

**МУХАЕВ Сергей Владимирович**

**МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК  
НА ОСНОВЕ КОНВЕРСИИ ТЕХНОЛОГИЙ  
СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры



**А В Т О Р Е Ф Е Р А Т**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Тюмень – 2015



**Актуальность исследования.** По данным Росспорта, баскетбол в нашей стране по популярности является третьим видом спорта. Импульсом для развития массового детско-юношеского баскетбола послужило создание лиг: «Кэс-баскет», «Локобаскет», «Школьный мяч». Резерв профессиональных клубов соревнуется в чемпионате детско-юношеской баскетбольной лиги (ДЮБЛ), а старший возраст - в чемпионате молодёжных команд. При этом всё большую актуальность приобретает проблема недостаточно высокого уровня подготовленности баскетбольного резерва. В результате кадетские, юниорские и молодёжные сборные России постепенно утрачивают лидирующие позиции в европейском баскетболе.

Проблема невысокого уровня подготовленности баскетболисток ДЮСШ и молодёжных команд была обозначена в работах Ю.М. Портнова, Л.Б. Андрущенко, Л.В. Костиковой, Е.А. Черновой, И.В. Лосевой, В.Г. Луничкина, С.В. Чернова, И.Ф. Межмана, но до сих пор не утратила своей остроты.

Анализ специальной литературы показал, что в детско-юношеском и молодёжном баскетболе детально проработаны лишь отдельные тренировочные аспекты, а процесс многолетней подготовки не имеет глубокого научного обоснования. Недостаток научно-методического обеспечения приводит к эмпирическому характеру работы тренеров, что не лучшим образом сказывается на качестве подготовки. Анализ состояния подготовленности баскетболисток ДЮСШ и резервных команд, а также анализ теории и методики тренировки в профессиональном, молодёжном и детско-юношеском баскетболе позволили выявить следующие **противоречия:**

На *социально-педагогическом уровне* противоречие заключается в том что, несмотря на появление новых лиг, повлекших за собой повышение массовости и увеличение соревновательной практики, уровень подготовленности резерва остаётся недостаточно высоким.

Противоречие на *научно-теоретическом уровне* характеризуется тем, что при существующей высокотехнологичной практике подготовки спортсменов высших разрядов в детско-юношеском и молодёжном баскетболе научно обоснованы лишь отдельные тренировочные аспекты, а научное обеспечение процесса многолетней подготовки в целом практически отсутствует.

Противоречие на *научно-методическом уровне* связано с несоответствием подходов к построению основных видов тренировки, сложившихся в детско-юношеском баскетболе, требованиям современного баскетбола к индивидуальной подготовленности игроков.

Решению теоретических и методических проблем подготовки юных баскетболисток может способствовать использование концепции конверсии

высоких спортивных технологий, предложенной В. К. Бальсевичем. По определению В. К. Бальсевича, конверсия – это внедрение и адаптация технологий спорта высших достижений в теорию и практику физического воспитания и спорта для всех. Проведённый анализ предпринимаемых попыток конверсии спортивных технологий показал, что в складывающейся практике под «внедрением и адаптацией» понимаются различные варианты действий: сокращение тренировочных объёмов, уменьшение интенсивности, изменение процентного соотношения компонентов нагрузки, удаление каких-либо компонентов технологии, т.е. конверсия трактуется и используется довольно произвольно. Произвольные манипуляции могут приводить к разрушению основных механизмов высоких спортивных технологий и, соответственно, к потере ожидаемого эффекта от их применения.

В связи с вышеизложенным **проблема исследования** заключается в определении способов конверсии высоких спортивных технологий в практику подготовки в детско-юношеском баскетболе с учётом специфики соревновательной деятельности, тенденций развития баскетбола, половозрастных особенностей и режима жизнедеятельности школьников.

Актуальность, выявленные противоречия и сформулированная проблема обусловили выбор **темы диссертационного исследования**: «Многолетняя подготовка юных баскетболисток на основе конверсии технологий спорта высших достижений».

**Объект исследования** – процесс многолетней подготовки юных баскетболисток.

**Предмет исследования** – совокупность связей и отношений компонентов физической, технико-тактической и интегральной подготовки юных баскетболисток на основе конверсии высоких спортивных технологий.

**Цель исследования** – выявить закономерности конверсии высоких спортивных технологий в теорию и практику физического воспитания и спорта для всех, разработать и экспериментально обосновать структуру, содержание и методику основных видов многолетней тренировки юных баскетболисток на основе конверсии технологий спорта высших достижений.

**Рабочая гипотеза.** Мы предположили, что процесс подготовки спортивного резерва будет более эффективным, если:

- обеспечить положительный перенос тренированности с основных видов подготовки на соревновательные действия за счет широкого применения специально-развивающих тренировочных средств, позволяющих повышать кондиционность технических навыков;

- использовать механизмы положительного взаимовлияния развиваемых компонентов подготовленности для выведения спортсменок на новый уровень интегральной готовности в каждом годичном цикле и одновременного закладывания фундамента для качественного рывка в следующем годичном цикле за счёт того, что повышение силовых возможностей позволяет увеличивать показатели скоростно-силовых и скоростных проявлений, а это открывает новые возможности для совершенствования скоростной техники и пр.;

- сбалансировать в годичном цикле тренировки различные компоненты специальной физической и технико-тактической подготовки с учетом возрастных особенностей баскетболисток с ориентиром на интегральный результат, сосредоточив внимание на развитии физических качеств и технических приёмов в соответствии с сенситивными периодами развития юных спортсменок;

- вводить в учебно-тренировочный процесс упражнения для развития ритмо-скоростной структуры и надежности технико-тактических действий на основе использования средств физической подготовки, схожих по двигательной структуре с техническими действиями, но в превосходящих режимах исполнения.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой определены следующие **задачи**:

1. Выявить проблемы спортивной подготовки детско-юношеского и молодёжного баскетбола.

2. Выявить закономерности конверсии технологий из различных видов спорта в теорию и практику физического воспитания и спорта для всех.

3. На основе выявленных закономерностей сформулировать принципы конверсии высоких спортивных технологий.

4. Определить спортивные технологии, позволяющие повысить эффективность многолетней подготовки в детско-юношеском и молодёжном баскетболе.

5. Разработать структуру, содержание и методику тренировки баскетболисток на основе конверсии технологий спорта высших достижений с учётом особенностей реакции организма спортсменок на тренирующие воздействия.

6. Экспериментально проверить эффективность предлагаемых подходов в детско-юношеский период подготовки и в период подготовки в молодёжных командах.

**Методологической и теоретической основой** исследования являются: концепция конверсии высоких технологий спортивной подготовки в физическое воспитание и спорт для всех (В. К. Бальсевич); теория и методика спортивной тренировки (А.П. Бондарчук, Ю. В. Верхошанский, В. М. Зациорский, В.С. Кузне-

цов, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.Ф. Рубин, В.П. Филин, Ж.К. Холодов, Т.О. Вомпа, V. Gambetta, T. Roberts, J. Wollstein); научно-методические основы подготовки спортсменов в игровых видах спорта (Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, Е. В. Федотова), в том числе в баскетболе (А.Я. Гомельский, Ю. В. Верхошанский, С. Н. Елевич, Т.А. Зельдович, В. М. Корягин, В.Г. Луничкин, А. Б. Мацак, С. В. Чернов, Е.Р. Яхонтов, G. Brittenham, C. Sigmon, W. Stone); теоретические и практические подходы к организации тренировочного процесса в детском и юношеском спорте (Т. Бомпа, В. Я. Игнатьева, В. П. Губа, А. А. Гужаловский, В.Г. Никитушкин, М. Я. Набатникова, В.П. Филин, В. R.Cahill, R. M. Malina, A. Viru); особенности спортивной подготовки женщин (Е.П. Врублёвский, Т. Соха, Т. Хуцинский, P. Vale); возрастные особенности реакции организма юных спортсменок на воздействие средств и методов спортивной тренировки (В. К. Бальсевич, Б. В. Валик и Е. Е. Валик, Л. В. Волков, В. П. Губа, А. Г. Карпеев, Ю. Ф. Курамшин, Е. А. Масловский, Э. Э. Мартын, Б. А. Никитюк, В. А. Федосов, Е. В. Федотова, Л. А. Фёдоров, Т. Хуцинский, W. Starosta); биомеханические технологии подготовки спортсменов (А. А. Логинов, Г. И. Попов, И. П. Ратов, Б. В. Шмонин).

#### **Методы исследования:**

- теоретические: анализ и синтез, обобщение, моделирование и прогнозирование;
- эмпирические: педагогические наблюдения, тестирование, антропометрические измерения, опытно-поисковая работа, педагогический эксперимент;
- математико-статистическая обработка материалов исследования.

**Базой исследования** явились: МОУ СОШ № 6 г. Качканар Свердловской области; учебно-тренировочная база баскетбольного клуба УГМК в г. Верхняя Пышма Свердловской области; учебно-тренировочная база баскетбольного клуба «Енисей» г. Красноярск.

**Этапы исследования.** Исследование проводилось в пять этапов в течение 1992-2014 гг. *Первый этап* - диагностико-постановочный (1992-1996). В ходе него осуществлялись аналитический обзор и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, анализировались официальные документы и статистические материалы. Изучался практический опыт многолетней подготовки баскетболисток в школьных баскетбольных секциях и ДЮСШ, изучались и анализировались технологии и методики спорта высших достижений, механизмы конверсии. Была проведена опытно-поисковая работа, в которой опробовались различные спортивные технологии с целью их адаптации в тренировочном процессе. На основе полученного опыта разрабатывались

структура, содержание и методика многолетней подготовки баскетболисток, формировались контрольная и экспериментальная группы, разрабатывалась программа исследования.

*Второй этап* - преобразующий (1996-2003). На втором этапе проведены систематизация и критический анализ теоретического и эмпирического материала, его уточнение и обобщение на концептуальном уровне, выявлены закономерности и принципы конверсии высоких спортивных технологий в теорию и практику подготовки в конкретной спортивной дисциплине, определены механизмы развития подготовленности на основе переноса тренированности, внесены коррективы в экспериментальную программу. Проведён формирующий эксперимент в условиях работы секции общеобразовательной школы.

*Третий этап* - обобщающий (2003-2007). Проведены систематизация и теоретическое обобщение результатов экспериментальной работы, анализ теории и практики подготовки баскетболисток в составе резервных команд профессиональных клубов. Изучались теоретические основы построения подготовки спортсменов в олимпийских циклах и возможность их конверсии в теорию и практику многолетней подготовки баскетболисток. На основе анализа теоретического материала и опыта конверсии, полученного при проведении экспериментальной работы в детско-юношеском баскетболе, были разработаны структура, содержание и методика подготовки баскетболисток молодёжных команд.

*Четвёртый этап* - преобразующий (2007-2010). В ходе этапа осуществлена опытная проверка эффективности разработанных структуры, содержания и методики подготовки баскетболисток молодёжных команд.

*Пятый этап* - итоговый (2010-2014). Проведены обработка, анализ и обобщение результатов, полученных в детско-юношеском и молодёжном периодах тренировки баскетболисток. Для уточнения полученных результатов осуществлено исследование эффективности разработанных положений в профессиональной команде Премьер-лиги. Заключительными шагами были - формулирование выводов и оформление диссертационного исследования.

### **Научная новизна**

1. *Сформулировано* определение конверсии спортивных технологий в теорию и практику физического воспитания и спорта для всех: конверсия спортивных технологий - это непрерывный процесс адаптации технологии на основе сохранения её внутренних механизмов и эволюции применяемых средств и методов на всём протяжении времени её применения. Сформулированное нами определение не только дополняет и конкретизирует формулировку конверсии, данную В. К. Бальсевичем, но и показывает способ конверсии: сохранение

основных механизмов технологии, приспособительное изменение её средств и методов, причём не однократное, а в течение всего времени её использования.

2. *Выявлены* закономерности конверсии высоких спортивных технологий в теорию и практику тренировки большинства спортивных дисциплин:

- возможность конверсирования определяется связью характера технологии со спецификой соревновательной деятельности «обогащаемой» спортивной дисциплины;

- эффективность конверсируемой спортивной технологии в «обогащаемой» спортивной дисциплине зависит от степени сохранности её внутренних механизмов после адаптации в новых условиях;

- характер конверсионных изменений в теории и практике «обогащаемой» спортивной дисциплины зависит от класса конверсируемой технологии:

- *микротехнологии* повышают эффективность узконаправленных методик, не затрагивая сложившейся тренировочной практики в отдельных видах подготовки;
- *мезотехнологии* повышают эффективность отдельных видов подготовки, не изменяя системы спортивной тренировки;
- *макро- и метатехнологии* выстраивают систему спортивной тренировки в «обогащаемой» дисциплине детско-юношеского спорта на новых теоретических основах, подходах к основным видам подготовки, т.е. полностью её изменяют.

3. На основе выявленных закономерностей *сформулированы* принципы конверсии:

- *соответствия* характера конверсируемых технологий условиям соревновательной деятельности «обогащаемого» вида спорта - чем больше степень соответствия, тем меньше приспособительных изменений необходимо будет привести в конверсионную технологию, тем выше будет эффект её функционирования в новых условиях;

- *сохранения основных механизмов* конверсируемой технологии, определяющих возможность достижения запланированного эффекта от использования данной технологии;

- *приспособительного изменения средств и методов конверсируемой технологии* исходя из половозрастных особенностей, тренировочных условий на основе эволюции средств и методов;

- *изменения содержания тренировочного процесса «обогащаемой» спортивной дисциплины* в соответствии с характером основных механизмов конверсионной технологии.



4. На основе приспособительного изменения структурно-функциональных характеристик технологий спорта высших достижений *предложена* единая технико-кондиционная технология подготовки в баскетболе. Скоростная техника формируется за счёт широкого использования специально-развивающих упражнений физической подготовки, близких по двигательной структуре к осваиваемым техническим действиям, но в превосходящих режимах исполнения. Благодаря этому ритмо-скоростная структура технических приёмов выводится на околопредельные значения без формирования жёсткого стереотипа, что сохраняет возможность её дальнейшего развития по мере роста и увеличения функциональных возможностей детей. При этом юные спортсменки учатся оптимальным образом увязывать динамические, временные и пространственные параметры спортивной техники с функциональными возможностями организма на текущем уровне возрастного развития и подготовленности.

5. *Предложен* подход к построению многолетней подготовки баскетболисток молодёжных команд Премьер-лиги на основе олимпийских циклов. По существующей в настоящее время практике, как правило, структура, содержание и методика подготовки баскетболисток молодёжных команд тиражируются из одного годового цикла в другой, что приводит к стагнации и постепенному понижению уровня подготовленности. Мы предлагаем повышать уровень подготовленности баскетболисток молодёжных команд за счёт построения годовых циклов подготовки таким образом, чтобы, с одной стороны, выводить спортсменок на новый уровень интегральной готовности в каждом годовом цикле, и, одновременно, закладывать фундамент для качественного рывка в следующем годовом цикле. Этого возможно добиться за счёт сочетания компонентов нагрузки, способствующего акцентированному развитию определённых качеств в каждом годовом цикле. В первом – акцентированное развитие общей силы, стартовых и дистанционных ускорений, совершенствование скоростной техники; во втором – максимум нагрузки общей силовой направленности при сохранении высокого уровня нагрузки специальной силовой направленности, развитие специальной выносливости и совершенствование техники в условиях утомления; в третьем – комплексное развитие скоростных качеств и специальной скоростно-силовой подготовленности со снижением объёмов работы на специальную выносливость.

#### **Теоретическая значимость**

Полученные научные результаты развивают концепцию конверсии высоких спортивных технологий в теорию и практику подготовки большинства спортивных дисциплин за счёт разработанного *механизма* конверсии этого типа:

- установление соответствия характера конверсируемой технологии и условий соревновательной деятельности «обогащаемой» спортивной дисциплины по кинематическим и динамическим характеристикам двигательных действий;

- «вычленение» основных механизмов конверсионной технологии, которыми являются способы построения тренировочного процесса, тренировочные объёмы, интенсивность, соотношение различных компонентов нагрузки;

- приспособительное изменение средств и методов конверсируемой технологии в соответствии с особенностями соревновательной деятельности «обогащаемой» спортивной дисциплины, возрастными, гендерными особенностями, тренировочными условиями и пр. на всём протяжении времени её применения;

- изменение содержания тренировочного процесса в «обогащаемой» дисциплине в соответствии с характером основных механизмов конверсионной технологии.

Полученные результаты обогащают теорию и методiku подготовки в баскетболе за счёт адаптации в теорию и практику подготовки технологий, способствующих переносу тренированности и акцентированному развитию ритмо-скоростной структуры технических действий. Построение тренировочного процесса осуществлено не этапным, а комплексным способом, адаптированным под режим жизнедеятельности школьников: в начале каждой учебной четверти вводится определённый комплекс общеразвивающих, специально-подготовительных, специально-развивающих и соревновательных упражнений, которые не меняются на протяжении всей учебной четверти. Соотношение разных видов упражнений зависит от возрастных особенностей, решаемых задач и уровня подготовленности юных спортсменов.

Углублен раздел теории тренировки спортсменов в детско-юношеском баскетболе за счёт приведения тренировочных воздействий в основных видах подготовки в соответствие с возрастными психофизиологическими особенностями.

Адаптированы в теорию и практику тренировки баскетболисток молодёжных команд принципы построения подготовки на основе олимпийских циклов. Согласно этим принципам, направленность тренировочных воздействий способствует выведению спортсменок на новый уровень подготовленности в каждом годичном цикле и одновременному закладыванию фундамента для качественного «рывка» в последующих годичных циклах. Достигается это за счёт последовательного акцентированного развития тех компонентов подготовленности, в результате повышения которых возможен качественный

сдвиг и в других компонентах: увеличение максимальной силы позволяет увеличить показатели скоростно-силовых проявлений, которые, в свою очередь, способствуют развитию скоростных качеств. Повышение в скоростной подготовленности позволяет усовершенствовать скоростную технику.

### **Практическая значимость**

Разработан механизм, позволяющий осуществлять конверсию спортивных технологий в тренировочную практику одной спортивной дисциплины.

На основе конверсии разработана технология многолетней технико-кондиционной подготовки баскетболисток в детско-юношеском и молодёжном баскетболе, обеспечивающая повышение уровня их подготовленности и одновременное снижение временных и энергетических затрат.

Разработанная технология является основой для разработки программно-методического обеспечения подготовки баскетболисток на различных уровнях: для школьных секций, ДЮСШ, резервных и профессиональных команд.

**Достоверность результатов** исследования обеспечивается использованием методологических и теоретических подходов, базирующихся на разработках В. К. Бальсевича, А. П. Бондарчука, Ю. В. Верхошанского, В. Г. Луничкина, Л. П. Матвеева, И. П. Ратова, В. С. Рубина, Т. Сохи, Т. Хуцинского, и др.; адекватностью методов исследования цели, задачам, предмету и логике проведённой экспериментальной работы; длительностью проведения эксперимента; соответствующей статистической обработкой полученных данных, а также участием автора во всех этапах экспериментального исследования.

**Апробация результатов исследования.** Научно-теоретические положения по теме и результаты практической работы были изложены автором в докладах перед слушателями Высшей школы тренеров по баскетболу (РГУФК, 2010, 2011), обсуждались на международных (Новосибирск, 2012; Москва, 2012) и всероссийских научно-практических конференциях (Екатеринбург, 2009; Челябинск, 2009; Санкт-Петербург, 2010; Москва, 2013).

### **На защиту выносятся следующие положения:**

1. Дополняя концепцию В. К. Бальсевича, мы *предполагаем*, что конверсия высоких спортивных технологий в теорию и практику подготовки в детско-юношеском баскетболе должна носить сложный многоуровневый характер на основе соподчинения четырёх классов спортивных технологий. В период детско-юношеской подготовки конверсируемой *метатехнологией* является технология «переноса тренированности»; *макротехнологией* является технология технической подготовки, применяемая для становления и совершенствования мастерства у спортсменов высших разрядов; *мезотехнологией* является технология применения метода сопряжённого формирования, предполагающая

использование средств для развития физических способностей, совпадающих по основным характеристикам со средствами технико-тактической подготовки; конверсируемыми *микротехнологиями* выступают технологии, направленные на сглаживание моторной асимметрии, повышение точности броска.

В период подготовки в молодёжных командах конверсируется *метатехнология* построения олимпийских циклов подготовки, *макротехнология* тренировки баскетболистов в годичном цикле, *мезотехнология* применения метода «специализированного разнообразия», *микротехнологии* рационального применения нагрузок скоростной направленности, развития мощности для спортсменов-игровиков высокой квалификации.

2. *В отличие* от традиционного построения тренировки в детско-юношеском баскетболе на основе этапного способа, который, на наш взгляд, препятствует развитию высокого уровня подготовленности баскетболисток, мы предлагаем комплексный способ построения тренировки, когда на одном занятии развиваются физические качества и совершенствуется техническое мастерство. Комплексы упражнений на развитие физических способностей из арсенала общей и специальной физической подготовки стандартизируются, т.е. повторяются в одни и те же дни недельных циклов с постепенным повышением нагрузки внутри них, стандартизируется также последовательность частей занятий.

3. *В отличие* от традиционного подхода, выделяющего физическую подготовку в баскетболе в отдельный вид, мы полагаем, что физическая подготовка должна быть органичным целым вместе с технико-тактической для формирования ритмо-скоростной структуры технико-тактических приёмов и развития физических качеств внутри них. Для этого при развитии физических качеств мы рекомендуем использовать в тренировочном процессе специально развивающие упражнения, по двигательной структуре сходные с технико-тактическими, но в более высоких режимах исполнения. При этом обще- и специально-подготовительные упражнения физической подготовки не исключаются из тренировочного процесса, а продолжают использоваться для укрепления мышечно-связочного аппарата, увеличения силовых, кардио-респираторных возможностей, восстановления от специализированной работы.

4. Не отрицая концепции этапности построения навыка, мы рекомендуем основной акцент при формировании технических действий в детско-юношеском баскетболе перенести на развитие ритмо-скоростной структуры, не добиваясь стандартизации навыков вплоть до старшего школьного возраста.

5. Не отрицая продуктивности распространённого подхода к построению и организации подготовки баскетболисток профессиональных команд, заключающегося в наборе спортивной формы в подготовительном периоде, её

сохранении в соревновательном периоде, мы полагаем, что этот подход, перенесённый в подготовку молодёжных команд, способствует стагнации и постепенному понижению уровня подготовленности молодых баскетболисток из-за адаптации к однотипным воздействиям. Мы рекомендуем осуществлять планирование и организацию тренировочного процесса в годичных циклах на основе технологии построения олимпийских тренировочных циклов, когда в каждом годичном цикле решаются задачи выведения спортсменок на новый уровень подготовленности и одновременно закладывается фундамент для повышения этого уровня в последующих годичных циклах.

6. В отличие от традиционного способа построения подготовительного периода у профессиональных баскетбольных команд, в котором основным механизмом развития подготовленности считается динамика объёма и интенсивности, мы предлагаем способ, в котором развитие подготовленности происходит главным образом за счёт применения специально-развивающих и соревновательных тренировочных средств.

**Структура работы.** Диссертация объёмом 166 страниц состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы из 202 источников, в том числе 18 – на иностранном языке, и 4 приложений. Она проиллюстрирована 21 таблицей и 19 рисунками.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Во *введении* обоснована актуальность темы исследования, определены проблема, объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования; раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, представлены основные положения, выносимые на защиту, приведены сведения по апробации и внедрению полученных результатов.

В *первой главе* «Теоретические и практические проблемы многолетней подготовки юных баскетболисток» представлены современные тенденции развития баскетбола, рассматривается уровень подготовленности баскетболисток, молодёжных команд, ДЮСШ, школьных секций, анализируются программно-методические документы, регламентирующие их работу.

Баскетбол характеризуется постоянной изменчивостью ситуаций, повышенной эмоциональностью, высокой интенсивностью мышечной деятельности (В.М. Корягин, Ю.М. Портнов). Характер соревновательной деятельности предъявляет очень высокие требования к скоростной, скоростно-силовой подготовленности и к развитию специальной выносливости игроков.

В современном баскетболе выделяют следующие тенденции: повышение требований к исполнительскому мастерству, универсальности игроков, к силовой подготовленности, к скорости выполнения технических приёмов и принятию

решений в условиях дефицита времени; совершенствование системы управления процессом подготовки (В.Я. Блехер, В.Г. Луничкин, А.Б. Мацак, А.А. Пилюян, В.А. Платонов, С.В. Чернов). Исходя из установленных тенденций, можно предположить, что плотность игровых действий будет возрастать, что ещё больше ужесточит требования к подготовленности игроков, а это приведёт к пересмотру принятых в настоящее время подходов к основным видам подготовки.

Важной тенденцией развития баскетбола является и повышение внимания к подготовке высококвалифицированного резерва. Но именно подготовленность резерва не соответствует современным требованиям: баскетболистки резервных сборных команд России утрачивают лидирующие позиции на международной арене ввиду недостаточной подготовленности. Так, баскетболистки молодёжной сборной статистически достоверно уступают баскетболисткам национальной команды в быстроте перемещений, скоростной технике, скоростно-силовой подготовленности и в специальной выносливости (А.Б. Саблин, Л.В. Костикова).

Одной из причин невысокого уровня подготовленности баскетболисток молодёжных команд является слабая подготовленность выпускниц ДЮСШ (Л.В. Костикова, Е.А. Чернова). Ещё ниже уровень подготовленности баскетболисток школьных секций. Причина низкой подготовленности баскетболисток школьных секций была установлена в результате анализа программ, регламентирующих их работу. Выяснилось, что программы решают задачи школьной физической культуры, но не спортивной тренировки.

Для выяснения причин низкой подготовленности баскетболисток ДЮСШ была проанализирована основная на сегодняшний день программа для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу 2004 г. В результате анализа выявлены следующие недостатки программы. *Структурного* характера:

- этапный способ построения подготовки ограничивает прирост подготовленности из-за кратковременности этапов определённой направленности и больших промежутков времени между их последующим применением;
- предписанные программой 2–2,5-часовые занятия физической подготовкой не соответствуют психофизиологическим возможностям детей;
- этапный способ построения подготовки требует большого количества тренировочных занятий: группам начальной подготовки (НП) необходимо тренироваться пять раз в неделю, УТГ второго года обучения – семь, в УТГ третьего и четвёртого годов обучения по десять, а в УТГ пятого года обучения – по одиннадцать тренировочных занятий в неделю, что нереально на практике.

Недостатки *содержания*:

- в материале по технической подготовке акценты смещены в сторону техники нападения, содержание вмещает в себя 16 вариантов бросков мяча двумя

руками, не применяемые в современном баскетболе; при этом не представлен материал по технике защиты - стойка, перемещения, работа ног и рук, защита против игрока с мячом в различных игровых позициях, без мяча;

- отсутствует учебный материал по таким разделам технико-тактической подготовки, как: «борьба за отскочивший мяч» в защите и в нападении, а также умение использовать контакт со стороны соперника в защите и в нападении;

- в разделе «тактика защиты» представлено всего два варианта защиты против заслонов, хотя в современном баскетболе их не менее пяти.

Кроме того, достижению высокого уровня подготовленности препятствуют существующие в детско-юношеском баскетболе *методические подходы*:

- использование методик развития двигательных качеств не в структуре технических действий, что мешает реализовывать физический потенциал в игре;

- акцентирование усилий на правильности выполнения технических приёмов закрепляет в центральной нервной и других системах организма разучиваемые приёмы не в игровых режимах;

- наигрывание стандартных комбинаций в тактической подготовке в ущерб совершенствованию творческих механизмов тактических решений.

Помимо этого, в программе не учитываются психофизиологические особенности реакции организма девушек на тренирующие воздействия.

Система подготовки молодёжных команд выстроена как у профессиональных команд: в подготовительном периоде баскетболисток стараются ввести в состояние «спортивной формы», в соревновательном периоде данное состояние сохранить и реализовать в спортивном результате. Структура, содержание и методика подготовки тиражируются из одного годичного цикла в другой, что приводит к стагнации и понижению подготовленности молодых баскетболисток из-за адаптации к однотипным воздействиям, при существующей необходимости в целенаправленном её повышении.

По-видимому, решение представленных проблем возможно на основе конверсии приемлемых для баскетбола технологий, успешно зарекомендовавших себя в различных видах спорта высших достижений, с учётом тенденций развития современного баскетбола, а также гендерных особенностей юных спортсменок.

Во *второй главе*: «Теоретические и методические аспекты многолетней подготовки юных баскетболисток на основе конверсии высоких спортивных технологий» рассматриваются концептуальные основания разработки технико-кондиционной технологии подготовки в детско-юношеском баскетболе. . теоретические и методические аспекты многолетней подготовки юных баскетболисток на основе конверсии высоких спортивных технологий

В диссертации даётся широкая характеристика конверсии. Мы исходим из понимания конверсии как непрерывного процесса адаптации технологии к новым условиям на основе сохранения её внутренних механизмов и эволюции применяемых средств и методов на всём протяжении времени её применения. При адаптации технологии неизменной её частью должна оставаться та, которая определяет эффективность функционирования этой технологии. Этой частью являются внутренние механизмы технологии. В спортивных технологиях такими механизмами являются способы построения тренировочного процесса, тренировочные объёмы, интенсивность нагрузок, соотношение различных компонентов нагрузки.

Характер технологий во многом зависит от специфики вида спортивной деятельности, для достижения эффективности которой она и разрабатывается. И если характер технологии не в полной мере соответствует условиям соревновательной деятельности той спортивной дисциплины, в которую она переносится, то перенос этой технологии в практику подготовки в данной дисциплине может быть существенно затруднён. Поэтому возможность конверсирования спортивной технологии в практику подготовки баскетболистов определяется связью характера технологии со спецификой соревновательной деятельности в баскетболе, степенью сохранения её внутренних механизмов в условиях адаптации. Степень конверсионных изменений в теории и практике «обогащаемой» спортивной дисциплины зависит от класса конверсируемой технологии: микротехнологии, повышают эффективность узконаправленных методик; мезотехнологии повышают эффективность отдельных видов подготовки; мета- и макротехнологии выстраивают систему спортивной тренировки в «обогащаемой» дисциплине на новых теоретических основах и подходах к основным видам подготовки.

В диссертации рассматриваются две траектории конверсии: вертикальная и горизонтальная. Вертикальную траекторию составляют технологии спорта высших достижений: «спортивно-технической подготовки» (школа И.П. Ратова); «переноса тренированности» (А.П. Бондарчук); построения олимпийских циклов (В.С. Рубин); применения метода «специализированного разнообразия» (М. Бачваров); применения метода сопряжённого формирования (Е.А. Масловский, Ю.В. Менхин); рационального применения нагрузок скоростной направленности для спортсменов-игровиков (Ю. М. Портнов); развития мощности у баскетболистов на этапе ВСМ (И. Завьялов, Е.Р. Яхонтов).

Горизонтальную траекторию представляют технологии, конверсированные из различных дисциплин детско-юношеского спорта: подготовка девушек в тяжёлой атлетике (П.С. Горулёв, Э.Р. Румянцева, Л.В. Аксёнова); сглаживание



моторной асимметрии в спортивной деятельности (Л.А.Колесникова, В.С. Степанов); динамика объёма тренировочных нагрузок в многолетней подготовке легкоатлетов (Б.В. Валик, Е.Е. Валик); соотношение подвижных игр на развитие двигательных качеств (К. Рубаш).

Взаимосвязь вертикальной и горизонтальной траекторий конверсии осуществляется на основе соподчинения четырёх классов технологий: метатехнологии – макротехнологии – мезотехнологии – микротехнологии.

Выявленные закономерности конверсии высоких спортивных технологий послужили основанием для формулирования её принципов:

- *соответствия* характера конверсируемых технологий условиям соревновательной деятельности «обогащаемого» вида спорта;

- *сохранения основных механизмов* конверсируемой технологии, определяющих возможность достижения запланированного эффекта от использования данной технологии;

- *приспособительного изменения средств и методов* конверсируемой технологии исходя из половозрастных особенностей, тренировочных условий на основе эволюции средств и методов;

- *изменения содержания тренировочного процесса «обогащаемой» спортивной дисциплины* в соответствии с характером основных механизмов конверсионной технологии.

На основе синтеза теоретических наработок и практического опыта адаптации технологий, приобретенного в процессе проведения опытно-поисковой работы с использованием инструментария конверсии, разработана технико-кондиционная технология подготовки в детско-юношеском баскетболе.

Разработанная нами технико-кондиционная технология подготовки в детско-юношеском баскетболе использует элементы технологий «спортивно-технической подготовки» (И.П. Ратов) и «переноса тренированности» (А.П. Бондарчук). В отличие от технологии И.П. Ратова, реализующей идею необходимости применения «искусственной управляющей среды», мы выходим на максимальные режимы выполнения технических действий не через внешние условия, а через внутренние факторы: внесение вариаций в динамические и кинематические характеристики движений. Эти вариации вносятся использованием упражнений, близких по двигательной структуре к осваиваемым техническим действиям, но отличающихся от них по скоростным или кинематическим характеристикам. За счёт внесения указанных вариаций ритмо-скоростная структура технических действий выводится на максимальные значения без формирования жёсткого динамического стереотипа в осваиваемых движениях, что сохраняет возможность её дальнейшего развития по мере роста и

увеличения функциональных возможностей детей. При этом юные спортсменки учатся оптимальным образом увязывать динамические, временные и пространственные параметры спортивной техники с функциональными возможностями организма на текущем уровне возрастного развития и подготовленности. Возможности технической подготовки для внесения указанных вариаций ограничены. Выход был найден в использовании специально-развивающих упражнений из арсенала физической подготовки.

Отличительными особенностями разработанной нами технико-кондиционной технологии являются:

1. Применение расчленённого, целостного и смешанного методов подготовки с использованием всех зон интенсивности, начиная со стадии обучения техническим действиям. В работе с баскетболистками младшего возраста вначале осваивается наиболее оптимальная и контролируемая зона 90% максимальной интенсивности, а затем осуществляется переход к более высоким зонам (95-100%). Нагрузкам максимальной интенсивности отводится в процессе обучения технике около 10% времени.

2. Использование специально-развивающих упражнений физической подготовки для повышения скоростной и скоростно-силовой компоненты технических действий.

3. Стандартизация комплексов упражнений и нагрузок в тренировочных занятиях, микро- и мезоциклах с целью ускоренного формирования адаптационных перестроек в соответствующих системах организма спортсменок. Стандартизация мезоциклов тренировки предусматривает использование на всем их протяжении необходимого количества стандартных по определённым параметрам недельных циклов тренировки.

4. Постепенное повышение силы воздействия стандартизированных комплексов упражнений за счёт их новизны и эффективности с целью повышения подготовленности и преодоления эффекта привыкания к тренировочным воздействиям.

5. Построение тренировки осуществляется комплексным способом, когда на одном занятии и совершенствуется техническое мастерство, и развиваются физические качества.

6. В соответствии с режимом жизнедеятельности спортсменок-школьниц учебные недели выступают тренировочными микроциклами, учебные четверти - законченными блоками подготовки, учебный год - тренировочным макроциклом. Реализация накопленного в тренировочных блоках потенциала происходит в соревнованиях, проводимых в дни школьных каникул.

7. В тренировочном занятии чаще всего развитие технических навыков предшествует развитию кондиционных. После упражнений технической подготовки выполняются специально-развивающие упражнения, повторяющие упражнения технической подготовки в их отдельных частях, но в превосходящих режимах работы. Далее следует выполнение игровых и бросковых заданий. В конце тренировки отводится время для специально-подготовительных и общеразвивающих упражнений физической подготовки.

Эффективность тренирующих и обучающих воздействий существенно повышается при их совпадении с периодами естественных ускорений в развитии тренируемой функции и существенно снижается при их несовпадении. Поэтому направленность тренировочного процесса в различные возрастные периоды приобретает определенные особенности.

Так как у 7-9-летних спортсменов физические качества развиваются посредством подвижных игр, подбираемых с учётом переноса тренированности на осваиваемые технические действия, на неведущую конечность оказываются дополнительные нагрузки для сглаживания моторной асимметрии.

В работе с 9-11-летними широко используется метод сопряжённого формирования физических качеств в совокупности с техническими приёмами. Примерное соотношение применения подвижных игр: скоростно-силовые качества – 40 %, выносливость – 20%, быстрота – 20%, ловкость – 10 %, скорость реакции – 10%.

Для баскетболисток 11-13 лет наиболее благоприятно влияние тренировочных воздействий на сочетанное проявление быстроты и точности, что обеспечивается физической и технической подготовкой. С 11 до 12 лет применяются поточный и игровой методы. С 12 до 13 лет - сопряжённый метод.

У спортсменок 13-15 лет тренировка сочетанного проявления быстроты и точности по-прежнему занимает одно из ведущих положений. В их физической подготовке повышаются объём силовой работы и величина отягощений.

Период 15-16 лет - критический в тренировке девушек из-за возрастного увеличения объёма жировой ткани, поэтому увеличивается количество тренировочных занятий и повышается их интенсивность.

Физическая подготовка баскетболисток старшего школьного возраста - 16-18 лет - направлена на развитие специальной выносливости и индивидуализируется. Технические действия отрабатываются в условиях «сбивающих» факторов. В тактической подготовке наигрываются различные типы командной защиты и атаки против них.

Подготовка баскетболисток молодёжной команды, возраст которых колеблется от 18 до 23 лет, осуществлялась на основе принципов построения

олимпийских циклов: в каждом годичном цикле решались задачи выведения спортсменов на новый уровень интегральной готовности и создания фундамента для дальнейшего совершенствования специальной работоспособности в последующих годичных циклах. С этой целью менялось соотношение компонентов нагрузки в зависимости от каждого года трёхлетнего цикла.

Основными задачами *первого годичного цикла* стали: подтягивание слабых сторон подготовленности игроков, улучшение их функционального состояния и совершенствование технико-тактических действий. Соотношение различных компонентов нагрузки составило (%): ОФП/СФП - 60:40; развитие скоростных и скоростно-силовых качеств - 50:50; специальная выносливость/скоростные и скоростно-силовые качества – 50:50; физическая/техничко-тактическая подготовка – 50:50; совершенствование техники и тактики - 60:40.

Основными задачами *второго годичного цикла* явились: развитие максимальной силы, специальной выносливости и устойчивости техники в условиях утомления. Увеличился объём специально-развивающих средств физической подготовки. Изменилось соотношение компонентов нагрузки (в %): ОФП/СФП - 40:60; скоростные и скоростно-силовые качества - 30:70; специальная выносливость/скоростные и скоростно-силовые качества – 65:35; физическая/техничко-тактическая подготовка – 45:55; техника и тактика - 50:50.

Решение задачи *третьего годичного цикла* - комплексного совершенствования подготовленности – потребовало повышения объёма работы на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств и снижения - на развитие специальной выносливости, применения максимального количества специализированных средств подготовки. Изменилось и соотношение компонентов нагрузки (в %): ОФП/СФП – 30:70; скоростные и скоростно-силовые качества - 20:80; специальная выносливость/скоростные и скоростно-силовые качества – 40:60; физическая/техничко-тактическая подготовка – 45:55; техника и тактика - 40:60.

В *третьей главе*: «Экспериментальное исследование эффективности построения многолетней подготовки юных баскетболисток на основе конверсии высоких спортивных технологий» описаны организация и результаты экспериментальной работы.

Разработка и последующая апробация экспериментальной технологии многолетней подготовки баскетболисток в детско-юношеском баскетболе проводились на базе МОУ СОШ №6 г. Качканар Свердловской области. На первом этапе осуществлялась опытно-поисковая работа, в которой участвовали 70 спортсменок, где опробовались элементы различных спортивных технологий с целью их использования в тренировочном процессе.

С учётом наработанного опыта был проведён констатирующий эксперимент, участниками которого стали 63 девочки из параллели третьих классов. На основе изучения антропометрических данных, двигательных особенностей и способностей к игровой деятельности были сформированы контрольная и экспериментальная группы, примерно одного уровня подготовленности, по 12 человек в каждой. Осуществлялась подготовка к формирующему эксперименту.

В процессе формирующего эксперимента в экспериментальной группе проверялась эффективность технологии технико-кондиционной подготовки баскетболисток в детско-юношеском баскетболе, разработанной на реализации идеи конверсии высоких спортивных технологий в теорию и практику физического воспитания и спорта для всех. Работа контрольной группы опиралась на принятые в детско-юношеском баскетболе подходы к основным видам и периодизации подготовки. Направленность и содержание тренировочных занятий осуществлялись в соответствии с планами-графиками прохождения учебного материала и организационно-методическими указаниями программ ДЮСШ. Занятия в обеих группах проводил один и тот же учитель физической культуры высшей квалификационной категории. В дни школьных каникул для обеих групп планировались серии контрольных игр или участие в турнире. Основные тестирования проводились ежегодно в конце апреля, а промежуточные – в конце декабря.

Программа эксперимента включала проведение тренировочных занятий по технико-тактической и физической подготовке с использованием элементов технологий спорта высших достижений, отобранных в зависимости от возраста и физиологических особенностей баскетболисток (А. П. Бондарчук, Б. В. Валик, Л.А. Колесникова, К. Рубаш, В. С. Степанов и др.), и комплекса технических, специально-развивающих, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений. Использовались разнообразные тренировочные методы (сопряжённый, игровой, поточный, круговой и др.). В соответствии с возникающими затруднениями корректировалась программа подготовки, выравнивались объём и интенсивность тренировочной нагрузки для баскетболисток экспериментальной и контрольной групп, оказывалась помощь в решении индивидуальных проблем (мотивация занятий, перепады настроений, трудности во взаимоотношениях с учителями и одноклассниками, приобретение спортивной экипировки и др.).

Оценка физической и технической подготовленности проводилась с помощью тестов: «Прыжок в высоту» с доставанием наивысшей точки одной рукой; «Прыжок в длину»; «Бег 20 м»; «Бег 220 м» (10 площадок в школьном

зале); «Жим штанги лёжа»; «Обводка фишек»; «Перемещения в защите» - рывки к трём конусам, стоящим по периметру трёхочковой дуги, с возвращением спиной вперёд под кольцо и приставными шагами к двум мячам в углах; «штрафные броски»; «средние броски»; «дальние броски». Результаты тестирования в конце экспериментального исследования приведены в Таблице 1.

Таблица 1

Сравнительные показатели физической и технической подготовленности баскетболисток контрольной (К) и экспериментальной (Э) групп в 11 классе

Тестовая методика	Группа	$X \pm m$	$\delta$	t	p
Бег 20 м (сек)	Э	$3,51 \pm 0,04$	0,12	3,08	<0,01
	К	$3,71 \pm 0,05$	0,18		
Бег 220 м (сек)	Э	$45,89 \pm 0,73$	2,31	2,28	<0,05
	К	$48,22 \pm 0,71$	2,26		
Прыжок в высоту (см)	Э	$44 \pm 0,83$	2,76	3,07	<0,01
	К	$40 \pm 1,01$	3,37		
Прыжок в длину (см)	Э	$212 \pm 1,75$	5,82	3,34	<0,01
	К	$203 \pm 2,04$	6,74		
Жим штанги лёжа (кг)	Э	$48 \pm 1,15$	3,83	3,15	<0,01
	К	$42 \pm 1,39$	4,65		
Обводка фишек (сек)	Э	$24,7 \pm 0,49$	1,62	3,09	<0,01
	К	$27,2 \pm 0,65$	2,15		
Перемещения в защите (сек)	Э	$24,8 \pm 0,31$	1,04	3,33	<0,01
	К	$26,4 \pm 0,37$	1,23		
Штрафные броски (%)	Э	$67,3 \pm 1,93$	6,4	0,9	>0,05
	К	$64,7 \pm 2,12$	7,05		
Средние броски (%)	Э	$53,3 \pm 2,22$	7,36	1,06	>0,05
	К	$49,7 \pm 2,58$	8,58		
Дальние броски (%)	Э	$44,6 \pm 4,16$	13,8	1,33	>0,05
	К	$36,5 \pm 4,43$	14,7		

Приведённые данные показывают, что в результате многолетней тренировки уровень подготовленности спортсменок экспериментальной группы превысил уровень подготовленности спортсменок контрольной группы.

Кроме того, команда общеобразовательной школы №6 г. Качканара на первенстве Свердловской области среди команд ДЮСШ заняла третье место.

*Апробация экспериментальной технологии подготовки баскетболисток молодёжной команды проводилась на базе команды УГМК-Юниор с помощью эксперимента, продолжавшегося с 2007 по 2010 годы.*

Каждый годичный макроцикл состоял из двух периодов: подготовительного, протяжённостью 3 месяца, соревновательного, протяжённостью 6,5 месяцев, и переходного – 2,5 месяца. Утренние тренировки отводились под занятия физической и индивидуальной подготовкой. Вечерние были отведены под отработку групповых и командных технико-тактических действий. По окончании каждого сезона часть спортсменок покидала команду в связи с приглашением в основные составы профессиональных команд или по

достижении возрастного ценза. На их место приглашались новые спортсменки. Поэтому в динамике значений тестовых показателей команды в первых двух сезонах приведены данные на восемь человек, а в третьем – на четверых, участвовавших во всех трёх экспериментальных сезонах.

Эффективность подготовки оценивалась по результатам тестирования, спортивным результатам и востребованности игроков профессиональными клубами. Оценка физической и технической подготовленности в начале и в конце соревновательного периода проводилась по следующим тестам: «Бег 20 м»; «Перемещения в защите» - боковые перемещения в защитной стойке 4x5 м; «Бросок набивного мяча» выполнялся двумя руками от груди, сидя на полу ноги врозь, мячом 3 кг; «Прыжок в длину»; «Прыжок в высоту» с двух ног с доставанием наивысшей точки одной рукой; «Бег 280 м» (10 баскетбольных площадок) «Обводка стоек»; «Жим штанги лёжа»; «средние броски»; «дальние броски». Данные тестирования приведены в Таблице 2.

Таблица 2

Динамика среднегрупповых значений тестовых показателей команды  
УГМК-Юниор

Тестовая методика	Сезон 2007-2008				Сезон 2008-2009				Сезон 2009-2010			
	n = 8				n = 8				n = 4			
	Подготов. период		Соревнов. период		Подг. период		Соревн. период		Подг. период		Соревн. период	
	X	δ	X	δ	X	δ	X	δ	X	δ	X	δ
Бег 20 м (сек)	3,61	0,12	3,48	0,21	3,47	0,09	3,48	0,14	3,39	0,21	3,34	0,23
Перемещ-я в защите (сек)	6,28	0,38	6,32	0,37	5,95	0,29	5,94	0,21	5,89	0,33	5,88	0,22
Бросок набив. мяча (см)	419,3	55,5	415,7	44,4	447	44,8	472	40	471	25,7	479	34,6
Прыжок в длину (см)	208,5	19,2	209,4	16,3	207	14,2	217	14,6	217	16,2	215	15,8
Прыжок высоту (см)	41,7	5,5	38,1	4,4	38,6	4,3	40	4,1	40	3,9	41	4
Бег 280 м (сек)	64,22	3,15	63,71	3,33	60,09	2,08	59,7	2,09	59,94	2,08	60,21	2,14
Обводка стоек (сек)	26,27	1,58	25,75	1,12	24,2	1,06	22,8	0,95	21,32	1,07	21,17	1,02
Жим штанги лёжа (кг)	49,6	7,4	50,7	7,4	54	4,4	58	5,4	58	3,6	57	3,7
Средние броски (%)	62,4	9,6	66	9,6	72,1	8,35	60,7	9,23	63,4	9,81	64,8	8,7
Дальние броски (%)	59,4	8,88	55,7	7,36	56,3	9,1	66,2	8,51	60,3	9,72	59,8	8,9

Приведённые данные показывают, что быстрота в беге на 20 м повысилась в третий год эксперимента ( $p < 0,05$ ) так же, как и специальная быстрота. В конце второго года выросли скоростно-силовые возможности мышц рук. Сила мышц рук и плечевого пояса достигла максимума во второй тренировочный год и удерживалась на этом уровне до конца эксперимента. Специальная выносливость статистически достоверно улучшилась во втором сезоне и удерживалась на этом уровне до конца эксперимента.

Показателем эффективности разработанной системы подготовки является спортивный результат. В сезоне 2007-2008 гг команда УГМК-Юниор в чемпионате Суперлиги дивизион «Б» заняла 13 место из 16 команд. В сезоне 2008-2009 гг - 3 место из 10 команд (чемпионат России среди молодёжных

команд). По окончании сезона три игрока команды подписали контракты с профессиональными клубами. В сезоне 2009-2010 гг команда заняла 1 место в чемпионате молодёжных команд; пять игроков подписали контракты с профессиональными клубами.

Возможность использования разработанной и экспериментально проверенной технологии многолетней подготовки баскетболисток в детско-юношеском и молодёжном баскетболе в подготовке профессиональных баскетболисток была проверена в работе со спортсменками 21-28 лет профессиональной женской баскетбольной команды «Енисей» (г. Красноярск), выступающей в чемпионате российской Премьер-лиги. Предварительно полученные некоторые положительные результаты позволяют надеяться на возможность успешного использования нашей технологии в профессиональном спорте.

На основании результатов исследований сделаны **выводы**:

1. Существующие в детско-юношеском и молодёжном баскетболе подходы к построению тренировочного процесса не способствуют развитию высокого уровня подготовленности баскетболисток по следующим причинам: в *физической* подготовке используемые средства по кинематической структуре и режимам исполнения отличаются от игровых действий; в *технической* подготовке акцентирование усилий на правильности выполнения закрепляет разучиваемые приёмы в режимах, не соответствующих соревновательным условиям; в *тактической* подготовке наигрывание стандартных комбинаций не способствует развитию творческих механизмов; *система построения* тренировочного процесса требует большого количества временных и энергетических затрат, при этом не способствует формированию долговременных адаптационных перестроек в различных системах организма; построение тренировочного процесса без учёта возрастных *особенностей* спортсменок приводит к снижению эффекта тренировки; *подход* к построению многолетней подготовки в молодёжных командах, когда структура, содержание и методика подготовки тиражируются из одного годичного цикла в другой, приводит к стагнации и понижению уровня подготовленности.

2. В предложенном подходе построения основных видов подготовки в баскетболе на основе переноса тренированности тренировочные средства разных видов подготовки как бы вплетены друг в друга, что способствует повышению уровня подготовленности и ускорению сроков формирования спортивного мастерства баскетболисток.

3. Разработанный на основе выявленных закономерностей и сформулированных принципов механизм конверсии высоких спортивных



технологий в теорию и практику физического воспитания и спорта для всех не нарушает эффективности конверсионной технологии после её адаптации в новой среде, что достигается сохранением механизмов технологии и приспособительным изменением тренировочных средств и методов в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в «обогащаемой» спортивной дисциплине.

4. Построение многолетней подготовки на основе конверсии высоких спортивных технологий позволяет повысить уровень подготовленности баскетболисток в детско-юношеском баскетболе благодаря новым подходам: построения процесса подготовки на основе переноса тренированности со средств физической подготовки на технические действия; акцентированного развития скоростной компоненты ритма движений; периодизации тренировки на основе стандартизации комплексов упражнений, частей занятий, микро- и мезоциклов подготовки; использовании тренировочных средств, методов и тренировочных объёмов с учётом гендерных особенностей юных спортсменов.

5. Содержание, структура и методика многолетней тренировки в детско-юношеском баскетболе, разработанные на основе конверсии, повышают подготовленность баскетболисток в наиболее значимых для баскетбола компонентах: быстроте ( $p < 0,01$ ), скоростно-силовых качествах ( $p < 0,01$ ), силе ( $p < 0,01$ ), специальной выносливости ( $p < 0,05$ ), в скоростной технике ( $p < 0,01$ ).

6. Подход к организации многолетней подготовки баскетболисток молодёжных команд на основе решения задачи закладывания фундамента, в каждом из годовых циклов, для дальнейшего качественного совершенствования специальной работоспособности в последующих годовых циклах способствует повышению уровня подготовленности баскетболисток молодёжных команд, прошедших все этапы многолетней подготовки в детско-юношеском баскетболе.

7. Построение тренировочного процесса в профессиональной команде на основе подходов, апробированных в детско-юношеском и молодёжном баскетболе, повышает подготовленность профессиональных спортсменов.

### **Основные результаты исследования отражены в публикациях:**

*Статьи в рецензируемых научных журналах и изданиях*

1. Мухаев, С.В. Проблемы многолетней подготовки баскетболисток в ДЮСШ [Текст] / С.В. Мухаев // Теория и практика физической культуры. 2013. №3. – С. 94-99.

2. Мухаев, С.В. Построение процесса подготовки баскетболисток в школьной секции на основе конверсии спортивных технологий [Текст] / С.В. Мухаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. №3. – С. 34-40.

3. Мухаев, С.В. Особенности структуры, методики и содержания подготовки баскетболисток молодёжных команд профессиональных клубов на основе трёхлетнего тренировочного цикла [Текст] / С.В. Мухаев // Теория и практика физической культуры. 2014. №1. – С. 94-101.

4. Мухаев, С.В., Построение подготовительного периода на основе механизмов переноса тренированности в женских баскетбольных командах высокой квалификации [Текст] / С.В. Мухаев, Л.А. Семёнов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1. С. 121-128 (авторских 3 стр.).

*Статьи и тезисы в сборниках научных трудов*

5. Мухаев, С.В. Построение подготовки юных баскетболисток в секции общеобразовательной школы по принципу сопряжённости тренировочных воздействий [Текст] / С.В. Мухаев // Спортивная и физкультурно-оздоровительная деятельность в современном ВУЗе: сборник мат-ов всеросс. науч.-практ. конф. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2009. - С. 67-71.

6. Мухаев, С.В. К проблеме формирования технического мастерства баскетболисток в школьной секции [Текст] / С.В. Мухаев // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сборник мат-ов всеросс. науч.-практ. конф. - Челябинск: ЮУрГУ, 2009. - С. 77-78.

7. Мухаев, С.В. Многолетняя физическая подготовка юных баскетболисток в школьной секции [Текст] / С.В. Мухаев // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сборник мат-ов всеросс. науч.-практ. конф. - Челябинск: ЮУрГУ, 2009. - С. 79-80.

8. Мухаев, С.В. Особенности формирования индивидуального мастерства юных баскетболисток в секции общеобразовательной школы [Текст] / С.В. Мухаев // Дети России образованны и здоровы: сборник мат-ов VIII всеросс. науч.-практ. конф. - Москва, 2010. - С. 101-104.

9. Мухаев, С.В. Анализ состояния физической, технической и тактической подготовленности баскетболисток, выпускниц ДЮСШ [Текст] / С.В. Мухаев // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник мат-ов XXVI междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Чернова. - Новосибирск: НГТУ, 2012. - С. 331-334.

10. Мухаев, С.В. Проблемы многолетней физической подготовки баскетболисток в ДЮСШ [Текст] / С.В. Мухаев // Проблемы и перспективы развития образования в России: сборник мат-ов XV междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Чернова. - Новосибирск: НГТУ, 2012. - С. 191-196.

11. Мухаев, С.В. Проблемы многолетней технико-тактической подготовки баскетболисток в ДЮСШ [Текст] / С.В. Мухаев // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: сборник мат-ов IV междунар. заочной науч.-практ. конф. Ч. 1. - Москва: «Международный центр науки и образования», 2012. - С. 104-108.

12. Мухаев, С.В. Проблемы планирования и построения многолетней подготовки баскетболисток в ДЮСШ [Текст] / С.В. Мухаев // Современная система образования: опыт прошлого – взгляд в будущее. Сборник мат-ов I ежегодной междунар. науч.-практ. конф., посвященной Дню Учителя / под общ. ред. С.С. Чернова. - Новосибирск: НГТУ, 2012. - С. 193-200.