражнения, а также упражнения на развитие координации, скорости, силы и выносливости. Важное место в тренировочном процессе занимают упражнения, направленные на совершенствование техники бросков, передач, ведения мяча и взаимодействия в команде.

Подготовительный период у баскетболистов 17-18 лет является важным этапом, направленным на развитие физических, технических, тактических и психологических качеств, необходимых для успешного выступления в соревновательном периоде. Ниже приведены основные методы и средства тренировки, которые можно использовать в этом возрасте.

**1. Физическая подготовка**

Цель: развитие общей и специальной физической подготовки, повышение выносливости, силы, скорости, ловкости и координации.

Методы:

**Непрерывный метод** (для развития общей выносливости): длительный бег, плавание, езда на велосипеде.

**Интервальный метод** (для развития специальной выносливости): чередование интенсивных нагрузок с отдыхом (например, спринтерские рывки с восстановительным бегом).

**Повторный метод** (для развития силы и скорости): выполнение упражнений с максимальной интенсивностью с полным восстановлением между подходами.

**Круговой метод** (для комплексного развития физических качеств): выполнение серии упражнений на разные группы мышц с минимальным отдыхом.

Средства:

Беговые упражнения (спринты, челночный бег, кроссы).

Силовые упражнения (приседания, выпады, отжимания, упражнения с отягощениями).

Упражнения на координацию и ловкость (лестница координации, прыжки через барьеры).

Плиометрика (прыжковые упражнения для развития взрывной силы).

**2. Техническая подготовка**

Цель: совершенствование базовых и сложных технических элементов баскетбола.

Методы:

**Расчленённый метод**: отработка отдельных элементов техники (например, стойка, ведение, бросок).

**Целостный метод**: выполнение технических элементов в игровых условиях.

**Метод сопряжённого воздействия**: сочетание технической и физической подготовки (например, выполнение бросков после интенсивного бега).

Средства:

Упражнения на ведение мяча (с изменением направления, скорости, с сопротивлением).

Упражнения на броски с разных дистанций и позиций.

Отработка передач (одной рукой, двумя руками, с отскоком).

Работа над техникой защиты (перемещения, блокшоты, перехваты).

**3. Тактическая подготовка**

Цель: развитие тактического мышления, умения читать игру и принимать решения в условиях соревнований.

Методы:

**Аналитический метод**: разбор игровых ситуаций, изучение тактических схем.

**Игровой метод**: моделирование игровых ситуаций в тренировочных играх.

**Метод сопряжённого воздействия**: сочетание тактической и физической подготовки (например, выполнение тактических заданий в условиях усталости).

Средства:

Отработка комбинаций в нападении и защите.

Учебные игры с акцентом на определённые тактические элементы.

Видеоанализ игр (своих и соперников).

**4. Психологическая подготовка**

Цель: развитие мотивации, уверенности, умения концентрироваться и работать в команде.

Методы:

**Беседы и мотивационные установки**: обсуждение целей и задач на сезон.

**Медитативные техники**: упражнения на релаксацию и концентрацию.

**Имитационные упражнения**: моделирование стрессовых ситуаций для развития устойчивости.

Средства:

Работа с психологом.

Упражнения на командообразование.

Аутотренинг и визуализация успешных действий.

**5. Интегральная подготовка**

Цель: объединение физической, технической, тактической и психологической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Методы:

**Игровой метод**: участие в контрольных играх и турнирах.

**Метод моделирования**: создание условий, имитирующих соревновательные.

Средства:

Контрольные игры.

Учебные матчи с заданиями (например, игра с акцентом на защиту или быстрый отрыв).

**6. Восстановительные мероприятия**

Цель: предотвращение переутомления и травм, поддержание высокой работоспособности.

Методы:

**Пассивный отдых**: сон, дни отдыха.

**Активный отдых**: лёгкие тренировки, плавание, массаж.

**Физиотерапия**: использование массажа, сауны, криотерапии.

Средства:

Растяжка и упражнения на гибкость.

Массаж и самомассаж.

Правильное питание и режим дня.

**Рекомендации по организации тренировочного процесса**

**Индивидуализация**: учёт особенностей каждого игрока (физических, технических, психологических).

**Постепенность**: увеличение нагрузок должно быть плавным, чтобы избежать перетренированности.

**Контроль**: регулярное тестирование физических и технических показателей для корректировки плана тренировок.

**Баланс**: сочетание нагрузок и восстановления для поддержания высокой работоспособности.

Грамотное сочетание этих методов и средств позволит баскетболистам 17-18 лет эффективно подготовиться к соревновательному периоду и достичь высоких результатов.

# 1.6. Заключение

Таким образом, подготовительный период в тренировочном процессе баскетболистов 17-18 лет играет ключевую роль в формировании их физической, технической, тактической и психологической готовности к соревнованиям. Правильное построение микроциклов, выбор методов и средств тренировки позволяют достичь высоких результатов и минимизировать риск переутомления и травматизма.

# ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

# 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами были определены следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Метод математической статистики.

# 2.2 Организация исследования

1. ***Анализ научно – методической литературы***

Нами изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам построения подготовительного микроцикла у баскетболистов в возрасте 17-18 лет. средств и методов воспитания и формирования технических действий. Нами анализировалась и рассматривалась специальная литература, характеризующая микроцикл, этапы подготовки, понятие подготовительного микроцикла, наиболее эффективные средства и методы, используемые в подготовительном микроцикле у спортсменов баскетболистов в возрасте17-18 лет. (7,8,9,10,11,14,15,18,19,20).

Значительное внимание отвели изучению и анализу физиологических особенностей организма спортсменов (1,13,17,19,20,21). Изучили современные подходы к построению тренировочного процесса в баскетболе, рассмотрели особенностей подготовки спортсменов и содержания микроциклов. На основе этих особенностей организма подбирались комплексы упражнений для проведения подготовительного микроцикла в баскетболе у спортсменов в возрасте 17-18 лет.

1. ***Педагогическое наблюдение*** – фиксация тренировочных занятий, анализ их содержания, интенсивности и объема нагрузок.

Педагогическое наблюдение проводилось в два этапа, в зале лицея ядерных технологий в. Димитровграде Ульяновской области по адресу ул. Куйбышева 31 Б.

Для проведения исследования была определена экспериментальная группа.

В экспериментальную группу (э.г.) вошли спортсмены, занимающиеся под руководством автора исследования. Количество респондентов в э.г. 15 человек. Все мужчины. Возраст испытуемых 17-18 лет. Стаж занятий от 8 лет.. Все спортсмены уровня первого разряда и кандидаты в мастера спорта.

Время проведения занятий в экспериментальной группе понед, вторник, среда, четверг, пятница, суббота с 10-12 и с 17.30 – 19:00.

Всего в исследованиях приняло участие 15 спортсменов в возрасте 17-18 лет.

Для оценки развития скоростных способностей проводили специальные тесты характеризующие двигательные и координационные (скоростные) способности спортсменов.

Экспериментальная группа занималась по авторской методике. Занятия проводились согласно расписанию, десять раз в неделю по 2 академических часа в день. 32 часа в неделю. Соотношение анаэробной нагрузки к аэробной составляло 90% к 10%.

1. ***Педагогическое тестирование***

Будут проводиться два этапа, в зале лицея ядерных технологий в. Димитровграде Ульяновской области по адресу ул. Куйбышева 31 Б.

Для проведения исследования были определена экспериментальная группа.

В экспериментальную группу (э.г.) вошли спортсмены, занимающиеся под руководством автора исследования. Количество респондентов в э.г. 15 человек. Все мужчины. Возраст испытуемых 17-18 лет. Стаж занятий от 8 лет.. Все спортсмены уровня первого разряда и кандидаты в мастера спорта.

Как мы видим, что группа однородна и спортсмены схожие по всем параметрам: стаж, разряды, возраст.

Время проведения занятий в контрольной группе: понед, среда, пятница по два академических часа с16.30 - 18:00, в экспериментальной группе понед, среда, суббота 17.30 – 19:00.

Всего в исследованиях приняло участие 15 спортсменов в возрасте 17-138лет.

Для оценки развития скоростных способностей проводили специальные тесты характеризующие двигательные и координационные (скоростные) способности спортсменов.

Тесты проводилась два этапа, в зале тхэквондо спортивного комплекса «Ак Буре» по адресу: в зале лицея ядерных технологий в. Димитровграде Ульяновской области по адресу ул. Куйбышева 31 Б.

Перед тестированием испытуемых тщательно инструктировали, после чего проводились пробные попытки и попутное объяснение. Каждый тест выполнялся два раза в спортивном зале

В процессе написания дипломной работы, на основе полученных теоретических знаний мы сделали проект исследования. Где определили количество тестов, время проведения тестов, количество испытуемых и порядок тестирования. За исследовательскую основу взяли следующие тесты:

**Физическая подготовленность**:

1. Бег на 30 метров (оценка скорости). По команде руководителя спортсмен занимает место для выполнения бега с высокого старта. По команде МАРШ запускается секундомер. При пересечение финишной линии секундомер фиксирует время бега на 30 метров. Выполняется две попытки. Результаты заносятся в протокол.

*Оборудование*: свисток, секундомер, планшет для записи.

2.Прыжок в длину с места (оценка взрывной силы). 1. **Прыжок в длину с места с двух ног**

Этот тест оценивает взрывную силу и координацию.

**Техника выполнения:**

Исходное положение: стоя на линии старта, ноги на ширине плеч, стопы параллельно.

Перед прыжком выполните замах руками назад, слегка согнув колени.

Одновременно выпрямите ноги и выполните резкий мах руками вперед, отталкиваясь двумя ногами.

В полете вынесите ноги вперед, стараясь приземлиться на обе ноги одновременно.

Приземление должно быть мягким, с согнутыми коленями для амортизации.

**Результат:** измеряется расстояние от линии старта до ближайшей точки касания (обычно пятки).

3. **Челночный бег 4 × 9 метров**

Этот тест оценивает скоростно-силовые качества, ловкость и координацию.

**Техника выполнения:**

Исходное положение: стоя на линии старта.

По команде «марш» бегите до линии 9 метров, коснитесь ее рукой или ногой.

Развернитесь и бегите обратно к линии старта.

Повторите это 4 раза (туда и обратно считаются как один цикл).

Старайтесь выполнять повороты быстро, без потери равновесия.

**Результат:** фиксируется общее время выполнения.

4. **Тест Купера (12-минутный бег)**

Этот тест оценивает общую выносливость и аэробные возможности организма.

**Техника выполнения:**

Исходное положение: стоя на линии старта.

По команде начните бег, стараясь поддерживать равномерный темп.

Цель — преодолеть максимальное расстояние за 12 минут.

Бежать можно как по стадиону, так и на ровной местности.

Если устали, можно перейти на шаг, но старайтесь минимизировать остановки.

**Результат:** фиксируется расстояние, которое удалось преодолеть за 12 минут.

**Техническая подготовленность**:

1. **Броски с различных дистанций (оценка точности)**

**Цель:** Оценить точность бросков с разных точек на площадке.

**Исполнение:**

Игрок выполняет броски с 5–7 заранее обозначенных точек (например, из-под кольца, со средней дистанции, с трехочковой линии).

Количество попыток с каждой точки: 5–10 бросков.

Фиксируется количество успешных попаданий.

Учитывается техника выполнения броска (правильная постановка рук, работа ног, плавность движения).

**Оценка:** Процент попаданий от общего числа бросков.

2. **Ведение мяча с изменением направления (оценка контроля мяча)**

**Цель:** Проверить умение контролировать мяч при изменении направления и скорости.

**Исполнение:**

На площадке расставляются конусы или маркеры на расстоянии 3–5 метров друг от друга.

Игрок выполняет ведение мяча, обходя конусы, используя различные виды дриблинга (кроссовер, за спиной, между ног).

Усложнение: выполнение упражнения на время или с ограничением по количеству касаний мяча.

**Оценка:**

Скорость выполнения.

Контроль мяча (потеря мяча, техничность выполнения).

Соблюдение траектории движения.

3. **Передачи мяча в движении (оценка точности и скорости)**

**Цель:** Оценить точность и скорость передач в динамике.

**Исполнение:**

Игрок движется вдоль площадки (например, от одной лицевой линии к другой).

Напарник или тренер перемещается параллельно или навстречу, принимая и возвращая передачи.

Используются различные виды передач (двумя руками от груди, одной рукой, с отскоком).

Усложнение: выполнение упражнения на время или с увеличением дистанции.

**Оценка:**

Точность передач (мяч должен попадать в руки напарника).

Скорость выполнения.

Техника передачи (правильное положение рук, сила и траектория).

***4.Метод математической статистики (тест критерий Стьюдента)***

Критерий Стьюдента относится к параметрическим. С его помощью выясняется эффективность обучения и развития различным навыкам по определённой методике. С этой целью проводится сравнительный педагогический эксперимент, где одна группа (экспериментальная), которая занимается по экспериментальной методике, а другая (контрольная) – по традиционной, общепринятой. По итогам эксперимента нужно рассчитать достоверность различий и проверить правильность выдвинутой гипотезы с помощью критерия-Стьюдента. Результаты отдельных измерений некоторой величины х за счет случайных ошибок дают различные значения x1, х2, x3, ... хn. При измерениях одинаковой точности наиболее близким к истинному значению является среднее арифметическое значение всех n-измерений, так как случайные ошибки могут быть разного знака и при сложении частично компенсируют друг друга. Среднее арифметическое n отдельных измерений:

(1)

Степень приближения среднего значения х к истинному значению измеряемой величины можно выразить через так называемый доверительный интервал с некоторой заданной надежностью . Надежностью измерения называется вероятность того, что измеренная величина попадает в указанный доверительный интервал. Надежность или доверительная вероятность выражается либо в долях единицы, либо в процентах.

Погрешность среднего арифметического n измерений, или средняя квадратичная ошибка, определяется следующим выражением:

(2)

Задача обработки результатов состоит в том, чтобы определить доверительный интервал Δх:

(3)

где - коэффициент Стьюдента, численное значение которого для различных и n приведено в табл. 1. Таким образом, устанавливается следующий порядок обработки результатов:

а) находим приближенное среднее арифметическое по формуле (1);

б) вычисляем приближенную погрешность среднего арифметического по формуле (2);

в) исходя из количества измерений и по заданной надежности, из табл. 1 находим коэффициент ;

г)находим доверительный интервал по формуле (3);

д) окончательный результат, записываем в виде;

Метод Стьюдента для зависимых выборок.

Нами использовались величины:

средняя арифметическая величина. Она определяется по формуле

 М = , где

Z -знак суммирования;

V - полученное в исследовании значение;

n - число испытуемых.

Результаты подвергались математической обработке при помощи пакета компьютерных программ "EXCEL". Нами были созданы гистограммы по результатам эксперимента.

В работе использовали компьютерную программу «СТАТИСТИКА». С помощью данной программы выявляли достоверность результатов исследования на основе теста-критерия Стьюдента.

# 2.3 Этапы исследования

*На первом этапе (1.01.2024-1.09.2024 г.г.)* исследования был проведен ретроспективный анализ литературы по теме работы, были выявлены противоречия и нерешенные задачи, разработана программа исследования. Анализировалась литература по организации и методики проведения занятий по тхэквондо. Изучались работы классиков в единоборствах, связанных с ударной техникой и спортивными соревнованиями. Обобщались методы работы ведущих специалистов г. Димитровграде, Казани, и России, работающих со взрослыми спортсменами и старшими подростками. Особое внимание уделили комплексной подготовке спортсмена: анатомической, физиологической, биохимической, биомеханической и психической. Двигательные и координационные способности рассматривали предметно. Что бы понять механизмы, отвечающие за проявления соревновательных движений в баскетболе, рассмотрели анатомические звенья, изучили законы энергообеспечения мышечной деятельности при проявлении двигательных и координационных способностей. На этом этапе были определены исходные принципы и направления исследовательского поиска, сформулирована его общая гипотеза.

*На втором этапе (1.09.2024-1.10.2024г.г.)* продолжался анализ литературы, была разработана методика обучения. Было проведено пилотажное исследование, позволившее выделить методический инструментарий выделенной нами группы спортсменов, определения особенностей их обученности.

Уделили внимание основным положениям, средствам, методам определяющих подготовительный микроцикл способствующий развитию двигательных и координационных способностей у спортсменов в возрасте 17–18 лет при выполнении игровых ситуаций в баскетболе. Так же был проведён входной контроль, мониторинг экспериментальной группы.

*На третьем этапе (2.10.2024-1.03.2025 г.г.)* проводился эксперимент. По итогам тренировочного процесса был проведен выходной контроль, мониторинг экспериментальной группы. Работа, проведенная на данном этапе исследования, позволила внедрить в практику и апробировать авторскую методику работы на подготовительном микроцикле у баскетболистов в возрасте 17-18 лет.