

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №5, Том 7 / 2019, No 5, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-5-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN519.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Эффективность технической подготовки в дополнительном предпрофессиональном образовании баскетболистов на этапе базовой специализации // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN519.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Pruzhinina M.V., Pruzhinin K.N. (2019). The effectiveness of technical training in additional pre-vocational basketball education at the stage of basic specialization. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 5(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN519.pdf> (in Russian)

УДК 371

ГРНТИ 77.29

**Пружинина Марина Викторовна**

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия  
Заведующий кафедрой «Физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин»  
Кандидат педагогических наук, доцент  
E-mail: 954959@bk.ru  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9681-3345>

**Пружинин Константин Николаевич**

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия  
Доцент  
Кандидат педагогических наук, доцент  
E-mail: 990003@bk.ru; jd.grishina@mail.ru  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6463-8247>

**Эффективность технической подготовки  
в дополнительном предпрофессиональном образовании  
баскетболистов на этапе базовой специализации**

**Аннотация.** В статье представлены подходы повышения уровня эффективности технической подготовки баскетболистов на тренировочном этапе в реализации предпрофессиональной программы по баскетболу. Авторами данного исследования, с целью повышения уровня эффективности технической подготовки в дополнительном предпрофессиональном образовании баскетболистов на этапе базовой специализации, разработаны комплексы упражнений. Упражнения были направлены на техническую подготовку в нападении и в защите, они включали в себя основные технические приемы, такие как ведение, броски, передача, ловля, вырывание, выбивание, отбивание, перехват и взятие отскока, которые следует выполнять в усложненных условиях с использованием дополнительного инвентаря.

Так как на тренировочном этапе базовая техника выполнения технических приемов освоена спортсменами, разработанные комплексы упражнений были внедрены в образовательный процесс. Представленные комплексы упражнений направлены на техническую подготовку в нападении и в защите, они включали в себя основные технические приемы. Совершенствование которых необходимо осуществлять в усложненных условиях с изменением исходных положений, использованием ограничения для зрительного анализатора

и дополнительного инвентаря, локтевого фиксатора для изменения работы рук при броске в корзину. В данной статье отражены результаты уровней технической подготовки, доказывающие эффективность комплексов упражнений.

**Ключевые слова:** тренировочный этап; базовая специализация; техническая подготовка; дополнительное предпрофессиональное образование; баскетбол

Все игровые виды спорта включают в себя теоретическую, техническую и тактическую виды подготовки. Никитушкин В.Г., Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. и Нестеровский Д.И. посвятили множество трудов технической подготовке в баскетболе, а также занимались разработкой методик обучения технике и тактике игры. Центральной задачей технической подготовки является способность формирования навыков выполнения соревновательных действий, которые помогают спортсмену с наибольшей эффективностью применять свои возможности в соревновательной деятельности [1–5].

Для достижения высоких спортивных результатов большое внимание тренеры уделяют всем видам подготовки на протяжении всего тренировочного цикла [6; 7]. Высококвалифицированные спортсмены, несмотря на свою успешную карьеру, продолжают совершенствовать свои способности во всех видах подготовки. На начальном и тренировочном этапах следует обратить большое внимание на технические приемы, так как без их изучения невозможно перейти к освоению тактики игры [8–12].

**Цель исследования:** повышение уровня эффективности технической подготовки баскетболистов на тренировочном этапе в реализации предпрофессиональной программы по баскетболу.

### Организация исследования

С целью выявления уровня освоения технических приемов в баскетболе организован педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе МБОУ «СШОР», города Гусиноозерск. В период с ноября 2018 по март 2019 года. В эксперименте приняли участие 14 занимающихся баскетболом, на тренировочном этапе первого года обучения по предпрофессиональной программе.

При проведении исследования мы руководствовались приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, а именно требованиями к минимуму содержания программ по командным игровым видам спорта пунктом 10.3. в области избранного вида спорта», так же приказом Министерства спорта России от 10.04.2013 № 114 (ред. от 23.07.2014) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

Предметные области программы распределяются по годам обучения, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы в определенной последовательности в соответствии с федеральными государственными требованиями (табл. 1).

Таблица 1

**Тренировочный этап подготовки баскетболистов**

№	Предметная область	ТГ-1 (520)	ТГ-2 (520)	ТГ-3 (624)	ТГ-4 (624)	ТГ-5 (624)
1	Теория и методика физической культуры и спорта	52	52	62	62	62
2	Общая физическая подготовка	52	52	62	62	62
3	Специальная физическая подготовка	52	52	62	62	62
4	Избранный вид спорта	312	312	376	376	376
5	Самостоятельная работа	52	52	62	62	62

Исходя из рассчитанных часов на каждую предметную область, был составлен учебный план. При формировании учебного плана образовательная часть в отношении количества часов, сроков реализации предметов и количества часов остается неизменной в соответствии с ФГТ, самостоятельная работа обучающихся реализуется по индивидуальным планам, которые разрабатывается образовательным учреждением самостоятельно.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено соотношение объемов тренировочного процесса по виду подготовки «Баскетбол». Исходя из количества часов на каждый раздел спортивной подготовки, на техническую подготовку по избранному виду спорта отводится 22 % времени от всего тренировочного процесса. После распределения часов на каждую предметную область было определено, что на техническую подготовку отводится 72 часа в год.

Эксперимент проходил без нарушения тренировочного процесса, в обычных для занимающихся условиях. Группа занималась в рамках действующего расписания тренировочных занятий 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница), по 2 часа.

Были разработаны комплексы упражнений для повышения уровня технической подготовки баскетболистов с учетом реализации предпрофессиональной программы по виду спорта баскетбол.

Для выявления уровня освоения технических приемов юных спортсменов нами были отобраны следующие тесты:

1. Штрафной бросок.
2. Броски с дистанции.
3. Передача мяча.
4. Скоростное ведение мяча.
5. Передвижение в защитной стойке.

Тестирование оценивалось по критериям, которые приведены в таблице 2, реализуемой предпрофессиональной программе по виду спорта баскетбол.

Таблица 2

**Контрольные нормативы технической подготовки баскетболистов на тренировочном этапе**

№	Технический прием	Уровень овладения техническим приемом		
		Низкий (Н)	Средний (С)	Высокий (В)
1	Штрафной бросок, (%)	40	50	60
2	Броски с дистанции, (%)	30	40	50
3	Передача мяча, (сек.)	7,8	7,1	6,5
4	Скоростное ведение мяча, (сек.)	14,0	13,6	13,0
5	Передвижение в защитной стойке, (сек.)	10,0	9,4	9,0

### Результаты исследования

Контрольное тестирование проводилось в обычных для спортсменов условиях во время тренировочного занятия. Перед сдачей нормативов по технической подготовке правильное выполнение заданий в полной мере было продемонстрировано занимающимся. Были проговорены и показаны возможные ошибки и основные критерии выполнения технических приемов. После проведения контрольного тестирования нами были получены следующие результаты. Для удобства анализа результатов, в таблице 3 рядом с цифровым значением мы внесли буквенное обозначение уровня освоения приема: В – высокий, С – средний, Н – низкий.

Таблица 3

#### Результаты первичного выявления уровня технической подготовки

№	Штрафной бросок	Броски с дистанции	Передача мяча	Скоростное ведение мяча	Передвижение в защитной стойке	Итого
1	60 (В)	40 (С)	6,5 (В)	13,4 (В)	8,6 (В)	В
2	70 (В)	50 (В)	5,9 (В)	13,6 (С)	9,0 (В)	В
3	70 (В)	40 (С)	5,8 (В)	13,6 (С)	8,9 (В)	В
4	50 (С)	30 (Н)	7,9 (Н)	13,8 (С)	9,5 (Н)	Н
5	50 (С)	30 (Н)	7,0 (В)	13,6 (С)	9,3 (С)	С
6	50 (С)	40 (С)	7,3 (С)	13,6 (С)	9,1 (С)	С
7	40 (Н)	30 (Н)	7,9 (Н)	14,2 (Н)	9,0 (В)	Н
8	50 (С)	30 (Н)	7,1 (С)	14,0 (Н)	9,4 (С)	С
9	50 (С)	40 (С)	7,2 (С)	13,4 (В)	8,9 (В)	С
10	70 (В)	50 (В)	6,7 (В)	13,2 (В)	8,6 (В)	В
11	40 (Н)	40 (С)	6,3 (В)	13,9 (С)	9,0 (В)	С
12	50 (С)	40 (С)	7,1 (С)	13,5 (В)	8,9 (В)	С
13	40 (Н)	30 (Н)	7,8 (Н)	14,1 (Н)	9,8 (Н)	Н
14	50 (С)	30 (Н)	7,4 (С)	14,0 (Н)	9,4 (С)	С

Анализируя уровень технической подготовки баскетболистов, мы видим, что низкий уровень освоения техническими приемами имеет 21,4 % юношей, высокий 28,6 %. На наш взгляд, спортсмены тренировочного этапа первого года обучения в большей степени должны иметь средний и высокий уровни освоения техническими приемами.

С целью повышения уровня эффективности технической подготовки в дополнительном предпрофессиональном образовании баскетболистов на этапе базовой специализации, нами были разработаны комплексы упражнений (табл. 4, 5). Упражнения были направлены на техническую подготовку в нападении и в защите, они включали в себя основные технические приемы, такие как ведение, броски, передача, ловля, вырывание, выбивание, отбивание, перехват и взятие отскока.

Так как на тренировочном этапе простая техника выполнения технических приемов освоена спортсменами, были разработаны и внедрены в образовательный процесс комплексы упражнений, которые следует выполнять в усложненных условиях с использованием дополнительного инвентаря. Например, меняли исходное положение выполнения упражнений, использовали ограничения для зрительного анализатора, усложняли выполнение прыжковых упражнений, использовали локтевой фиксатор для изменения работы рук при броске в корзину. Дополнительно спортсмену было необходимо выполнять два двигательных действия одновременно, например, ведение баскетбольного мяча, подброс теннисного мяча над собой. Так же для совершенствования ведения баскетбольного мяча использовалась координационная лестница. Выполнение передач выполнялись обучающимися с применением обручей, для совершенствования передачи от груди, и легкоатлетических барьеров, для совершенствования передачи в пол.

Таблица 4

Комплекс №1 «Техническая подготовка в нападении»

Прием	№	Содержание упражнения
В) Ведение	1	Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением высоты отскока по сигналу тренера.
	2	Ведение баскетбольного мяча со средним отскоком в движении правой рукой, левой подбрасываем и ловим теннисный мяч.
	3	Выполняем перевод под ногами в движении, смотрим на баскетбольное кольцо.
	4	Выполняем ведение мяча в каждый квадрат координационной лестницы с продвижением вперед.
	5	Ведение мяча вне координационной лестницы, правым боком выполняем забегание в каждый квадрат координационной лестницы с продвижением вперед.
	6	Ведение мяча вне координационной лестницы, левым боком выполняем забегание в каждый квадрат координационной лестницы с продвижением вперед.
	7	Ведение со средним отскоком левой, правой руками на месте без зрительного контроля.
	8	Ведение с низким отскоком левой, правой руками на месте без зрительного контроля.
	9	Ведение с высоким отскоком левой, правой руками на месте без зрительного контроля.
	10	Ведение под ногами в стойке баскетболиста (правая нога чуть впереди левой) на месте, правая рука впереди, левая за спиной.
	11	Ведение под ногами в стойке баскетболиста (правая нога чуть впереди левой) на месте, левая рука впереди, правая за спиной.
	12	Ведение об стену правой, левой руками (кроссовер).
	13	Ведение баскетбольного мяча со средним отскоком в движении левой рукой, правой подбрасываем и ловим теннисный мяч.
	14	Подбрасываем теннисный мяч левой рукой вверх, с правой руки в левую переводим баскетбольный мяч, правой ловим теннисный.
	15	Выполняем перевод за спиной в движении, смотрим на баскетбольное кольцо.
(Б) Бросок	1	Штрафной бросок с закрытыми глазами.
	2	Средние броски из положения сед.
	3	Выполняем броски из-под кольца в прыжке одной рукой от головы с локтевым фиксатором.
	4	Передача в щит, ловля мяча в прыжке, бросок из-под кольца в прыжке одной рукой от головы с локтевым фиксатором.
	5	Стоим спиной к кольцу, выполняем автопас, получаем мяч, поворот на 180°, бросок в прыжке.
	6	Сидя на скамье, без работы ног выполняем бросок над собой одной рукой от головы.
	7	Штрафной бросок, подбор, ускоренное ведение мяча до средней линии.
	8	Стоим правым боком у стены, на уровне головы, выполняем пружинящие движения с полным выпрямлением рук в локтевом суставе и совершением броска одной рукой от головы над собой.
	9	Стоим левым боком у стены, на уровне головы, выполняем пружинящие движения с полным выпрямлением рук в локтевом суставе и совершением броска одной рукой от головы над собой.
	10	Совершаем бросок одной рукой набивным мячом, находясь в метре от стены.
	11	Совершаем бросок баскетбольным мячом в сторону стены, находясь в двух метрах от нее, правой, левой руками, другая за спиной.
(ПЛ) Передача, ловля	1	Игрок №1 держит обруч между двумя партнерами, игрок №2 и №3 выполняют передачу через обруч в движении.
	2	Игрок №1 выполняет передачу об пол под беговым барьером своему партнеру.
	3	Выполняем семенящий бег с небольшим продвижением вперед, передача партнеру, семенящий бег с небольшим продвижением назад, получаем передачу от партнера.
	4	Передача партнеру из положения сед, ускорение до фишки, сед, ловля мяча, передача.
	5	2 мяча на пару, выполняем ведение на месте по сигналу тренера передача партнеру, ловля, продолжение ведения другой рукой.
	6	Передача баскетбольного мяча в стену, подбор теннисного над собой, ловля.
	7	Передача партнеру, поворот на 360°, ловля.
	8	Передача набивным мячом друг другу в исходном положении сед.
	9	Передача одной рукой от плеча, ускорение до фишки, ловля.

Таблица 5

Комплекс №2 «Техническая подготовка в защите»

Прием	№	Содержание упражнения
<b>(ВВ)</b> Вырывание, выбивание	1	Игрок №1 катит мяч посередине площадки, по команде игроки №2 и №3 производят борьбу за мяч.
	2	Игрок №1 выполняет повороты на месте, игрок №2 с ведением мяча одной рукой выбивает его у партнера другой рукой.
	3	Игрок №1 выполняет передвижения в защитной стойке, игрок №2 зеркально лицом к игроку №1 выполняет передвижения за ним с имитацией вырывания мяча.
	4	Игрок №1 стоит лицом к партнеру и убирает мяч в карман (все возможные варианты), когда только игрок №1 опускает мяч вниз, игрок №2 должен принять удобное положение рук на мяче и выполнить вырывание.
	5	Игрок №1 выполняет низкое ведение двух мячей, игроку №2 необходимо выбить мячи обеими руками.
	6	Нападающий выполняет автопас баскетбольным мячом (размер 3), защитник в момент ловли мяча старается выбить его снизу из рук соперника.
	7	Нападающий на месте выполняет финты, укрывает баскетбольный мяч (размер 3), защитник старается вырвать его из рук нападающего удобным способом.
<b>(О)</b> Отбивание	1	Игрок №1 выполняет бросок фитболом в щит, игрок №2 выполняет отбивание.
	2	Игрок №1 быстро, легко и поочередно бросает баскетбольные мячи в разные места площадки, защитник старается отбить как можно больше мячей.
	3	Игрок №1 быстро и поочередно бросает теннисные мячи в разные места площадки выше глаз защитника, защитник старается отбить как можно больше мячей.
	4	Передвижение зигзагом спиной вперед до лицевой линии с имитацией отбивания мяча, после ускорение до противоположной лицевой линии.
	5	Передвижение зигзагом с имитацией отбивания мяча, ускорение в сторону, передвижение зигзагом с имитацией отбивания мяча, ускорение вперед.
	6	Выполнение ускорения, двух шагов и имитации отбивания правой рукой в сторону штрафной линии.
	7	Выполнение ускорения, двух шагов и имитации отбивания левой рукой в сторону штрафной линии.
<b>(П)</b> Перехват	1	Автопас, мяч в нижний карман, повороты на месте, передача партнеру, защитнику необходимо выполнить перехват.
	2	Быстрые передачи мяча в разные стороны площадки защитнику, на расстоянии примерно двух метров от него.
	3	Игрок №1 стоит на лицевой линии, игроки №2 и №3 на средней линии, выполняется передача в любое место, между игроками №2 и №3 происходит борьба за мяч.
	4	Верхние передачи в треугольнике в и.п. – стоя на коленях, защитник должен перехватить мяч.
	5	Нападающие №1 и №2 выполняют атаку на кольцо, задача защитника выполнить перехват.
	6	Игроки располагаются по периметру боковых линий и передают баскетбольный мяч (размер 3) друг другу, один защитник в центре площадки должен перехватить мяч.
	7	Нижние передачи в треугольнике в и.п. – стоя на коленях, защитник должен перехватить мяч.
<b>(ВО)</b> Взятие отскока	1	Упражнение в колонне от пяти человек. Выполняется удар мяча об щит, в фазе полета поймать мяч и ударить об щит, задача следующего так же поймать мяча и ударить его об щит в фазе полета.
	2	Игрок №1 выполняет удар баскетбольным мячом в щит, игрок №2 в это время набрасывает фитбол на игрока №1, игрок №1 отсекает фитбол (защитника) и выполняет подбор.
	3	Нападающий №1 выполняет средние броски в кольцо, а нападающий №2 выполняет трехочковые броски. Нападающему №3 необходимо снять мяч и добить его в кольцо.
	4	Передача в щит, ловля мяча в прыжке, бросок из-под кольца в прыжке одной рукой от головы.
	5	Нападающий выполняет неудачный бросок в корзину с локтевым ограничителем, затем следует к корзине, высоко выпрыгивая, снимает его.
	6	Нападающий выполняет трехочковые броски, защитник с ускорением от средней линии двигается для снятия мяча. Движение начинается после выпуска мяча из рук.
	7	Нападающий с места с баскетбольным мячом в руках выполняет выпрыгивания с утяжелителями на ногах. Мячом следует касаться стены.

Для удобства в обозначениях технических приемов использовались сокращения в названиях по заглавным буквам слов. (В) Ведение; (Б) Бросок; (ПЛ) Передача, ловля; (ВВ) Вырывание, выбивание; (О) Отбивание, (П) Перехват, (ВО) Взятие отскока. В таблице «Сроки внедрения комплексов упражнений, направленных на техническую подготовку в нападении и защите» представлено время внедрения комплексов, сокращенное название приема и порядковый номер упражнения.

Таблица 6

**Сроки внедрения комплексов упражнений,  
направленных на техническую подготовку в нападении и защите**

Сроки	Упражнения										
3, 4 недели декабря	В7	В15	Б8	Б9	Б6	ПЛ15	ПЛ17	ВВ3	О4	О5	В7
3, 4 недели января	В8	В9	В3	Б10	Б11	ПЛ18	ПЛ19	О6	О7	П1	В8
1, 2 недели февраля	В1	В12	В4	Б7	Б5	ПЛ14	ВВ1	П4	ВО1	ВО3	В1
3, 4 недели февраля	В5	В6	Б3	Б4	ПЛ16	ПЛ13	П5	О3	ВВ2	ВО4	В5
1, 2 недели марта	В10	В11	Б1	Б2	Б7	ПЛ11	П7	О2	ВВ7	ВО2	В10
3, 4 недели марта	В2	В13	Б10	Б5	ПЛ12	ПЛ13	П2	О1	ВВ5	ВО7	В2
1, 2 недели апреля	В1	В14	Б1	Б2	Б7	ПЛ11	П3	П2	ВВ4	ВО5	В1
3, 4 недели апреля	В5	В3	В6	Б3	Б4	Б5	П6	П5	ВВ3	ВО6	В5

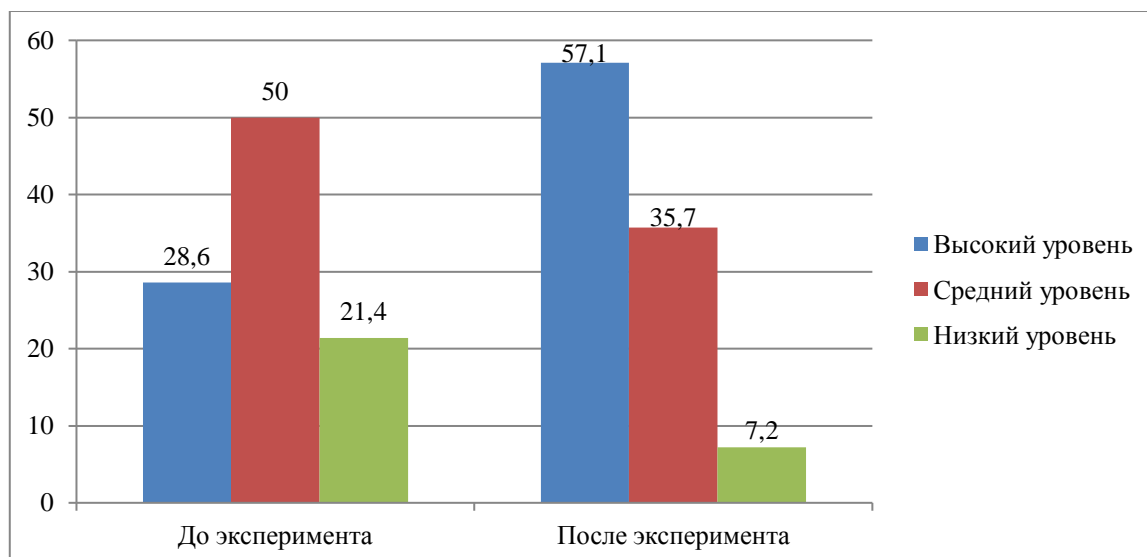
На протяжении четырех месяцев занимающиеся тренировались по специальным комплексам упражнений, которые были направлены на повышение уровня технической подготовки спортсменов, этапа углубленной специализации. За время внедрения комплексов упражнений в тренировочный процесс было проведено 48 занятий, на которых юноши совершенствовали технические приемы. После нами было проведено повторное тестирование по выявлению уровня освоения технических приемов и уровня технической подготовки баскетболистов тренировочного этапа. Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7

**Результаты выявления уровня технической подготовки после эксперимента**

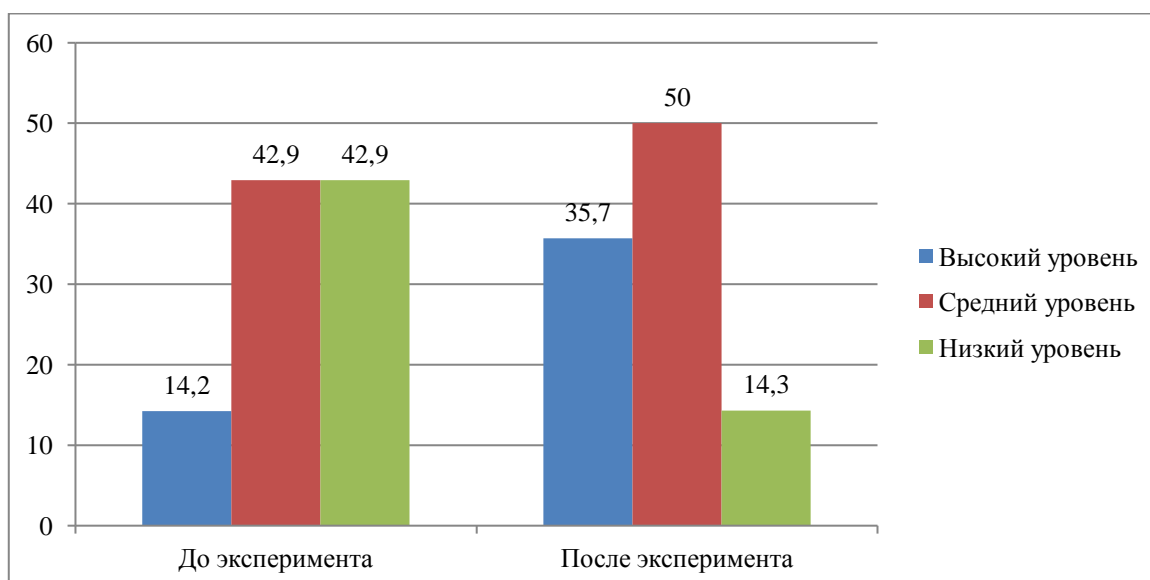
№	Штрафной бросок	Броски с дистанции	Передача мяча	Скоростное ведение мяча	Передвижение в защитной стойке	Итого
1	70 (В)	60 (В)	5,9 (В)	13,0 (В)	8,3 (В)	В
2	70 (В)	50 (В)	5,4 (В)	12,8 (В)	8,4 (В)	В
3	80 (В)	40 (С)	5,4 (В)	13,1 (В)	8,0 (В)	В
4	60 (В)	30 (Н)	7,1 (С)	13,0 (В)	8,6 (В)	С
5	50 (С)	40 (С)	6,3 (В)	13,6 (С)	9,4 (С)	С
6	50 (С)	40 (С)	6,5 (В)	12,8 (В)	9,4 (С)	С
7	50 (С)	40 (С)	7,1 (С)	14,0 (Н)	8,3 (В)	С
8	60 (В)	40 (С)	7,3 (С)	13,6 (С)	9,4 (С)	С
9	70 (В)	50 (В)	7,1 (С)	13,6 (С)	8,0 (В)	В
10	70 (В)	50 (В)	5,8 (В)	12,7 (В)	8,4 (В)	В
11	50 (С)	40 (С)	5,5 (В)	13,6 (С)	8,6 (В)	С
12	50 (С)	50 (В)	6,7 (В)	13,6 (С)	8,5 (В)	В
13	40 (Н)	30 (Н)	7,8 (Н)	13,6 (С)	9,4 (С)	Н
14	60 (В)	40 (С)	7,1 (С)	14,0 (Н)	8,6 (В)	С

После обработки результатов итогового тестирования, представлено сравнение уровней освоения технических приемов и уровней технической подготовки баскетболистов до эксперимента и после эксперимента на рисунке 1.



**Рисунок 1.** Сравнение уровней освоения технического приема «Штрафной бросок», %

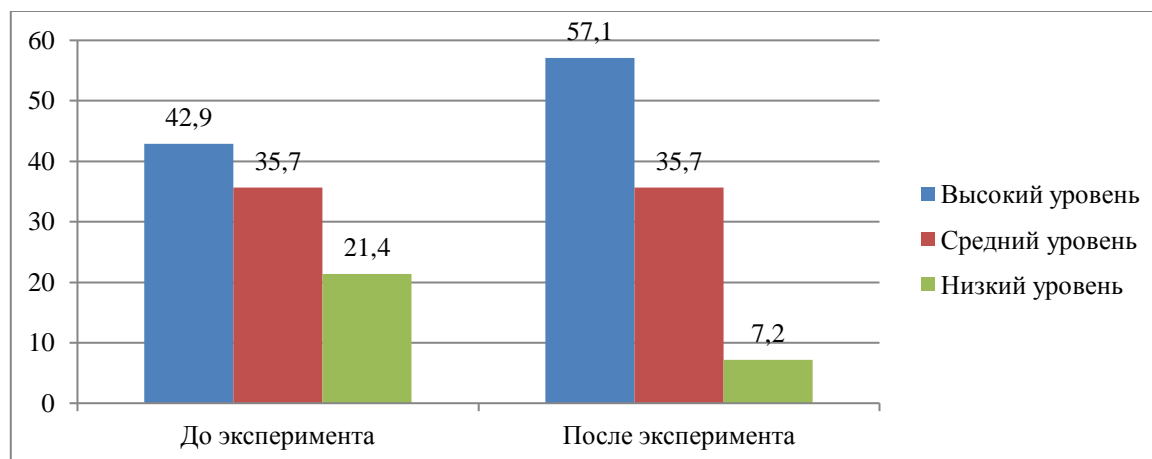
Очевидно, что количество занимающихся с высоким уровнем освоения технического приема на начальном этапе исследования, до внедрения комплекса упражнений, составляло 28,6 %. После проведенного нами эксперимента количество занимающихся с высоким уровнем освоения технического приема «Штрафной бросок» увеличилось на 28,5 %. Количество занимающихся со средним уровнем освоения понизилось на 14,3 %, а с низким уровнем освоения на 14,2 %. Следовательно, 28,5 % обучающихся перешли на высокий уровень, а 14,2 % перешли из низкого на средний уровень.



**Рисунок 2.** Сравнение уровней освоения технического приема «Броски с дистанции», %

Показатели в следующем техническом приеме «Броски с дистанции» (рис. 2), говорят о том, что количество занимающихся с высоким уровнем освоения увеличилось на 21,5 %, тогда как со средним уровнем освоения увеличилось на 7,1 %, а с низким уровнем освоения понизилось на 28,6 %.





**Рисунок 3.** Сравнение уровней освоения технического приема «Передача мяча», %

При выполнении технического приема «Передача мяча» (рис. 3), на начальном этапе исследования, до внедрения разработанного нами комплекса упражнений, количество юношей с высоким уровнем освоения приема составляло 42,9 %. После проведенного нами эксперимента количество занимающихся с высоким уровнем освоения технического приема увеличилось на 14,2 %. Количество занимающихся со средним уровнем освоения осталось неизменным 35,7 %, а с низким уровнем освоения сократилось на 14,2 %.

После проведенного нами эксперимента количество занимающихся с высоким уровнем освоения технического приема «Скоростное ведение мяча» увеличилось на 14,2 %. Количество занимающихся со средним уровнем освоения осталось неизменным 42,8 %, а с низким уровнем освоения сократилось на 14,2 %.

При выполнении технического приема «Передвижение в защитной стойке», на начальном этапе исследования, до внедрения разработанного нами комплекса упражнений, количество юношей с высоким уровнем освоения приема составляло 57,1 %. После проведенного нами эксперимента количество занимающихся с высоким уровнем освоения технического приема увеличилось на 14,3 %. Количество занимающихся со средним уровнем освоения осталось неизменным 28,6 %, а юноши с низким уровнем освоения успешно повысили свою технику выполнения приема до среднего и высокого уровней.

Сравнивая результаты технической подготовки баскетболистов до внедрения комплекса упражнений, направленных на повышение уровня освоения техническими приемами в нападении и защите, и после эксперимента, мы видим, что процентное соотношение количества юношей с высоким уровнем значительно повысилось.

И так, до начала эксперимента процентное соотношение спортсменов с высоким уровнем технической подготовки составляло 28,6 %, а после эксперимента увеличилось на 14,2 %.

Далее нами была проведена оценка достоверности различий по t-критерию Стьюдент (табл. 8).

**Таблица 8**

**Достоверность показателей технической подготовки спортсменов (t-критерий Стьюдент)**

Контрольные упражнения	Эксперимент	Статистические показатели				
		X	Q	M	T	P
Штрафной бросок	До	5,3	0,9	0,25	2,5	<0,05
	После	5,9	1,2	0,3		

Контрольные упражнения	Эксперимент	Статистические показатели				
		X	Q	M	T	P
Броски с дистанции	До	7,4	1,2	0,3	2,8	<0,05
	После	9,1	1,7	0,5		
Передача мяча	До	7	0,6	0,16	2,5	<0,05
	После	6,5	0,7	0,19		
Скоростное ведение мяча	До	13,7	0,3	0,08	3,07	<0,05
	После	13,3	0,4	0,1		
Передвижение в защитной стойке	До	9,1	0,3	0,08	3,8	<0,05
	После	8,6	0,4	0,1		

Сравнение средних значений по каждому техническому приему показали, что достоверно значимые улучшения были отмечены в контрольных упражнениях:

1. Штрафной бросок – результаты возросли на 0,6 %.
2. Броски с дистанции – результаты возросли на 1,7 %.
3. Передача мяча – результаты возросли на 0,5 секунд.
4. Скоростное ведение мяча – результаты возросли на 0,4 секунд.
5. Передвижение в защитной стойке – результаты возросли на 0,5 секунд.

После проведенного нами анализа достоверности различий мы можем утверждать, что при целенаправленном воздействии на техническую подготовку баскетболистов тренировочного этапа можно заметить положительные сдвиги.

Разработанные и внедренные в тренировочный процесс комплексы упражнений, воздействующие на повышение уровня технической подготовки баскетболистов, позволили улучшить результаты. После проведенного эксперимента количество занимающихся, имеющих низкий уровень технической подготовки значительно понизился, до эксперимента количество занимающихся в процентном соотношении составляло 21,4 %, после эксперимента составило 7,2 %.

### Заключение

Сравнивая результаты технической подготовки баскетболистов до внедрения комплекса упражнений, направленных на повышение уровня освоения техническими приемами в нападении и защите, и после эксперимента процентное соотношение количества юношей с высоким уровнем значительно повысилось. И так, до начала эксперимента процентное соотношение спортсменов с высоким уровнем технической подготовки составляло 28,6 %, а после эксперимента увеличилось на 14,2 %.

После сравнения результатов была проведена оценка достоверности различий по t-критерию Стьюдента. После проведенного эксперимента мы получили достоверно значимые улучшения во всех контрольных упражнениях.

После проведенного нами анализа достоверности различий мы можем утверждать, что при внедрении разработанного комплекса упражнений удалось добиться повышения уровня технической подготовки баскетболистов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2017. – 320 с.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.М. Портнова. – М.: Астра семь, 2007. – С. 114–138.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов В.А. – М.: Академия, 2014. – 464 с.
5. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И. Нестеровский. – М.: «Академия», 2008. – 549 с.
6. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Академия, 2001. – 176 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: АСАДЕМА, 2010. – 450 с.
8. Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Формирование социального здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №4 (170). С. 270–273.
9. Пружинина, М.В. Методика обучения и воспитания (Физическая культура): учебно-методическое пособие / М.В. Пружинина. – Иркутск: ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2015. – 123 с.
10. Чернов, С.В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие / С.В. Чернов, Л.В. Костикова. – М.: «Физическая культура», 2009. – 125 с.
11. Пружинин, К.Н. Спортивная деятельность как фактор развития универсальных свойств и качеств личности / К.Н. Пружинин // Ученые записки Заб. гос. гум.-пед. универ-та им. Н.Г. Чернышевского. Серия «Педагогика и Психология» №5 (46) – Чита, 2012. – С. 142–147.
12. Пружинина, М.В. Личностно-ориентированное обучение в физическом воспитании на различных этапах непрерывного образования: монография / М.В. Пружинина, А.А. Кишинский, К.Н. Пружинин. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМИТ», 2013. – 214 с.

**Pruzhinina Marina Viktorovna**

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia  
E-mail: 954959@bk.ru

**Pruzhinin Konstantin Nikolayevich**

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia  
E-mail: 990003@bk.ru; jd.grishina@mail.ru

## **The effectiveness of technical training in additional pre-vocational basketball education at the stage of basic specialization**

**Abstract.** The article presents approaches to improving the effectiveness of technical training of basketball players at the training stage in the implementation of the pre-professional basketball program. The authors of this study, in order to increase the level of effectiveness of technical training in the additional pre-vocational education of basketball players at the stage of basic specialization, developed sets of exercises. The exercises were aimed at technical training in attack and defense, they included basic technical techniques, such as dribbling, throwing, transferring, catching, tearing, knocking out, beating, intercepting and taking a rebound, which should be performed in complicated conditions using additional inventory.

Since at the training stage, the basic technique for performing technical techniques was mastered by athletes, the developed sets of exercises were introduced into the educational process. The presented sets of exercises are aimed at technical training in attack and defense, they included basic technical techniques. The improvement of which must be carried out in complicated conditions with a change in the initial positions, using restrictions for the visual analyzer and additional equipment, an elbow lock to change the work of the hands when throwing into the basket. This article presents the results of levels of technical training that prove the effectiveness of exercise complexes.

**Keywords:** training stage; basic specialization; technical preparation; extended preprofessional education; basketball