

УДК 796.323.2.015.134

*И. В. Аксарин*

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10–12 ЛЕТ**

*Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается и обосновывается инновационная методика совершенствования технической подготовки юных баскетболистов, суть которой заключается в интенсификации процесса выполнения разучиваемых технических приемов и постепенном приближении условий их выполнения к игровым. Эффективность методики подтверждается результатами педагогического эксперимента продолжительностью в 12 микроциклов с участием 20 баскетболистов в возрасте 10–12 лет.

**Ключевые слова:** *техническая подготовка, интенсивность нагрузки, баскетболисты 10–12 лет, методика, ведение мяча, передачи и броски.*

**Актуальность исследуемой проблемы.** Баскетбол не перестает развиваться в основном за счет профессионализации спорта и введения в игру новых правил [6]. Одновременно с развитием игры происходит формирование ее техники и тактики.

Спортивные успехи и высокие результаты квалифицированных спортсменов достигаются в результате многолетних тренировок. Но база создается именно в детском возрасте [8].

Ю. М. Портнов в своей работе приводит определение техники в баскетболе, где отмечает, что это большой и эффективный комплекс целенаправленных действий, способов и приемов. Овладение этим комплексом позволит спортсменам быстро и успешно действовать в сложных игровых ситуациях [9], [10].

---

© Аксарин И. В., 2016

*Аксарин Иван Владимирович* – аспирант кафедры теории и методики физического воспитания Гуманитарного института Югорского государственного университета, г. Ханты-Мансийск, Россия; e-mail: aksarinivan@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.08.2016

Техническая подготовленность баскетболиста характеризуется степенью освоения им системы двигательных действий с мячом и без мяча, которые обеспечивают достижение высоких соревновательных результатов [3], [4]. Баскетболисты должны в совершенстве владеть техникой движений и обширным комплексом технических приемов и способов их выполнения [1], [7]. Поэтому одной из основных частей тренировки баскетболистов является техническая подготовка.

На начальном этапе технической подготовки основной задачей является освоение основных технических приемов баскетбола, таких как бросок, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, перемещение по площадке с мячом и без мяча, остановки и повороты. Они являются той базой, опираясь на которую юные баскетболисты в дальнейшем овладеют большим количеством различных способов выполнения технических приемов [5].

В процессе соревновательно-игровой деятельности от баскетболистов требуется быстро и эффективно выполнять технические приемы в условиях непредвиденных игровых ситуаций при ограниченном времени и пространстве на фоне нарастающего утомления.

Между тем, как показал анализ педагогической практики, современные тренеры осуществляют совершенствование технических приемов с мячом при низких показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС), характеризующих интенсивность тренировочной нагрузки. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки, связанной с освоением технических приемов, не соответствуют соревновательной деятельности, что не способствует формированию навыков эффективного выполнения технических приемов игры в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

В частности, интенсивность тренировочной нагрузки при выполнении технических приемов находится у юных баскетболистов в диапазоне от 50 до 70 % при ЧСС от 110 до 140 уд/мин:

- упражнения, направленные на обучение штрафному броску, выполняются с интенсивностью 50 % при ЧСС 110 ударов в минуту;
- упражнения на совершенствование дистанционных бросков и передачи мяча предполагают интенсивность на уровне 60 % при ЧСС 120 ударов в минуту;
- упражнения, направленные на обучение скоростному ведению, выполняются с интенсивностью 70 % при ЧСС 140 ударов в минуту.

Другой причиной, которая препятствует быстрому и успешному становлению технического мастерства юных игроков, выступает стремление перенести методику технической подготовки высококвалифицированных баскетболистов на работу с начинающими спортсменами. Наблюдаемое при таком подходе увеличение объема времени на средства интегральной подготовки (игровые и соревновательные упражнения) не позволяет достичь определенного прогресса в качестве овладения технико-тактическими приемами игры в баскетбол [9], затрудняет регулирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок при выполнении технических приемов.

С учетом вышесказанного нами была определена цель исследования: разработка и научное обоснование методики совершенствования технической подготовки баскетболистов 10–12 лет.

**Материал и методика исследований.** Для достижения цели исследования были выбраны научные методы, которые включают в себя теоретический анализ и обзор научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования проводились на протяжении 2015 года на базе СДЮСШОР № 9 им. ЗТР В. Н. Промина города Омска. В них принимали участие 20 мальчиков 10–12 лет, занимающихся баскетболом. Всех участников разделили на две равные группы по 10 человек. Одна группа была определена как контрольная (КГ), другая – как экспериментальная (ЭГ). Баскетболисты обеих групп тренировались с учетом содержания и требований примерной программы СДЮСШОР [2]. Техническая подготовка баскетболистов ЭГ осуществлялась с использованием разработанной нами методики.

Для измерения показателей технической подготовленности баскетболистов использовались следующие тесты:

- скоростное ведение мяча с броском в кольцо;
- передачи мяча;
- дистанционные броски;
- штрафные броски.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Совершенствование атакующих действий в работе с баскетболистами ЭГ осуществлялось при выполнении упражнений с более высокой интенсивностью и в условиях сопротивления со стороны соперника.

Для этого согласно методике технической подготовки юных баскетболистов были реализованы два методических приема:

1) более высокая, чем при традиционных подходах к обучению, интенсивность выполнения упражнений, направленных на совершенствование техники бросковых действий:

- в упражнениях, направленных на обучение штрафному броску, объем нагрузки составляет 14 мин с интенсивностью 75–80 % при ЧСС 150–160 ударов в минуту;
- в упражнениях на совершенствование дистанционных бросков и передач мяча объем нагрузки составляет 20 мин с интенсивностью 80–85 % при ЧСС 160–170 ударов в минуту;
- в упражнениях, направленных на обучение скоростному ведению мяча, объем нагрузки составляет 18 минут с интенсивностью 85–90 % при ЧСС 170–180 ударов в минуту.

Оперативный контроль ЧСС во время выполнения упражнений позволял оперативно регулировать интенсивность выполнения тренировочного упражнения;

2) постепенное и последовательное усложнение условий выполнения технических приемов через включение регулируемого сопротивления со стороны соперника, их выполнение в различных сочетаниях:

- упражнения с условным противником – баскетболисты выполняют упражнение с условным защитником (стойка);
- упражнения с противником (1, 2, 3) – баскетболистам необходимо умение выполнять приемы нападения без зрительного контроля с одновременным контролем не только своих действий, но и защитника;
- упражнения по выполнению технических приемов в различных игровых ситуациях;
- комплекс упражнений – сочетание одного преобладающего технического приема (бросок) с другим (ведение, передача, подбор) в одном из микроциклов спортивной подготовки.

Всего было проведено 12 тренировочных микроциклов, во время которых мы применяли экспериментальную методику.

Проведя сравнительный анализ показателей атакующих действий юных баскетболистов до эксперимента, мы выявили, что все показатели находятся примерно на одном уровне во всех проведенных тестах (табл. 1).

Таблица 1

Показатели атакующих действий юных баскетболистов КГ и ЭГ до эксперимента

Статистические характеристики	Показатели атакующих действий							
	Скоростное ведение мяча с броском в кольцо, с.		Передачи мяча, раз		Дистанционные броски, раз		Штрафные броски, раз	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
x	10,85	10,94	55,6	54,4	4,80	4,50	4,60	4,50
y	0,56	0,40	5,23	3,84	0,79	1,18	0,52	0,71
mx	0,18	0,13	1,66	1,21	0,25	0,37	0,16	0,22
t	0,08		1,2		1,3		0,9	
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

После завершения эксперимента улучшение показателей наблюдалось в обеих группах. Стоит отметить, что в экспериментальной группе показатели атакующих действий имеют больший прирост по сравнению с контрольной, что связано с внедрением в тренировочный процесс ЭГ разработанной нами методики технической подготовки (табл. 2).

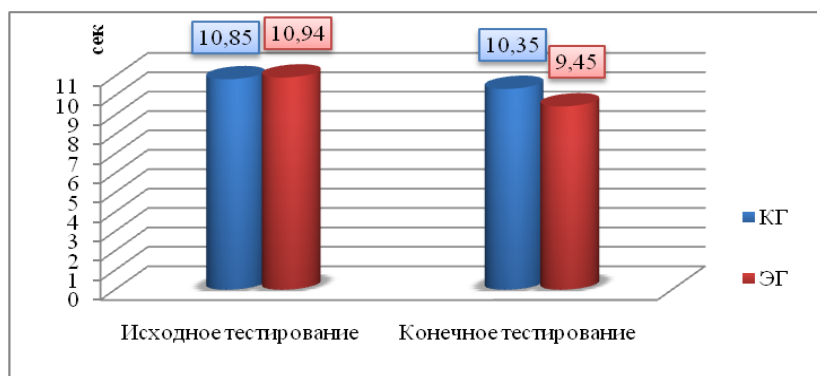
Таблица 2

Показатели атакующих действий юных баскетболистов ЭГ и КГ после эксперимента

Статистические характеристики	Показатели атакующих действий							
	Скоростное ведение мяча с броском в кольцо, с.		Передачи мяча, раз		Дистанционные броски, раз		Штрафные броски, раз	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
x	10,35	9,45	58,1	61,4	5,00	5,30	4,90	5,50
y	0,48	0,31	3,93	3,03	0,94	0,95	0,57	0,85
mx	0,15	0,10	1,24	0,96	0,30	0,30	0,18	0,27
t	2,12		2,23		2,26		2,18	
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

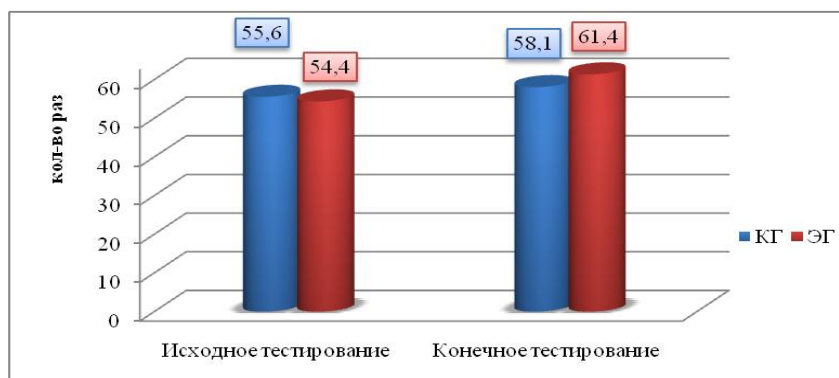
На рис. 1–4 представлены средние показатели технической подготовленности юных баскетболистов.

В тесте «Скоростное ведение мяча с броском в кольцо» (рис. 1) по результатам исходного и итогового тестирования наблюдается прирост в обеих группах. В ЭГ показатели улучшились на 1,49 с., в контрольной – на 0,5 с.



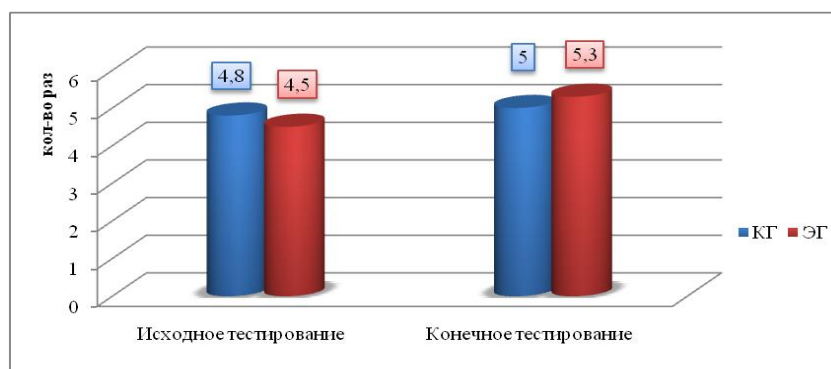
**Рис. 1. Результаты теста «Скоростное ведение мяча с броском в кольцо» у баскетболистов КГ и ЭГ до и после завершения педагогического эксперимента**

В тесте «Передачи мяча» (рис. 2) по результатам исходного и итогового тестирования также отмечается положительный прирост в обеих группах. В ЭГ показатели улучшились на 7 раз, а в КГ – на 2,5 раза.



**Рис. 2. Результаты теста «Передачи мяча» у баскетболистов КГ и ЭГ до и после завершения педагогического эксперимента**

В тесте «Дистанционные броски» (рис. 3) по результатам исходного и итогового тестирования наблюдается прирост показателей в обеих группах. В ЭГ показатели улучшились на 0,8 раза, а в КГ – на 0,2 раза.



**Рис. 3. Результаты теста «Дистанционные броски» у баскетболистов КГ и ЭГ до и после завершения педагогического эксперимента**

В тесте «Штрафные броски» (рис. 4) также в обеих группах отмечается прирост показателей. В ЭГ показатели улучшились на 1 раз, а в КГ – на 0,3 раза.

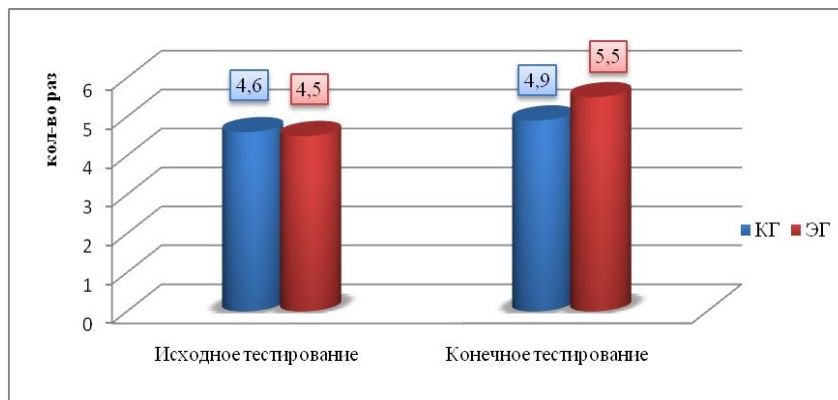


Рис. 4. Результаты теста «Штрафные броски» у баскетболистов КГ и ЭГ до и после завершения педагогического эксперимента

**Резюме.** Повышение эффективности выполнения юными баскетболистами упражнений, направленных на освоение техники выполнения бросков, передач и ведения мяча, а также выполнение этих упражнений в условиях регулируемого сопротивления со стороны соперника, осуществляемое в рамках разработанной нами методики технической подготовки, приводят к существенному повышению эффективности процесса технической подготовки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аксарина И. Ю., Григорович А. А. Обучение техническим приемам игры в нападении : метод. пособие. – Ханты-Мансийск : ЮГУ, 2006. – 39 с.
2. Баскетбол : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М. : Советский спорт, 2004. – 100 с.
3. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений : избранные психологические труды / под ред. В. П. Зинченко. – 2-е изд. – М. : Изд-во Московского психолого-социального института, 2004. – 688 с.
4. Бойко В. С., Сологуб А. А., Грачев Ю. С. Индивидуальное обучение и совершенствование студентов в баскетболе в условиях самостоятельных занятий. – Брянск : Изд-во БГУ, 2009. – 98 с.
5. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – М. : Астрель, 2007. – 303 с.
6. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства. – М. : Гранд, 1997. – 180 с.
7. Губа В. П., Кваишук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
8. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. уч. завед. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
9. Пельменев В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов : учебное пособие. – Калининград : Калининградск. ун-т, 2000. – 162 с.
10. Портнов Ю. М. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры. – М. : Астра семь, 1997. – 471 с.

## RESEARCH OF THE EFFECTIVENESS OF METHODS OF TECHNICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS AGED FROM 10 TO 12

*Yugra State University, Khanty-Mansiysk, Russia*

**Abstract.** The article considers and substantiates the innovative methods of improving the technical training of young basketball players, the essence of which is to intensify the process of implementation of the developed techniques and the step-by-step adaptation of the conditions for their implementation to the game ones. The efficiency of the methods is proved by the results of the pedagogical experiment of 12 micro-cycles duration with the participation of 20 players aged from 10 to 12.

**Keywords:** *technical training, intensity of training, basketball players aged from 10 to 12, technique, dribbling, handling and shooting.*

### REFERENCES

1. *Aksarina I. Ju., Grigorovich A. A. Obuchenie tehničeskim priemam igry v napadenii : metod. posobie. – Hanty-Mansijsk : JuGU, 2006. – 39 s.*
2. *Basketbol : primernaja programma sportivnoj podgotovki dlja DJuSSh, SDJuShOR. – M. : Sovetskij sport, 2004. – 100 s.*
3. *Bernštejn N. A. Biomehanika i fiziologija dvizhenij : izbrannye psihologičeskie trudy / pod red. V. P. Zinchenko. – 2-e izd. – M. : Izd-vo Moskovskogo psihologo-social'nogo instituta, 2004. – 688 s.*
4. *Bojko V. S., Sologub A. A., Grachev Ju. S. Individual'noe obuchenie i sovershenstvovanie studentov v basketbole v uslovijah samostojatel'nyh zanjatij. – Brjansk : Izd-vo BGU, 2009. – 98 s.*
5. *Gatmen B., Finnegan T. Vse o trenirovke junogo basketbolista. – M. : Astrel', 2007. – 303 s.*
6. *Gomel'skij A. Ja. Basketbol: sekrety masterstva. – M. : Grand, 1997. – 180 s.*
7. *Guba V. P., Kvashuk P. V., Nikitushkin V. G. Individualizacija podgotovki junyh sportsmenov. – M. : Fizkul'tura i sport, 2009. – 276 s.*
8. *Nesterovskij D. I. Basketbol. Teorija i metodika obuchenija : uceb. posobie dlja stud. vyssh. uch. zaved. – 3-e izd., ster. – M. : Akademija, 2007. – 336 s.*
9. *Pel'menev V. K. Metodika sovershenstvovanija točnosti broskov u basketbolistov : uchebnoe posobie. – Kaliningrad : Kaliningradsk. un-t, 2000. – 162 s.*
10. *Portnov Ju. M. Basketbol : uchebnik dlja vuzov fizičeskoj kul'tury. – M. : Astra sem', 1997. – 471 s.*

---

© I. V. Aksarin, 2016

*Aksarin, Ivan Vladimirovich* – Post-graduate Student, Department of Theory and Methodology of Physical Education, Humanitarian Institute, Ugra State University, Khanty-Mansiysk, Russia; e-mail: aksarinivan@mail.ru

The article was contributed on August 23, 2016