

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
БАСКЕТБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 6 курса 64 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки),
профилей подготовки «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Лугина Павла Александровича

Научный руководитель
профессор кафедры физической культуры и безопасности
жизнедеятельности, доктор педагогических наук,
профессор _____ А.В. Тимушкин
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одной из ключевых составляющих спортивного мастерства является систематическая и многолетняя подготовка, охватывающая все этапы развития спортсмена. Особенно важным этот аспект становится в таких командных видах спорта, как баскетбол, где успех зависит от согласованных действий игроков, их качественной тактической подготовки и высокого уровня физической подготовленности. В условиях интенсивной конкуренции в спорте высших достижений, многолетняя подготовка является основой для обеспечения стабильных результатов и развития спортсмена на всех этапах его карьеры.

В баскетболе ключевыми факторами успеха являются не только индивидуальные качества игроков, но и командная игра, которая строится на основе долгосрочной подготовки. Именно постоянное совершенствование техники, тактики, физической выносливости и психоэмоциональной устойчивости имеет решающее значение в реализации потенциала игрока и команды в целом. Многолетняя подготовка позволяет не только развивать индивидуальные навыки, но и способствует выработке командной сплоченности и эффективного взаимодействия на площадке.

Особую роль в процессе многолетней подготовки играет индивидуализация тренировки. За каждым игроком в команде закреплены определенные функции, соответствующие его игровому амплуа. Следовательно, помимо общих для всех баскетболистов навыков, каждому игроку необходимо уделять особое внимание развитию качеств, значимых для его игрового амплуа.

Теоретическую базу бакалаврской работы составили работы по теории и методике физической культуры и спорта Б. А. Ашмарина, В. М. Гелецкого, Л. П. Матвеева, Ж. К. Холодова. Также проанализированы учебные пособия, посвященные особенностям обучения игре в баскетбол А. Я. Гомельского, Ю. Н. Емельяновой, О. А. Хмыровой, В. М. Колоса, И. В. Орлан и др.

Специфике развития физической и технико-тактической подготовленности баскетболистов с учетом их амплуа посвящены научные статьи А. Г. Беяева, Г. В. Киенко, А. Г. Губкиной, Э. Ю. Дорошенко, Т. А. Мартиросовой, Д. С. Приходова и других.

Цель бакалаврской работы — изучить организацию тренировочного процесса баскетболистов 15—16 лет, разработать и апробировать учебно-тренировочную программу в годичном макроцикле.

Объект исследования — тренировочный процесс баскетболистов.

Предмет исследования — организация тренировочного процесса баскетболистов в годичном макроцикле.

Цель, объект, предмет исследования определили необходимость постановки и решения следующих **задач**:

1. Показать особенности построения тренировочного процесса баскетболистов в годичном макроцикле.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки показателей развития физических качеств баскетболистов.

3. Проанализировать особенности организации тренировки баскетболистов с учетом игрового амплуа.

4. Разработать программу тренировочного процесса баскетболистов в годичном макроцикле и оценить ее эффективность.

Для достижения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: анализ, синтез и обобщение литературных данных по проблеме исследования; планирование программы научных исследований; анализ программно-нормативной документации по проведению учебно-тренировочных занятий по баскетболу; планирование учебно-тренировочного процесса; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; математико-статистическая обработка полученных данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, насчитывающего 24 наименования и приложений.

В первой главе «Теоретические аспекты тренировочного процесса в баскетболе» рассматриваются особенности структуры тренировочного процесса и специфика организации тренировки баскетболистов с учетом их игрового амплуа. С точки зрения физической нагрузки баскетбол можно охарактеризовать как нестандартное ситуационное физическое упражнение переменной интенсивности. Интенсивность действий меняется на протяжении игры от умеренной до высокой, и даже падает до нулевой на короткие моменты. Игровая обстановка часто бывает непредсказуемой, поэтому игроки должны уметь быстро адаптироваться и переключаться между различными уровнями активности.

Игровая активность баскетболистов отличается высокой напряженностью. Баскетболист-профессионал пробегает за игру 5—7 км, делает 130—140 прыжков, много рывков на короткие дистанции, ускорений и остановок. Однако непосредственно с мячом игрок проводит всего 3—4 минуты за 40 минут игры, все остальное время он играет без мяча.

Гармоничное взаимодействие игроков лежит в основе их совместной работы. Игровая активность строится на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Знание всех сторон деятельности баскетболистов, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или эталонные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

Подготовка баскетболистов — многолетний процесс, охватывающий все аспекты работы со спортсменами с самого первого занятия и до окончания их спортивной карьеры. Тренировки ведутся круглогодично в соответствии с годовым планом спортивной подготовки. Так обеспечивается непрерывность подготовки. В тренировочном процессе присутствуют такие формы работы, как практические тренировки, тренировочные мероприятия, самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, спортивные

соревнования, контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практики, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование тренировочного процесса имеет несколько уровней детализации. Чаще всего используется деление на макро-, мезо- и микроциклы. Подобная организация позволяет тренеру систематизировать и распределять нагрузку в течение года, оптимизируя подготовку спортсмена и обеспечивая необходимое восстановление и прогресс.

Все уровни — макроцикл, мезоциклы и микроциклы — тесно связаны между собой. Макроцикл задает общие цели подготовки, которые детализируются через мезоциклы, а каждый мезоцикл, в свою очередь, состоит из микроциклов. Они должны быть сбалансированы по нагрузке и восстановлению. Важно, чтобы переходы между ними были плавными, а нагрузка возрастала постепенно.

В современном баскетболе эффективность технико-тактических действий игроков зависит от многих факторов и, в первую очередь, от уровня их скоростно-силовой подготовленности, а также владения техникой игры. Проблема рационализации средств и методов физической и технической подготовки постоянно находится в поле зрения ученых и практиков спорта. Для ее решения тренировочный процесс баскетболистов необходимо планировать таким образом, чтобы учитывать морфофункциональные способности спортсменов, сенситивные периоды развития их физических качеств, а также игровые амплуа каждого. И подбирать средства подготовки в соответствии с указанными аспектами.

Психофизиологические особенности игроков разных амплуа не имеют выраженных различий. Это может объясняться универсализацией игровых функций, а также тем, что в баскетбольной команде ограниченное количество игроков, и нередко более подходящее для спортсмена амплуа уже оказывается «занято», а ему приходится играть в другом амплуа.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Тренировочный процесс должен строиться таким образом, чтобы спортсмены имели возможность полностью восстанавливать затраченные в ходе тренировки энергоресурсы.

Количество часов, отводимых на физическую, технико-тактическую и игровую подготовку при общем подходе к распределению нагрузки оказывается примерно равным. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной подготовки и уменьшается доля общей подготовки. В рамках игровой подготовки возрастает игровая соревновательная нагрузка и уменьшается тренировочная игровая подготовка.

Скоростно-силовая подготовка баскетболистов осуществляется в комплексном развитии силовых и скоростных качеств, быстроты и прыгучести. Существует богатый арсенал средств, широко применяются занятия с большими нагрузками. Упражнения отличаются направленностью, величиной нагрузки, специализированной нагрузкой, длительностью занятия, взаимодействием с партнером. Они могут выполняться в разных частях тренировки: скоростные и скоростно-силовые — после разминки в начале основной части, силовые — во второй половине основной части.

Современный подход к тренировочному процессу предполагает индивидуализацию подготовки с учетом морфофункциональных характеристик спортсменов и их игровых амплуа. Важно соблюдать баланс между физической, технико-тактической и игровой подготовкой, корректно распределяя нагрузку на различных этапах.

Во второй главе **«Методические аспекты организации тренировочного процесса баскетболистов в годичном макроцикле»** приводятся результаты проведения педагогического эксперимента, целью которого было определить показатели развития физических качеств баскетболистов, разработать программу тренировок с учетом амплуа игроков и оценить ее эффективность. Эксперимент проводился на базе

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 9 имени Петра Аркадьевича Столыпина г. Балашова Саратовской области» с сентября 2023 г. по сентябрь 2024 г. В нем участвовали юноши 15—16 лет, занимающиеся в секции баскетбола, в количестве 10 человек. Из них четверо — защитники, четверо — нападающие и двое — центровые игроки.

При отборе игроков в команду по баскетболу определяющими показателями являются антропометрические данные и уровень физической подготовленности спортсменов. На этапе спортивной специализации определяются их игровые амплуа. Самые высокие игроки в команде становятся центровыми, низкорослые — защитниками, а игроки, обладающие средними данными между центровыми и защитниками — нападающими. Нами были проведены измерения антропометрических показателей испытуемых. Были выявлены различия между игроками разных амплуа по показателям длины и массы тела. Так, центровые превосходят игроков остальных амплуа по всем показателям. У нападающих, показатели длины и массы тела выше, чем у защитников. У центровых игроков длина руки в среднем составляет 88,7 см, что на 4,3 см больше, чем средний показатель длины руки нападающих и на 6 см больше средних значений у защитников. Между нападающими и защитниками разница менее заметна.

Длина ноги у центровых игроков также больше, чем у нападающих (в среднем на 3,9 см) и защитников (в среднем на 5,8 см). Делая заключение по антропометрическим характеристикам спортсменов с учетом игрового амплуа, мы предположили, что игроки, имеющие различия в длине и массе тела, будут отличаться и по показателям физической подготовленности.

Нами были подобраны тестовые упражнения для определения уровня скоростных способностей (быстроты), общей и специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей спортсменов:

— челночный» бег 4×6 и 4×20 м, скоростное ведение мяча 20 м (быстрота и координационные способности);

- бег на 500 м (общая выносливость);
- челночный бег за 40 сек (специальная выносливость);
- прыжок в длину с места, прыжок вверх толчком двух ног (скоростно-силовые способности).

Анализ результатов выполнения спортсменами тестовых упражнений позволил выявить различия в показателях, характеризующих быстроту («челночный» бег 4×6 и 4×20 м), между центровыми игроками и защитниками. Также отмечаются различия в «челночном» беге 4×6 м у центровых и нападающих игроков. У центровых игроков и у нападающих показатели быстроты ниже, чем у защитников, что отрицательно сказывается на организации и противодействии атак, так как на поле баскетболистам требуется быстро перемещаться на короткие расстояния. Что касается скоростного ведения мяча, существенных различий между его выполнением игроками разных амплуа не замечено. У центровых и нападающих результат одинаковый, а у защитников всего на 0,1 сек лучше.

В упражнениях на выносливость у центровых результаты оказались хуже, чем у игроков других амплуа в обоих упражнениях. В беге на 500 м результаты защитников и нападающих примерно одинаковые, а с «челночным» бегом за 40 с лучше справились защитники.

Согласно результатам выполнения прыжка в длину с места у центровых длина прыжка в среднем на 4,9 см меньше, чем у защитников и на 4,1 см, чем у нападающих. В тестах для определения высоты прыжка данной закономерности не обнаружено.

С целью совершенствования тренировочного процесса баскетболистов нами была разработана программа тренировок для спортсменов 15—16 лет, занимающихся на этапе спортивной специализации, с учетом их игровых амплуа. Программа рассчитана на один годичный макроцикл, количество учебно-тренировочных занятий в неделю — 4, по 3 академических часа каждое. Всего 624 часа в год. Согласно Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта «баскетбол» количество часов тренировок на этапе спортивной специализации варьируется от 624 до 936.

В основу разработанной программы тренировок легло двухцикловое планирование тренировочного процесса баскетболистов. Первый макроцикл разделен на два периода: подготовительный и соревновательный. Каждый из них имеет свои задачи. Во втором макроцикле три периода — переходный, соревновательный и снова переходный. Построение скоростно-силовой подготовки в мезоциклах позволяет четко спланировать учебно-тренировочный процесс, а также обеспечить оптимальную динамику нагрузок, рациональное сочетание разных методов и средств подготовки.

Упражнения в каждом микроцикле отличаются: направленностью (на развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, скорости и прыгучести), величиной нагрузки, специализированной нагрузкой (выполнение упражнений без мяча и с мячом), взаимодействием с партнером. Специально-подготовительные упражнения могут выполняться в разных частях тренировки. При построении системы технико-тактической подготовки баскетболистов 15—16 лет с учетом их игровых амплуа нами были подобраны упражнения для применения в ходе тренировок. Их выполняли все спортсмены, но количество повторений варьировалось для игроков разных амплуа.

На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное тестирование спортсменов. Его результаты были проанализированы и сопоставлены с данными, полученными в начале тестирования, а также вычислены абсолютное и относительное изменения. Наиболее заметное относительное изменение отмечено при выполнении прыжка вверх толчком двух ног у нападающих (15 %), что является самым высоким результатом среди всех амплуа. Защитники увеличили свой показатель на 13 %, а центровые — на 6 %, что также является статистически значимым улучшением.

По результатам теста на скоростное ведение мяча наибольшее улучшение также показали нападающие, снизив время выполнения на 8 %. Защитники улучшили свое время на 7 %, а центровые — на 5 %. Эти данные подтверждают, что нападающие обладают более развитыми навыками ведения мяча, что особенно важно для их роли на площадке. Улучшения у защитников также логичны, поскольку они часто выступают как организаторы атак и инициаторы переходов.

При выполнении прыжка в длину с места относительное изменение результатов нападающих и защитников составило 5 %, а центровых — 4 %. Схожая картина наблюдается при сравнении результатов выполнения «челночного» бега. Так, в «челночном беге за 40 сек» нападающие улучшили свои показатели на 4 %, центровые и защитники — на 3 %. В «челночном» беге 4×20 м у центровых и нападающих улучшение составило 3 %, у защитников — 2 %, а в «челночном» беге 4×6 м все спортсмены показали одинаковое улучшение 4 %. В беге на 500 м. улучшения всех спортсменов составили менее 1 %.

Приведенные результаты подтверждают общую тенденцию улучшения физической выносливости и быстроты у всех баскетболистов, а различия в результатах выполнения тестов можно интерпретировать как следствие специфических требований, предъявляемых к различным амплуа игроков, что подтверждает значимость целенаправленной тренировки в зависимости от игровой роли каждого спортсмена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Построение тренировочного процесса баскетболистов в годичном макроцикле требует учета различных факторов, таких как возрастные особенности спортсменов, их физическая подготовленность и цели, которые ставятся на каждом этапе. В течение года тренировки разделяются на периоды, включающие подготовку, соревновательный сезон и восстановление. Важно учитывать, что разные фазы макроцикла требуют различных акцентов (на развитие физических качеств, совершенствование

тактических действий, восстановление организма и т.д.). Это позволяет обеспечить спортсменам стабильный прогресс и достижение высоких результатов на протяжении всего года.

В возрасте 15—16 лет у баскетболистов происходит распределение по игровым амплуа, при котором определяющими факторами оказываются их антропометрические показатели, физические и технико-тактические возможности. На этапе спортивной специализации необходимо учитывать требования, предъявляемые к каждому амплуа. Такой подход в тренировочном процессе позволяет максимально раскрыть потенциал каждого игрока в соответствии с его игровыми задачами.

Нами было проведено исследование среди занимающихся в секции баскетбола Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 9 имени Петра Аркадьевича Столыпина г. Балашова Саратовской области». В нем приняли участия юноши-баскетболисты в возрасте 15—16 лет в количестве 10 человек. Для тестирования физических качеств спортсменов были отобраны следующие упражнения: «челночный» бег 4×6 и 4×20 м, бег на 500 м, «челночный» бег за 40 сек, прыжок в длину с места, прыжок вверх толчком двух ног и скоростное ведение мяча 20 м. Выявлено, что наибольшие различия между амплуа баскетболистов проявляются в упражнениях на быстроту и выносливость. В «челночном» беге 4×6 м и 4×20 м центровые и нападающие уступают защитникам. Также центровые показали худшие результаты в тестах на выносливость, в отличие от защитников, у которых отмечены самые высокие показатели.

В прыжке в длину с места и прыжке вверх центровые снова отстают от защитников и нападающих, что обусловлено их более высокой массой тела и игровой ролью, для которой прыжки в длину имеют меньшее значение. В то же время нападающие и защитники имеют более выраженные результаты в прыжках и других упражнениях, что соответствует специфике их игровых задач. В скоростном ведении мяча существенных отличий не отмечено.

Различия в физических качествах между амплуа подтверждают необходимость применения дифференцированного подхода на тренировках. Нами была разработана программа тренировок с учетом игровых амплуа, по которой проводились секционные занятия в течение одного годичного макроцикла (сентябрь 2023 г. — сентябрь 2024 г.). При распределении часов больше времени было выделено на техническую, тактическую и специальную физическую подготовку. Техническая подготовка предполагала изучение всех технических элементов, но игрокам каждого амплуа необходимо было выполнять упражнения разное количество подходов.

На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное тестирование спортсменов. Выявлено, что результаты всех спортсменов улучшились. Заметные изменения наблюдаются в прыжке вверх толчком двух ног и скоростном ведении мяча. В первом тесте наибольшее улучшение продемонстрировали нападающие (15 %). Защитники показали улучшение на 13 %, в то время как центровые увеличили свои показатели всего на 6 %.

В тесте на скоростное ведение мяча нападающие также показали наибольшее улучшение (8 %), что подтверждает их роль в переходных атаках и скорости обработки мяча. Защитники улучшили время на 7 %, что также соответствует их функциональной роли. Центровые показали наименьшее улучшение (5 %), что объясняется меньшими требованиями к скорости ведения мяча для этого амплуа. В «челночном» беге 4×6 м все игроки показали улучшение на 4 %. В упражнениях на выносливость улучшения были менее значительными.

Таким образом, результаты подтверждают необходимость дифференцированного подхода в тренировочном процессе по баскетболу для игроков различных амплуа. Полагаем, что предложенная программа тренировок баскетболистов может быть использована в тренировочном процессе.