

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**ЯКИМОВА АНЖЕЛА ВИКТОРОВНА**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**Совершенствование процесса специальной подготовки баскетболисток  
высшей квалификации в подготовительный период**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

25.11.2019

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

22.11.2019

(дата, подпись)

Научный руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

21.11.2019

(дата, подпись)

Обучающийся Якимова А.В.

18.11.2019

(дата, подпись)

Красноярск 2019

## РЕФЕРАТ

Магистерская работа выполнена на 92 страницах, содержит 9 рисунков, 6 таблиц, 1 приложение и ссылки на 131 использованный источник.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД, БАСКЕТБОЛ, СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, КОМАНДЫ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ.

Тема магистерской работы: «Совершенствование процесса специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации в подготовительный период». **Цель работы** - совершенствование методики специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации. **Объект исследования** - тренировочный процесс баскетболисток высшей квалификации женского баскетбольного клуба «Енисей» в подготовительный период. **Предмет исследования** - специальная подготовка баскетболисток высшей квалификации в предсезонном периоде годового цикла.

В работе использованы методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ и изучение документальных и архивных данных, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Гипотеза исследования:** Учет специфики организационной структуры подготовительного периода в годовом цикле подготовки баскетболисток высшей квалификации и контроль динамики специальной подготовки баскетболисток на различных его этапах позволит повысить эффективность подготовки и успешно решать конкретные оперативные и стратегические соревновательные задачи за счет рационализации средств и методов тренировки на основе динамических характеристик подготовки баскетболисток.

## ABSTRACT

The master's work is made on 92 pages, contains 9 figures, 6 tables, 1 Appendix and links to 131 sources used.

TRAINING PROCESS, PREPARATORY PERIOD, BASKETBALL, SPECIAL TRAINING, TEAMS OF THE HIGHEST QUALIFICATION.

The theme of the master's work: "Improving the process of special training of highly qualified basketball players in the preparatory period." The aim of the work is to improve the methods of special training of highly qualified basketball players. The object of the study is the training process of highly qualified basketball players of the women's basketball club "Yenisei" in the preparatory period. The subject of the study is the special training of highly qualified basketball players in the pre-season period of the annual cycle.

The research methods are used: analysis of special scientific and methodological literature on the problem of research, analysis and study of documentary and archival data, pedagogical observations, questionnaires, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The hypothesis of the study: Taking into account the specifics of the organizational structure of the preparatory period in the annual cycle of training of highly qualified basketball players and monitoring the dynamics of special training of basketball players at its various stages will improve the effectiveness of training and successfully solve specific operational and strategic competitive tasks by rationalizing the means and methods of training based on the dynamic characteristics of training of basketball players.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Тренировочный процесс в женских баскетбольных командах высшей квалификации.....	7
§ 1.1. Система спортивной тренировки в командах высшей квалификации в баскетболе.....	7
§ 1.2. Периодизация тренировочного процесса в баскетболе. Микро и мезоструктура тренировочного процесса.....	13
§ 1.3. Особенности структуры годичного цикла подготовки в спортивных играх в спорте высших достижений.....	18
§ 1.4. Основные факторы, влияющие на структуру годичного тренировочного цикла.....	27
Заключение по 1 главе.....	34
Глава 2. Организация и методы исследования.....	37
§ 2.1. Организация исследования.....	37
§ 2.2. Методы исследования.....	38
Глава 3. Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики совершенствования специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации .....	45
§ 3.1. Особенности построения тренировочного процесса на подготовительном этапе в командах высшей квалификации.....	45
§ 3.2. Определение специфики соревновательной деятельности женских баскетбольных команд высшей квалификации .....	50
§ 3.3. Методика совершенствования специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации в подготовительный период.....	52
§ 3.4. Экспериментальная проверка и оценка эффективности методики совершенствования специальной подготовки баскетболисток высшей	

квалификации в подготовительный период.....	57
§ 3.5. Анализ эффективности соревновательной деятельности баскетболисток ЖБК «Енисей» в сезоне 2018-2019 и сезоне 2019- 2020.....	64
Выводы.....	66
Список использованных источников.....	69
Приложение	86

## ВВЕДЕНИЕ

Решение проблемы набора высокой спортивной формы в течение подготовительного периода во многом определяет успешность выступления команд баскетболисток высокой квалификации в первой половине соревновательного сезона, когда фавориты стремятся захватить лидерство, а команды-аутсайдеры сделать хороший задел для попадания в плей-офф [7].

В настоящее время в большинстве клубов российской Премьер-лиги, построение подготовительного периода, в котором решаются задачи развития спортивной формы, осуществляется на основе этапного способа. Предсезонная подготовка разбита на этапы базовой, специализированной и предсоревновательной подготовки с продолжительностью каждого этапа равной четырём неделям [28]. На этапе базовой подготовки главное внимание концентрируется на закладке общего фундамента в виде кардиореспираторной и силовой выносливости с помощью большого количества средств общей подготовки [54]. Созданную базу стремятся реализовать на последующих этапах специализированной и предсоревновательной подготовки. На этапе специализированной подготовки основное внимание уделяется повышению скоростной выносливости и развитию максимальной силы, а также решаются вопросы технико-тактической подготовки [81]. На предсоревновательном этапе решаются задачи интегральной игровой подготовки, а также акцентировано совершенствуются скоростные и скоростно-силовые качества [97].

Но, как показывает практика, многие баскетболистки не достигают высокого уровня физической и технической подготовки по истечении трёхмесячного подготовительного периода. В соревновательном периоде, лишь за счёт участия в большом количестве игр в чемпионате России, кубках Европы и России, основные игроки команды «добирают» необходимую подготовку.

Игроки команды, имеющие мало игрового времени, так и не достигают высокого уровня подготовки, соответственно не прогрессируют [95].

**Объект исследования** - тренировочный процесс баскетболисток высшей квалификации женского баскетбольного клуба «Енисей» в подготовительный период

**Предмет исследования** - специальная подготовка баскетболисток высшей квалификации в предсезонном периоде годичного цикла.

**Цель работы** - совершенствование методики специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать принятые в командах высшей квалификации подходы к построению тренировочного процесса в подготовительном периоде.

2. На основе методологических условий, механизмов развития спортивной формы, провести совершенствование методики специальной физической подготовки баскетболисток высшей квалификации.

3. Апробировать в ходе педагогического эксперимента методику совершенствования специальной физической подготовки баскетболисток высшей квалификации команде высшей квалификации «ЖБК Енисей».

4. Обосновать эффективность методики совершенствования специальной физической подготовки баскетболисток высшей квалификации на команде высшей квалификации «ЖБК Енисей».

**Гипотеза исследования**

При проведении настоящего исследования мы исходили из предположения о том, что учет специфики организационной структуры предсезонный период в годичном цикле подготовки высококвалифицированных баскетболисток и контроль динамики специальной подготовки баскетболисток на различных его этапах позволит повысить эффективность подготовки и успешно решать конкретные оперативные и стратегические соревновательные

задачи за счет рационализации средств и методов тренировки на основе динамических характеристик подготовки баскетболисток.

**Методы исследования.**

1. анализ специальной научно-методической литературы по проблеме исследования,
2. анализ и изучение документальных и архивных данных,
3. педагогические наблюдения,
4. анкетирование,
5. педагогический эксперимент,
6. методы математической статистики.

**Теоретическая значимость** работы заключается в дополнении теории и методики спортивной тренировки баскетболистов методикой совершенствования специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации в подготовительный период.

**Практическая значимость** работы заключается в возможности использования тренерами и специалистами по баскетболу, на этапе высшего спортивного мастерства, в тренировочном процессе усовершенствованной методики, включающей упражнения, направленные на совершенствование специальной подготовки баскетболисток.

# **ГЛАВА 1. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ЖЕНСКИХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

## **1.1. Система спортивной тренировки в командах высшей квалификации в баскетболе**

В теории и практике подготовки спортсменов высокой квалификации вопросы управления имеют первостепенное значение. В обобщенном виде понятие «управление» в литературе трактуется как любое изменение состояния некоторого объекта, системы или процесса, ведущие к достижению цели.

Ляликова Н.Н., Бахарева С.Ю. конкретизируют управление как оптимизацию поведения спортсменов, целесообразное развитие их подготовки, обеспечивающее достижение высоких спортивных результатов [83].

Многочисленные теоретические и экспериментальные изыскания показывают, что управление процессом спортивной подготовки охватывает широкий круг проблем, среди них вопросы прогнозирования, планирования, контроля, отбора и другие. При этом большинство авторов указывают, что процессы управления подготовкой спортсменов включают ряд операций:

- сбор информации;
- анализ полученной информации;
- принятие решений (чаще всего в виде планов);
- реализация планов;
- контроль за ходом реализации планов.

Эффективность управления подготовкой спортсменов определяется взаимосвязанным использованием перечисленных операций [70].

Процесс управления имеет свои особенности в зависимости от «древа целей», т.е. от комплекса взаимосвязанных и взаимоподчиненных целей, на

достижение которых направлен процесс подготовки. Ю.М. Портнов [102] называет целью управления возможность принимать оптимальные решения на основе анализа плановых заданий, необходимой и достаточной информации о ходе тренировочного процесса. Под воздействием управления объект (система или процесс) переходит в новое более качественное состояние.

Николаичев А. С. провел обобщение опыта подготовки нескольких поколений сильнейших спортсменов нашей страны. Отмечая значимость системно-структурного подхода, этот специалист указывает на необходимость выделения 3-х основных уровней, позволяющих определить как всю систему управления в полном объеме, так и выявить взаимосвязь воздействий в управляемых элементах. Это важное положение позволяет выделить в качестве первого уровня системы - модель соревновательной деятельности, необходимую для достижения запланированного спортивного результата. Вторым уровнем системы названы характеристики различных сторон подготовки, таких как физическая, техническая, тактическая, психологическая и другие. Состояние организма и психики являются третьим уровнем. Для выявления подготовки объектов управления, которыми являются спортсмены, используется необходимая информация по трем указанным уровням [98].

К сожалению, в теории и практике баскетбола в советские годы вопросы управления в основном решались на основе опыта и интуиции. На современном этапе технология управления ходом тренировочного процесса конкретно сводится к оценке и контролю динамики состояния спортсменов, тщательному учету выполненной нагрузки. Ю.В. Верхошанский [32-38] указывает, что это следует делать наиболее объективными способами. Кроме того, он отмечает, что управление требует систематического сличения реальных и заданных характеристик тренировочного процесса. В случае расхождения между ними необходим тщательный анализ, выяснение причин и затем принятие решения, связанного с коррекцией программы тренировки. При этом, указывая на

научность управления, он пишет, что оно должно опираться на современные методы количественного измерения управляемых процессов.

В различных видах спорта управление тренировочной деятельностью включает 3 основных направления: оперативное, текущее и этапное [76]. Оперативное управление осуществляется в пределах одного учебно-тренировочного занятия, матча, текущее связано с управлением текущих, повседневных колебаний состояния спортсменов в микроциклах и мезоциклах. Ерегина, С. В. [56] считает, что основой этапного управления являются показатели устойчивого состояния спортсменов, например, максимальные аэробные и аэробно-анаэробные возможности. Ю.Д. Железняк [57] дополняет сказанное и указывает, что для осуществления процесса управления на любом этапе подготовки необходимо:

- выявление исходной информации изучаемого объекта и определение целевых установок;
- система комплексного контроля для получения информации;
- анализ полученных данных и выработка управленческих решений.

Обобщая мнения различных авторов, следует заключить, что управление процессом подготовки спортсменов охватывает широкий круг вопросов, с помощью которых уточняются причинно-следственные связи тренированности. Особенностью процесса управления подготовкой спортсменов является то обстоятельство, что управление осуществляется сложной биологической системой - организмом человека, о котором необходима новая качественная информация, в том числе о показателях соревновательной деятельности, нагрузках, уровне подготовки спортсменов, т.к. любые качественные управленческие решения делаются на основе всестороннего анализа и оценки того процесса, которым тренер будет управлять [48].

Современная научно-методическая литература указывает на то, что проблема периодизации спортивной тренировки, прежде всего, связана с

проблемой управления спортивной формой. Обобщение литературных данных позволяет подразделить годичный цикл на периоды, соответствующие 3 основным фазам развития спортивной формы, а также определить задачи, основные средства и их направленность по соответствующим этапам и периодам.

Ю.М. Портнов [102] подчеркивает, что управление спортивной формой игроков и команд- ведущая задача повышения качества тренировочного процесса.

Л.П. Матвеев [87], Ф.П. Лихачев, О.Е. [79], Н.В. Фураева [126] выделяют фактор управления спортивной формой как один из главных, влияющих на структуру годичного цикла в баскетбольных командах высокой квалификации. Особенно важным это положение становится при управлении спортивной формой в соревновательном периоде, т.е. состоянием оптимальной готовности спортсменов к достижению высоких спортивных результатов. Спортивная форма отражает единство всех сторон подготовки спортсмена. В исследуемый нами соревновательный период стабилизация спортивной формы осуществляется с точки зрения большинства авторов через совершенствование различных сторон подготовки тем самым обеспечивая интегральную подготовку в ходе проведения основных соревнований.

Слонич, Е.А. [116] условно делил соревновательный период на начальный этап, этап развития и этап завершения.

На первом этапе происходит адаптация физической, технической, психологической подготовки к соревновательным условиям, осуществляется достижение высокого уровня тренированности и достижение спортивной формы.

Объем и характер упражнений претерпевают изменения в сторону сокращений общеподготовительных упражнений и увеличения упражнений в технике, тактике и специальной физической подготовке [93].

Превалирующее место в тренировках занимают многократно выполненные основные упражнения в различных вариантах и игровая подготовка. Необходимо уделять внимание и специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносливости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применяются средства, поддерживающие общую работоспособность организма спортсменов [90].

На втором этапе решаются задачи сохранения спортивной формы. Исключительное значение приобретает достижение работоспособности, повышение игрового уровня и их реализаций в каждой календарной встрече. Вместе с наивысшей тренированностью необходимо обеспечить психологическую готовность игроков к каждому состязанию [71].

Тренировочный процесс должен включать значительный объем упражнений в режимах, адекватных игровым. Объем общеподготовительных упражнений здесь необходим для поддержания общей и специальной физической подготовки. На протяжении соревновательного периода объем общей и специальной физической подготовки может изменяться в зависимости от интервалов между турами и кругами чемпионата [63].

В соревновательном периоде интенсивное воздействие на уровень тренированности отказывают календарные игры, которые проводятся довольно часто. Это обстоятельство заставляет уделять большое внимание достаточным процессам восстановления от интенсивных соревновательных нагрузок [8].

Физическая подготовка в этом периоде направлена на дальнейшее совершенствование специфики двигательных качеств, совершенствование техники и быстроты бега, прыжков, координации движений, связанных с совершенствованием технического мастерства (на поддержание общей и обеспечение максимальной специальной тренированности на протяжении всего периода) [20].

Техническая подготовка направлена на совершенствование технических приемов в напряженных игровых условиях. Необходимо добиваться большей вариантности выполнения приемов и высокого исполнительского мастерства. Тренировка в тактике должна обеспечить высокий уровень тактического мышления, полной сыгранности и взаимопонимания игроков. На наш взгляд, нельзя не согласиться с отдельными указанными положениями тренировки, однако в настоящее время длительность соревновательного периода значительно увеличилась, деление соревновательного периода на 3 этапа в настоящих условиях не приемлемо, а стало быть и управление тренировочным процессом должно происходить на основе современных технологий с учетом закономерностей развития и сохранения спортивной формы а также особенностей календаря соревнований [33].

Говоря об управлении спортивной подготовкой нельзя не коснуться управления системой соревнований и соревновательной деятельностью. Здесь в соответствии с данными литературных источников речь идет, прежде всего, об особенностях построения календаря соревнований, структура которого определяет специфику тренировочного процесса и об управлении соревновательной деятельностью во время конкретного матча, например, в спортивных играх [41].

Таким образом, успешность выступлений высококвалифицированных спортсменов в соревнованиях различного масштаба зависит от целенаправленной и планомерной работы, обеспечивающей их достижение наивысшей готовности, т.е. спортивной формы. Решение сложнейшей задачи достижения и удерживания спортивной формы в соревновательном периоде зависит от оптимально подобранных управленческих воздействий в ходе подготовки. Тренировочно -соревновательный процесс в настоящее время приобретает характер научно - практического- поиска, требует научно обоснованного подхода к управлению этой подготовкой, т.е. сознательной

деятельности, имеющей конкретную целевую направленность, связанной с выработкой и принятием решений, претворением их в жизнь [104].

## **1.2. Периодизация тренировочного процесса в баскетболе. Микро- и мезоструктура тренировочного процесса**

Современная система спортивной подготовки включает в себя три взаимосвязанные подсистемы: соревнований, тренировки, а также вне тренировочных и вне соревновательных факторов, повышающих эффективность первых двух [109].

В процессе многолетней подготовки спортсменов от новичков до мастеров спорта международного класса удельный вес и время, затрачиваемое спортсменами на реализацию задач в рамках этих подсистем, все время меняется.

Поэтому в теории спорта выделили три стадии в системе многолетней подготовки: стадию базовой подготовки, реализации максимальных возможностей и спортивного долголетия [126]. Каждая стадия включает ряд этапов.

Четких границ между стадиями и этапами не существует, т. к. их продолжительность связана с уровнем подготовки, биологическим и паспортным возрастом спортсменов. Поэтому чаще всего стадии (этапы) связывают с обучением в спортивной школе, в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, в группах спортивного совершенствования, в группах высшего спортивного мастерства, а в спортивных играх - с включением юных игроков в клубные взрослые, юношеские, юниорские и основные сборные команды страны [121].

В современном спорте построение подготовки на всех этапах связано с конкретными годовыми соревновательно-тренировочными циклами, а на этапах высших достижений и спортивного мастерства также с четырехлетними олимпийскими спортивными циклами [74].

В общей теории спорта в зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

а) микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);

б) мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, около месяца);

в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних [62].

Проблемы оптимального построения подготовки в этих циклах состоят именно в том, чтобы, опираясь на объективные закономерности тренировочного и соревновательного процессов, придать им формы, наиболее полно обеспечивающие решение намеченных целей и условия их реализации (на главных соревнованиях года, четырехлетия или в ходе длительных турниров в спортивных играх).

По мере развертывания многолетнего процесса подготовки во времени его структура постоянно изменяется и усложняется, т. к. изменяются задачи, возраст, уровень подготовки спортсменов, а также их узкая или широкая специализация в рамках отдельного вида спорта. В целом многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов [61].

Спортивная подготовка характеризуется в каждой отдельной своей фазе некоторыми устойчивыми соотношениями и в то же время представляет собой непрерывно изменяющийся процесс. Поэтому при ее построении выделяются два аспекта. Первый как бы вычленяет из нее отдельные звенья (фазы, этапы, циклы, комплексы) и фиксирует внимание на соотношениях компонентов тренировки и соревнований, типичных для данного этапа. Вторым аспектом концентрирует внимание на динамике процесса подготовки, на закономерностях его изменений по ходу смены фаз (средств, методов, нагрузок, структуры циклов) [59].

Спортивная карьера человека часто продолжается 15-20 лет, в процессе которой он проходит путь от новичка до спортсмена высшей квалификации. В то же время длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в разных дисциплинах различна и составляет от 1 до 3-4 олимпийских циклов. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высших достижений, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия и, как правило, ранее применявшимися вариантами построения процесса подготовки, методами и средствами не удается не только добиться прогресса, но и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать структуру больших циклов, средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, новые дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий [39].

Тенденция к расширению общего календаря спортивных соревнований, распределенных как равномерно, так и неравномерно в течение года, заставила специалистов строить годичный цикл из нескольких макроциклов. Этому способствовало и улучшение материальной базы.

Особенности календаря в спортивных играх во многом обусловили построение процесса подготовки в течение года. Наряду с годичными макро-

циклами (в футболе, хоккее) существуют полугодовые и более короткие макроциклы (в баскетболе, волейболе, теннисе и др.) [12].

Таким образом, в подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое), трех макроциклов (трехцикловое) и т. д. В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего [101].

На выбор количества и длительности больших циклов влияет ряд факторов: календарь соревнований, управление развитием спортивной формы, связанное с необходимостью выполнения большой и разнообразной тренировочной работы, обеспечивающей надежное становление, а затем удержание ее, сезонно-климатические условия и биоритмические колебания жизни человека и общества в пределах календарного года, т.к. изменения, происходящие во внешней среде в течение года, особенно в средних и высоких широтах, столь очевидны, что не возникает сомнений в том, что в организме человека должны регистрироваться ответные колебания [111].

В структуре большого цикла (макроцикла) подготовительный период направлен на становление спортивной формы - прочного специального фундамента для дальнейшей подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствование различных сторон подготовки.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовки, обеспечивается интегральная подготовка в ходе проведения основных

соревнований и турниров. Переходный период - временная утрата спортивной формы - направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных или соревновательных нагрузок, лечение травм и на подготовку к очередному макроциклу [22].

Продолжительность и содержание периодов и составляющих их этапов подготовки и в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовки спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.д.; третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или в клубе), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.) [13].

Все это многообразие факторов обуславливает направленность тренировочного процесса и, как следствие, структуру макроциклов, периодов, этапов и более мелких его образований. Деление на периоды, этапы, мезоциклы и микроциклы помогает планировать процесс подготовки, эффективнее оформлять ее содержание по задачам и по времени [18].

Большое число факторов, определяющих структуру макроциклов, и существенная роль каждого из них в достижении конечного результата обуславливает исключительную сложность построения тренировочного процесса в годичном цикле.

В зависимости от вида спорта, этапа многолетней тренировки, сроков главных соревнований и турниров продолжительность различных периодов и этапов в пределах макроцикла может колебаться в широком диапазоне.

Например, продолжительность соревновательного периода в циклических видах спорта в 1,5-2 раза короче, чем в спортивных играх или велоспорте [67].

Значительное увеличение в годичном цикле числа соревнований, которые в настоящее время охватывают период 9-10 месяцев, требует от ведущих спортсменов и команд умелого управления уровнем подготовки и вариативного построения подготовки в годичном тренировочном макроцикле [87].

### **1.3. Особенности структуры годичного цикла подготовки в спортивных играх в спорте высших достижений**

Трудно назвать более специфическую группу видов спорта, чем игры. Человечество начинало занятия спортом с игры, и отдельный человек - тоже с игры [91].

В соответствии с классификацией физических упражнений В.С. Фарфеля [116], спортивные игры сведены в группу ситуационных (нестандартных) движений или видов спорта. Одной из особенностей спортивных игр является отсутствие стереотипности в совершаемых действиях, повторения неизменных стандартных ситуаций. Характер действий спортсмена прежде всего определяется взаимодействием с противником или членами своей команды, не регламентируется заранее и изменяется в соответствии с действиями партнеров и соперников.

В основе современных действий спортсменов лежит прежде всего реагирование на изменение ситуации, условий спортивной борьбы [110]. Эта особенность придает особое значение тактической подготовки команды. Второй особенностью спортивных игр является высокая эмоциональность соревновательной и тренировочной деятельности, что существенно увеличивает

выраженность вегетативных реакций игрока на тренировочную и соревновательную нагрузку [96].

Третьей отличительной особенностью спортивных игр является существенное улучшение функционирования его сенсорных систем по мере роста подготовки, что связано с необходимостью в ходе соревновательной и тренировочной деятельности получения и эффективной обработки большого количества информации о быстроменяющихся внешних целях и внутреннего состояния игроков, партнеров и соперников [80]. Все эти особенности накладывают отпечаток на структуру различных циклов подготовки в игровых видах спорта.

Однако главным отличием спортивных игр от других циклических скоростно-силовых видов спорта и единоборств является система спортивных соревнований (календарь), часто растянутая в годичном цикле до 10 месяцев [80].

Особенно ярко это выражено в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и менее отчетливо - в системе занятий в спортивных школах и командах непрофессиональных клубов и коллективов физической культуры.

Следует отметить, что специалисты спортивных игр под квалифицированными спортсменами подразумевают только тех, кто тренируется и играет в национальной сборной команде, в клубе, который поставляет своих сильнейших спортсменов в сборную команду, в клубе, участвующем в турнирах европейских кубков, в суперлиге или высшей лиге [66].

Поэтому главным системообразующим и интегрирующим фактором, существенно влияющим на структуру годичного цикла в спортивных играх и баскетболе, в частности, в спорте высших достижений, становится система соревнований. Причем соревнования трактуются (и реализуются) как цель, средство, метод и модель подготовки, как мощный рычаг управления видом

спорта. Соревнования способствуют обмену международным опытом, спортивной и научно-методической информацией, усиливают мотивационные механизмы, ускоренное развитие через конкуренцию [53].

Особенности календаря высококвалифицированных команд можно рассмотреть на примере баскетбола.

В настоящее время чемпионат России разыгрывается в так называемой суперлиге (мужской и женской) среди довольно ограниченного количества сильнейших команд страны. Но даже среди них есть существенное различие. Одни команды регулярно участвуют в европейских кубковых турнирах, готовят кандидатов в сборные команды как национальные, так и молодежные и юношеские. Для них планы подготовки и календарь внутренних игр составляются так, чтобы обеспечить достижение оптимального уровня подготовки к началу кубковых турниров, а также в период игр сборной команды. Другие команды не ставят перед собой задачи участвовать в кубковых турнирах. В лучшем случае они «работают на перспективу». Поэтому они могут не форсировать подготовку к началу спортивного сезона, так как ответственные кубковые игры не играют, а вынуждены сами как-то заполнять паузы, которые имеются в календаре внутренних соревнований для участия сильнейших клубов в кубковых турнирах и игр сборных команд. Многие команды в период таких пауз участвуют в различных неофициальных турнирах, коммерческих играх.

Все эти факторы привели к удлинению соревновательного периода во всех без исключения игровых видах спорта, что отразилось не только на сокращении подготовительного периода, но и к изменению самой его структуры. В настоящее время при подготовке команд высокой квалификации общеподготовительный этап значительно сокращен или целиком заменяется специально-подготовительным. Это обеспечивает совершенствование специфических механизмов развития подготовки и адаптации спортсменов к соревновательным нагрузкам, вырабатывает резистентность организма к ним.

Это относится не только к подготовительному периоду подготовки, но и ко всему годичному макроциклу [68].

Между тем анализ многолетней динамики игровых показателей сильнейших команд в различных видах спорта убеждает, что система соревнований не может заменить систему тренировок, т.к. в чистом виде соревновательная практика ведет к натаскиванию игроков на средний уровень проявления своих потенциальных возможностей и не обеспечивает компенсацию лимитирующих факторов физической, технической, тактической подготовки игроков, которая часто дает сбой в решающих матчах главных турниров [7].

Повышение физической и психической напряженности соревновательной практики без совершенствования структуры годичного цикла создает реальную опасность перегрузки спортсменов, потери ими «нервной свежести», эмоционального резерва, способности к «сверхмобилизации». Специфика командных спортивных игр накладывает отпечаток на особенности построения тренировочного и соревновательного процессов. Длительный соревновательный период и система проведения соревнований, закономерности становления командной и индивидуальной спортивной формы игроков определяют основные подходы к структуре годичных циклов. Анализ данных научно-методической литературы и планов подготовки ведущих российских и некоторых зарубежных команд показал, что наиболее часто в командно-игровых видах спорта процесс подготовки строится в рамках годичного цикла с внутренней структурой по типу одноцикловой, двухцикловой, либо свободной. Встречаются и варианты трехцикловой структуры годичного цикла тренировки [11].

В каждом макроцикле выделяют периоды подготовки, участия в соревнованиях и восстановления.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих в рамках отдельного макроцикла определяется рядом факторов, связанных со спецификой игрового вида спорта (структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовки спортсменов и системой соревнований), с этапом многолетней подготовки и закономерностями становления различных качеств и способностей, с организацией процесса подготовки. Внутренняя структура макроцикла (периоды, этапы, мезо- и микроциклы, отдельные тренировочные занятия) помогает более эффективно и оперативно управлять процессом подготовки, оптимально соотнести ее содержание с задачами подготовки и сроками главных турниров [26].

Теоретики и практики спортивных игр с разной степенью глубины рассматривают проблему построения подготовки в годичном тренировочном цикле.

В основных работах по футболу, хоккею, гандболу, волейболу, регби в основном приводится планирование подготовки в годичном соревновательном цикле без теоретического обоснования продолжительности и преемственности его периодов, этапов, мезоциклов [3].

Специалисты по баскетболу эту проблему рассматривают подробно. Во многих работах в теоретическом и методическом плане обосновываются различные структуры годичного цикла от макроцикла (большого цикла) до микроцикла [50].

Так, по данным А.А. Павлова, [100], Ю. М. Портнова [102], годичный макроцикл для элитных команд длится около 11-ти месяцев, причем 10 из них по существу являются соревновательным периодом: предварительные игры клубных турниров и игры чемпионата России начинаются в сентябре, а важнейшие турниры национальных команд (чемпионаты мира, Европы, олимпийский турнир) обычно проходят в июле. В соревновательном периоде существуют перерывы, в которых проводится напряженная тренировочная

работа. В годичном цикле выделяются два продолжительных временных отрезка, так называемые большие этапы (БЭ) подготовки, представляющие относительно самостоятельные части тренировочного процесса и имеющие конкретную целевую направленность, ориентированную на определенный вклад в решение задач подготовки.

1-й БЭ принято называть «Этапом клубной подготовки», продолжительностью до 8 месяцев: в это время высококвалифицированные баскетболисты готовятся к сезону и играют в основном в составе своих клубов. Этот БЭ длится со второй половины августа по вторую половину марта, когда заканчивается участие большинства наших команд в европейских кубковых турнирах и завершаются игры плей-офф чемпионата России.

1-й БЭ делится на два периода: подготовительный и соревновательный. В свою очередь, подготовительный период состоит из следующих мезоциклов (МЗц): преимущественно физической подготовки (16-20 дней); технико-тактической подготовки (15 дней) и предсоревновательной подготовки (14-15 дней). Соревновательный период 1-го БЭ включает 4-5 МЗц:

- 1-й МЗц, клубный, - с начала сентября по начало ноября (игры в составе клубных команд), с интервалами в 20 дней для тренировочной работы;
- 2-ой МЗц, смешанный, - три декады ноября (подготовка в составе сборной команды, участие в турнире сборной команды или клуба);
- 3-й МЗц, клубный, 4 недели - с начала четвертой декады ноября до конца третьей декады декабря (продолжение игр чемпионата России и европейских Кубков);
- 4-й МЗц, смешанный, - с конца третьей декады декабря до конца первой декады января (подготовка и участие в рождественских баскетбольных турнирах в составе сборной команды или своего клуба);
- 5-й МЗц, клубный, (20-26 дней) - с начала второй декады января до конца марта (завершение игр чемпионата России и европейских кубков).

Продолжительность этого МЗц определяется в зависимости от успехов конкретного клуба и его продвижения в серии плей-офф чемпионата России и в этапах европейских кубков.

Часто второй МЗц соединяется с первым, а третий и четвертый соединены между собой [107]. В отдельных случаях выделяют 4 мезоцикла, в которых 1 и 5-й остаются без изменений.

2-й БЭ, называется этапом централизованной подготовки к главному соревнованию года.

Мезоциклы 2-го БЭ - это по существу относительно самостоятельные тренировочно-соревновательные комплексы (ТСК), связанные с решением конкретных задач подготовки, причем каждый ТСК начинается с учебно-тренировочного сбора (УТС) и заканчивается участием команды в соревнованиях.

2-й БЭ обычно содержит 3-4 МЗц длительностью от 10 до 15 дней:

- восстановительный (10-12 дней);
- базовый, преимущественно специальной физической подготовки;
- базовый, преимущественно технико-тактической подготовки;
- непосредственно предсоревновательной подготовки (как правило, последний МЗц делится на две или три части, чтобы после относительно короткого УТС участвовать в контрольных играх с целью отработки тактических взаимодействий в соревновательных условиях).

В конце 2-го БЭ сборная команда выступает в главном соревновании года: чемпионате Европы, мира или в турнире Олимпийских игр.

Главным фактором, определяющим систему подготовки, являются сроки главного соревнования года. Если речь идет о сборной команде, то практически установлено, что для успешной подготовки к главному соревнованию года необходимо, чтобы 2-й БЭ имел продолжительность не менее 110-115 дней, при 15-20 контрольных играх с сильными соперниками.

Портнов Ю.М. [102] выделяет в годичном цикле 3-й большой этап - Дополнительной централизованной подготовки, состоящей из двух мезоциклов: центрального и подготовительно-соревновательного. Он проводится перед главным соревнованием года и по своей форме и содержанию совпадает с этапом непосредственной подготовки к главному старту, выделяемому другими специалистами как заключительный этап второго БЭ, что в целом не противоречит одно другому.

Описанные выше структуры годичного цикла в большей мере относятся к национальным сборным командам страны и клубам, поставщикам игроков в эти команды.

В то же время имеется мнение специалистов из Латвии, в которой практика баскетбола всегда находилась на высоком теоретическом и технологическом уровнях. Гравитис У. Р. и Алберг О. Я. структуру круглогодичной тренировки баскетболистов рассматривают в терминологическом и содержательном плане, как и специалисты общей теории спорта [125]. Годичный тренировочно-соревновательный цикл они делят на два макроцикла (МаЦ): осенне-зимний и весенне-летний. В первом макроцикле главная задача - подготовка и участие в чемпионате страны в составе своих клубов; во втором полугодичном цикле - подготовка и участие в различных соревнованиях в составе сборных команд регионов, страны. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды каждого полугодичного МаЦ состоят из мезоциклов (втягивающего, специально-подготовительного, контрольного, предсоревновательного, соревновательного и восстановительного) с оптимальной продолжительностью от 2 до 4-х недель. Мезоциклы строятся на основе микроциклов продолжительностью от 4 до 7 дней.

Сравнение двух описанных выше структур позволяет выделить два различия. Первое - различные сроки начала и окончания годичного цикла, несколько различную терминологию, в первом случае образуется такая

структура, как тренировочно-соревновательный комплекс. В то же время термин макро переводится с греческого языка как большой, крупный. Поэтому в этом названии принципиальных противоречий нет.

Анализ проблемы построения годичного соревновательного тренировочного цикла в других спортивных играх выявил следующие закономерности:

В футболе, хоккее, волейболе специалисты рекомендуют использовать в годичном цикле одноцикловую подготовку. В футболе годичный макроцикл строится из трех периодов. Подготовительный - состоит из 3-4 этапов, общей длительностью 12-16 недель. В группах спортивного совершенствования спортивных школ он длиннее, чем в командах мастеров. Выделяют общеподготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный этапы (мезоциклы), каждый этап состоит из 4 микроциклов. Соревновательный период продолжается от 32 до 36 недель, в ходе которых проходят календарные игры с интервалом в 3-7 дней. Команды имеют 2-3 перерыва в 8-10 дней, в ходе которых лучшие игроки уходят в сборные команды [107].

В хоккее подготовительный период длится около 80 дней и имеет два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный, каждый из которых состоит из двух мезоциклов. Соревновательный период продолжается до 220-240 дней и состоит из 3-5 этапов, из которых 2-3 - соревновательные и 1-2 - промежуточные, тренировочные. У сильнейших хоккеистов, включенных в сборные команды страны, обычно 5 этапов (3+2), а у остальных - 3 этапа (2+1). Промежуточные этапы продолжаются около одного месяца [99].

В волейболе подготовительный период продолжается около 3 месяцев (июль - середина октября) и состоит из трех этапов: общеподготовительного (30 дней), специально-подготовительного (30 дней) и предсоревновательного (25 дней). Соревновательный период продолжается около 8 месяцев. При этом в каждом месяце с конца октября по июнь планируются различные турниры,

продолжительностью от 4 до 12 дней. В ноябре и мае соревнования не проводятся и они посвящены тренировке [92].

В гандболе принято двухцикловое (сдвоенное) построение годового макроцикла с одним переходным, двумя подготовительными и двумя соревновательными периодами. Длительность подготовительных периодов от 2 до 4 месяцев, а соревновательных - от 2 до 6 месяцев, в зависимости от квалификации команд. Переходный период 1 месяц. Подготовительный период делят на общеподготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный этапы, последний продолжительностью в 3-4 недели. Соревновательный период состоит из 2-х турнирных серий, с интервалами между ними в несколько недель. Этапы делятся на мезоциклы с названиями, принятыми в общей теории спорта [112].

Таким образом анализ структуры годовых тренировочных циклов в различных командных спортивных играх выявил как общие, так и специфические особенности подготовки игровых команд. При этом большинство разногласий между видами спорта заключается в выборе 1 или 2-х макроциклов в годовом интервале времени и в используемой терминологии.

#### **1.4. Основные факторы, влияющие на структуру годового тренировочного цикла**

Специалисты выделяют три основных фактора, влияющих на структуру годового цикла подготовки. Это динамика спортивной формы спортсменов и команд, календарь соревнований и сезонно-климатические условия [94].

Среди специалистов нет единого мнения по вопросу о том, какой из первых двух факторов является более значимым: управление спортивной формой или календарь соревнований. Одни авторы отдают предпочтение

первому фактору [93], другие - второму [75]. Не вызывает сомнений тот факт, что в настоящее время в спортивных играх и в баскетболе, в частности, развитие инфраструктуры спорта, наличие хороших игровых залов и зимних стадионов, в которых проводятся все основные турниры, не являются сегодня определяющим фактором построения подготовки, хотя связанные со сменой времен года биоритмические колебания состояния спортсменов влияют в определенной мере на его работоспособность [58].

Рассмотрим влияние двух важнейших факторов, определяющих структуру годичного цикла.

Под спортивной формой понимают состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле. Спортивная форма выражает гармоничное единство всех сторон (компонентов) готовности спортсмена к достижению (физической, психической, спортивно-технической и тактической).

В своем развитии спортивная форма проходит ряд фаз: становления, стабилизации и временной утраты [51].

Состояние стабилизации спортивной формы в определенной мере достаточно продолжительно (от 1 до 4-5 месяцев) и зависит от длительности фазы становления. Обычно чем короче фаза становления, тем короче и фаза стабилизации. В то же время в спортивной практике используется термин «пик спортивной формы», который можно характеризовать как оперативное состояние спортсмена, находящегося в спортивной форме и добившегося самых высоких результатов, в связи со стечением многих благоприятных внешних и внутренних условий (погода, инвентарь, конкуренция, поддержка зрителей, объективное судейство, хорошие условия размещения, питания, самочувствия, необременительный характер переезда к месту соревнований, акклиматизация, правильная методика подводки к старту и др.). Таким образом, в состоянии спортивной формы у спортсмена может быть несколько таких пиков. В то же

время при негативном влиянии отдельных из перечисленных факторов могут наблюдаться и срывы, что не должно связываться с утратой спортивной формы [52].

Длительность фазы становления спортивной формы у большинства спортсменов индивидуальна - от 2 до 8 месяцев и зависит от реактивности систем организма и динамики использованных средств тренировки. Замена одного комплекса тренировочных воздействий другими также может увеличить длительность каждой из двух фаз [23]. Цель всей подготовки в годичном цикле - достижение наивысших результатов на главных соревнованиях (турнирах), поэтому уровень спортивной формы, с которой подойдет к ним спортсмен и команда, должен быть достаточно стабильным. В связи с этим количество законченных триад (становление, стабилизация и временная утрата спортивной формы) в годичном цикле должно быть таким, чтобы обеспечить наивысший уровень готовности в необходимые сроки, проведения основных соревнований и турниров [10].

В спортивных играх и в баскетболе в частности, одной из главных задач повышения качества подготовки игроков и команды в целом является управление состоянием, их спортивной формой [103].

Поэтому в играх существует такое понятие как «спортивная форма команды», что не всегда соответствует содержанию «спортивная форма спортсмена». Спортивная форма команды не является средним арифметическим спортивной формы игроков, ее составляющих [117]. За этим понятием стоит высокая эффективность командных игровых действий, обеспечивающая высокие спортивные достижения. Спортивная форма команды - это, прежде всего, качество игр, сыгранность, управляемость и самоуправляемость на основе оптимальных межличностных отношений, общности мотиваций и конкретных притязаний всех игроков команды [129].

В основу управления спортивной формой команды кладется четкая сбалансированность индивидуальных и индивидуально-групповых действий в процессе соревновательной деятельности, с учетом использования индивидуальных способностей состояния отдельных игроков, своевременности замен в процессе игры, экономии физического и психического потенциала для достижения победы [24].

Сокращение подготовительного периода часто приводит к спаду состояния спортивной формы, особенно к концу длительного соревновательного периода, что требует постоянной коррекции тренировочного процесса и точного регулирования состояния игроков и команды.

Специалисты установили, что находиться с состоянием спортивной формы длительное время на протяжении всего периода соревнований до 8-10 месяцев невозможно [9]. Минимальный интервал между высокими достижениями составляет 1 месяц, а максимальный - 5,5 месяцев, а таких пиков в системе соревнований у лучших теннисистов мира бывает в годичном цикле от 1 до 3-х.

В целях становления, а затем и сохранения спортивной формы отдельных игроков и команды в целом в условиях расширяющегося календаря соревнований и сокращения подготовительного периода ведущие тренеры страны используют различные методические приемы.

Великий хоккейный тренер А. В. Тарасов приводит классический образец того, как в условиях насыщенного календаря, типичного для игровых видов спорта высшего уровня, последовательно и строго выдерживать курс на полноценную подготовку спортсменов, не допуская искажения ее необходимых параметров под влиянием привходящих ситуаций. В этом он опирался как на свой богатый тренерский опыт, так и на дополнительные исследования, выполненные совместно с комплексной научной группой [85].

Одно из основных условий - продолжение такой работы, типичной для подготовительного периода, несмотря на начавшуюся первую серию со-

реваншизма. Соревновательная практика используется в указанной ситуации также в качестве одного из средств подготовки к особо значимым соревнованиям [Костюкевич, В. М.].

Российский тренер по баскетболу Безмылов, Н.Н. [16] пишет, что изменилось отношение к содержанию макроциклов подготовки баскетболистов, поскольку удлинение соревновательного периода требует по существу разделять его на несколько своего рода циклов с микроподготовительным периодом перед началом каждого из них. Поэтому возникает необходимость включать в структуру подготовки так называемые тонизирующие (базовые) микроциклы, которые представляет собой миниатюрное повторение подготовительного периода внутри соревновательного и являются крайне необходимыми, когда скоростно-силовые и другие качества игроков снижаются из-за кумуляции утомления, что характерно для периода частых соревновательных игр [30].

Важнейшим фактором, определяющим структуру годового цикла, является система соревнований или календарь турниров. В последнее десятилетие в развитии спорта высших достижений наблюдается непрерывная коммерциализация. Это выражается в значительном расширении календаря международных соревнований и наиболее ярко проявляется в соревнованиях на Кубки мира и федераций по различным видам спорта, «Гран-при» и в коммерческих стартах и турнирах.

Финансовый успех спортсменов и команд, участвующих в коммерческих соревнованиях, обусловлен прежде всего количеством случаев демонстрации высших качественных характеристик соревновательной деятельности. Но это возможно лишь в состоянии спортивной формы. Закономерности развития этого состояния не позволяют достигать высших рекордных результатов очень часто [42].

Поэтому чрезмерное увеличение стартов, уменьшение времени на тренировку приводит к снижению качества соревновательной деятельности. В баскетболе увеличение количества турниров и игр в годичном цикле от 25-30 до 80 и более за последние 50 лет привело и к значительному изменению внутренней структуры системы соревнований, в 2-3 раза повысилась ее физическая и психическая напряженность. Произошло резкое увеличение числа стартов на международном уровне при стабилизации стартов внутри страны, значительно повысилась экономическая заинтересованность игроков, тренеров руководителей клубов [122].

В баскетболе, как и в любом другом олимпийском виде спорта, проводится множество различных соревнований, которые образуют систему, характеризующуюся определенными взаимосвязями, правилами и регламентами матчей, их судейством, нормативно-квалификационными критериями и рейтинговыми оценками, а также материально-техническим, финансовым и информационным обеспечением.

Структуру годичных соревновательных тренировочных циклов высококвалифицированных команд определяет международный и внутренний спортивный календарь.

В спортивной международной практике положительно зарекомендовали себя и реально внедрены следующие его турниры:

Для национальных сборных команд:

1. Олимпийские игры.
2. Чемпионаты мира. Чемпионаты континентов.

Для клубных команд:

1. Чемпионаты континентов для сильнейших клубных команд государств континента.

2. Кубки континента и его регионов, Кубки федерации, Кубки, посвященные памяти видных деятелей вида спорта, проводимые ФИБА.

3. Чемпионат лиги сильнейших клубов Европы, вышедших из ФИФА.
4. Национальные («внутренние») чемпионаты и Кубки стран.

В такой системе соревнований ведущие клубные команды России и мира могут провести (по ориентировочным подсчетам) в годичном цикле 7080 матчей, из них 25-35 - против главных или сильных соперников [11].

Таким образом, система спортивных соревнований в игровых видах спорта выступает как важнейший фактор управления процессом подготовки, с помощью которого можно регламентировать приобретение спортивной формы и удержание ее в сроки проведения важнейших турниров.

Поэтому необходимо разумное сочетание серии игр с периодами напряженной тренировки, в процессе которой спортсмены должны достичь состояния наивысшей готовности и сохранить его в нужные сроки [31].

Современная тенденция подготовки спортсменов высокой квалификации - интенсификация всей системы - может быть эффективно решена только через оптимизацию системы соревнований [43].

## Заключение по 1 главе

Анализ литературных источников показал, что проблема построения подготовки в тренировочном цикле является одной из ключевых в системе подготовки спортсменов различной квалификации.

Пожалуй, не по одной другой проблеме современного спорта не происходило столько дискуссий и не выдвигалось множество гипотез. Это связано с тем, что можно прекрасно владеть методикой воспитания физических качеств, совершенствования технических и тактических навыков спортсмена, иметь в арсенале множество различных упражнений и средств, повышающих работоспособность, но использовать их без учета развития подготовки спортсмена и динамики объема и интенсивности нагрузки на разных этапах годичного цикла нельзя.

Тренер, владея методами обучения технике и воспитания качеств, не всегда может подвести спортсмена или команду в целом к высшему состоянию их подготовки - спортивной форме.

При этом следует учитывать, что годичный цикл - это и организационная и биологическая структура, в рамках которой живет и трудится все человечество. Отсюда возникает вся важность проблемы построения подготовки в этом цикле и управления состоянием спортсмена или команды в целом.

Циклы подготовки являются относительно завершенной последовательностью чередующихся звеньев и стадий процесса подготовки и универсальной формой его упорядочения. Структура цикла определяется закономерностями развертывания полноценной подготовки к турнирам определенного ранга и выступлениям в них, то есть основными закономерностями динамики спортивной формы и чередования ее фаз, особенностями календаря соревнований.

Современная научно-методическая литература и спортивная практика предлагают различные варианты структуры макроциклов подготовки. Годичный цикл предлагается строить в виде различных реально существующих структур: либо в виде циклов (макро-, мезо-, микро-), либо в виде тренировочных комплексов или блоков. Различные варианты структуры не изменяют сущности тренировочного процесса - подготовку и участие в соревнованиях, восстановление и отдых после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок. Задача тренера состоит в выборе наиболее действенной структуры этого процесса и ее наполнения полноценным содержанием, что выражено моделями в виде циклов - блоков различной направленности - соревновательного, предсоревновательного, базового (накопления), втягивающего и активного отдыха. Эти блоки составляют целостную структуру большого соревновательно-тренировочного цикла.

В то же время отдельные авторы предлагают вариант построения процесса подготовки спортсменов высокой квалификации, основанный только на биологических закономерностях в форме больших адаптационных циклов, включающих три относительно самостоятельных этапа, объединенных логикой последовательного и преемственного решения главной целевой задачи - базового, специального и соревновательного.

Существует позиция, которая на этапе высших достижений в годичной подготовке отвергает существующую периодизацию, считая, что большой цикл носит «полисоревновательный характер», то есть подготовка высококвалифицированных спортсменов является сплошной цепью непосредственной подготовки и участия в различных соревнованиях. Однако эти взгляды не получили широкой поддержки специалистов.

В то же время предлагаемая структура подготовки баскетболистов в годичном цикле в разработках 90-х -2000 годов ориентирована в основном на

сборные команды страны и не достаточно обоснована для команд Клубов  
Премьер Лиги.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе «Арена.Север» Красноярск. В исследовании приняли участие 12 баскетболисток команды «Енисей».

I этап включал: теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; разработку протокола и проведения видеоанализа.

II этап включал: проведение анкетного опроса тренеров и специалистов по баскетболу, изучались данные специальной физической подготовки, у баскетболисток команды «Енисей»; выявлялись особенности специальной подготовки в соревновательной деятельности баскетболисток команд Премьер-лиги. Разрабатывалась программа построения подготовительного периода баскетболисток команды Енисей. Начало педагогического эксперимента, проведение контрольного тестирования.

III этап - Состоял в продолжении педагогического эксперимента - проведении контрольных испытаний по итогам тренировок на подготовительном этапе в целях определения уровня подготовки, темпов прироста исследуемых показателей. Полученные на данном этапе результаты измерений показателей подготовки сопоставлены с исходными, проведён анализ прироста их развития за период педагогического эксперимента.

IV этап - проведение контрольного тестирования и уточнение выработанных методических положений, аналитическому обобщению экспериментальных данных и оформлению текста выпускной квалификационной работы магистра.

## 2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Статистический анализ соревновательных игр
3. Анкетный опрос
4. Контрольное тестирование
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

**1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.** Метод теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы осуществлялся для изучения существующих теоретических подходов построения тренировочного процесса в подготовительный период годового цикла. Всего изучено литературных источников по проблеме исследования.

### **2. Статистический анализ соревновательных игр**

Проводился по специально разработанному протоколу в период с октября 2018 года по май 2019 года. Осуществлен статистический анализ игр команд в рамках Премьер лиги и Еврокубка, было проанализировано и обработано 28 игр. Регистрировалось следующие показатели:

1. Набранные очки
2. 2-очковые броски, попадания
3. 2-очковые броски, попытки
4. Реализация 2-очковых бросков
5. 3-очковые броски, попадания
6. 3-очковые броски, попытки

7. Реализация 3-очковых бросков
8. Штрафные броски, попадания
9. Штрафные броски, попытки
10. Реализация штрафных бросков
11. Результативные передачи
12. Перехваты мяча
13. Подборы мяча в защите
14. Подборы мяча в нападении
15. Общая сумма подборов мяча
16. Потери мяча
17. Блок-шоты мяча
18. Персональные замечания (фо́лы)
19. Коэффициент эффективности (EFF)

### **3. Анкетный опрос**

Наиболее распространенный вид опроса, в котором общение исследователя и респондента опосредовано текстом анкеты. Техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью исследования особенностей организации тренировочного процесса баскетболисток высшей квалификации в подготовительном периоде. Нами была составлена анкета, состоящая из 10 вопросов, направленных на выявление особенностей построения тренировочного процесса, нами проведен опрос тренеров и специалистов по баскетболу. Всего было опрошено 50 высококвалифицированных тренеров и специалистов по баскетболу, работающих на этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства.

**4. Контрольное тестирование.** Метод контрольного тестирования использовался для выявления уровня специальной физической, технической и

тактической подготовки (зрительно-поисковая реакция), моторные компоненты обеспечения двигательной деятельности.

Оценка специальной физической подготовки осуществлялась с помощью тестов, применяемых на практике для характеристики быстроты, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости баскетболистов.

**Тест 1. Бег 20 м.** Характеризует дистанционную скорость баскетболиста. По звуковому сигналу испытуемый выполняет бег по прямой на 20 метров. Определяется средний результат 3-х попыток. Время прохождения дистанции регистрируется в секундах.

**Тест 2. Челночный бег с ведением, с.** Характеризует скоростную выносливость. Тест оценивает возможность спортсмена повторно выполнять скоростную работу в течение продолжительного периода времени. С помощью конусов отмечается три линии на расстоянии 20 и 5 метров. Баскетболисты стартуют от линии В. По свистку бегут 20 метров к линии С, там выполняют поворот и бегут еще 20 метров до линии В. Далее следует период отдыха 10 секунд в течение которого баскетболисты обходят конусы на линии А и возвращаются на линию старта. Всего баскетболистам необходимо преодолеть 7 отрезков по 20 метров. Тест проиллюстрирован на рисунке 3. Время пробегания регистрируется в секундах.

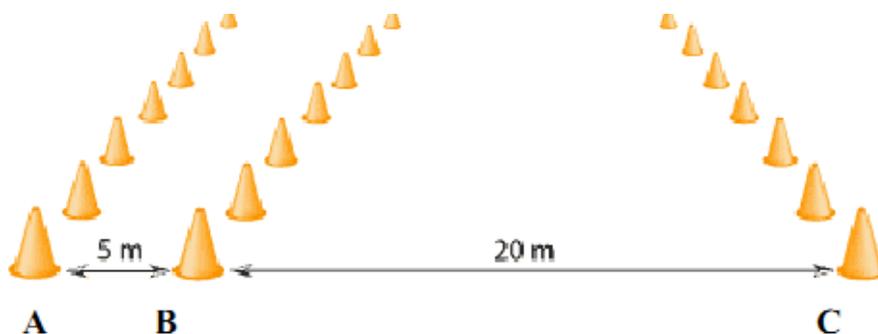


Рисунок 2 – Контрольный тест «Челночный бег с ведением»

**Тест 3. Тест Георгеску.** Характеризует максимальную анаэробную работоспособность (МАР). Испытуемый выполняет 10 вертикальных прыжков на контактной платформе размером 70 х 70 см с двумя подключенными электронными секундомерами. Фиксировалась сумма времени опорной и безопорной фаз. Высота прыжка рассчитывалась по времени безопорной фазы прыжка по формуле:

$$H_{\text{ср}} = \frac{gt_{\text{ср}}^2}{8} \quad (1)$$

где, Н – высота прыжка

g – ускорение свободного падения, равное 9,8 м/с

t – среднее время безопорной фазы прыжка

Испытуемым давалось задание выполнять вертикальные прыжки с обязательным после каждого прыжка на платформу. Величина МАР рассчитывалась по формуле:

$$\text{МАР} = \frac{H_{\text{ср}} * 1,5 * P}{t} \text{ (кг*м/сек)} \quad (2)$$

где

Н ср. - высота выпрыгивания 10 пр. (м);

P - вес спортсмена (кг);

1,5 - тормозной коэффициент;

- среднее время, необходимое на выполнение одного прыжка (сек).

**Тест 4. Передача мяча.** Характеризует точность и быстроту передачи мяча. Испытуемый находится на расстоянии три метра от стены, на стене, три щита, два справа и слева третий выше первых двух посередине. Испытуемый, в течении 30 секунд выполняет передачи в щиты (по 10 секунд в каждый). Фиксируется общее количество точных передач.

**Тест 5. Ведение 20 м.** Характеризует дистанционную скорость баскетболиста В пределах 20 м расставлялись пять стоек на расстоянии 3,3 м друг от друга. Испытуемый, начиная ведение, обводил стойку, применяя ведение левой и правой рукой, в зависимости с какой стороны расположена стойка. Время секундомера фиксировалось с помощью секундомера (с).

**Тест 6. Бег к четырем точкам.** Характеризует быстроту передвижения. В углах площадки лежит по 1 набивному мячу. В центре площадки лежит еще один набивной мяч. Старт выполняется из центрального круга к каждому из угловых мячей, каждый раз возвращаясь к центральному мячу. Выполняется два раза без паузы для отдыха (оценивается время перемещения в секундах).

### **5. Педагогический эксперимент.**

Достоверность выдвинутой научной гипотезы проверена при помощи естественного педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент в диссертации является одним из основных методов исследования. В результате эксперимента запланировано и проведено изучение педагогических факторов, действующих на эффективность программы построения подготовительного периода в команде высшей квалификации «ЖБК Енисей».

В педагогическом эксперименте, проведенном в естественных условиях, приняли участие 12 баскетболисток «ЖБК Енисей».

Методика совершенствования специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации в подготовительном периоде использованная в тренировочном процессе, представлена в 3 главе диссертационного исследования.

В рамках педагогического эксперимента на тренировочных сборах в естественных условиях проведено 2 контрольных испытаний по 8 основным показателям подготовки спортсменов. Программа обще подготовительного этапа тренировочного процесса баскетболисток «ЖБК Енисей» апробирована в

условиях тренировочной деятельности во время проведения летних обще-подготовительных сборов.

При проведении эксперимента определены темпы прироста показателей на начало и на конец эксперимента. На основе прироста показателей проведён сравнительный анализ подготовки на начало и конец эксперимента.

**6. Методы математической статистики.** Методы математической статистики широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического  $\bar{X}$ .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины  $\bar{X}$  для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (3)$$

где  $X_i$  – значение отдельного измерения;  $n$  – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$s^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1} \quad (4)$$

3. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения ( $m$ ) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (5)$$

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}} \quad (6)$$

### 3 ГЛАВА. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

#### 3.1. Особенности построения тренировочного процесса на подготовительном этапе в командах высшей квалификации

Для выявления особенностей построения тренировочного процесса на подготовительном этапе годичного цикла, нами проведен опрос тренеров и специалистов по баскетболу. Всего было опрошено 50 высококвалифицированных тренеров и специалистов по баскетболу, работающих на этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства. В результате опроса мы получили ответы:

С баскетболистками высшей квалификации, в основном занимаются опытные тренеры. Так, например, наибольшее число опрошенных(52%) имеют трудовой стаж в качестве тренера от 10 до 20 лет (рисунок 1).

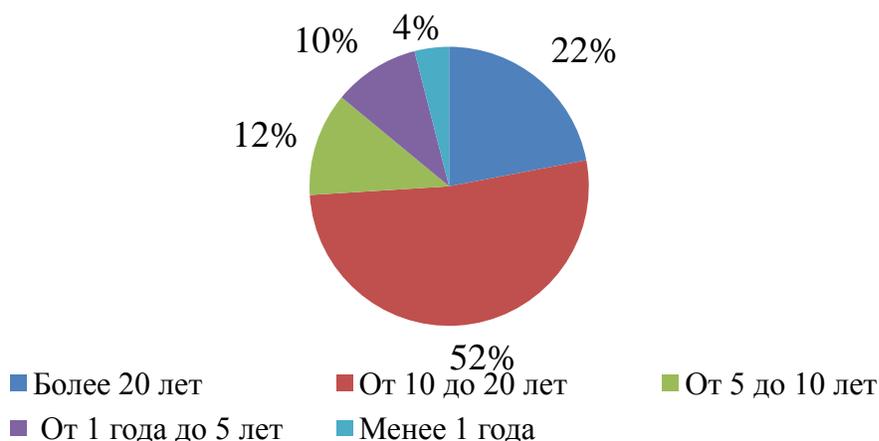


Рисунок 1 - Трудовой стаж опрошенных тренеров

Стаж работы менее года имеют 4% респондентов, от 1 года до 5 лет тренерской работой занимаются 10% опрошенных, от 5 до 10 лет 12%. И 22% опрошенных, посвятили более 20 лет жизни работе тренера по баскетболу.

На вопрос «Какое оптимальное, по вашему мнению, количество недель необходимо выделять на подготовку в предсезонный период», ответы респондентов распределились следующим образом (рисунок 2):



Рисунок 2 – Оптимальное количество недель на подготовку в предсезонный период

Наибольшее количество респондентов (34%) ответили, что оптимально на предсезонный период выделять 6 недель, 30% считают, что 7 недель, наименьшее количество опрошенных (12%) выделяют не предсезонную подготовку 4 недели.

Ответы на вопрос: «Какое оптимальное, по вашему мнению, количество тренировок в неделю в предсезонный период», ответы респондентов распределились следующим образом (рисунок 3).

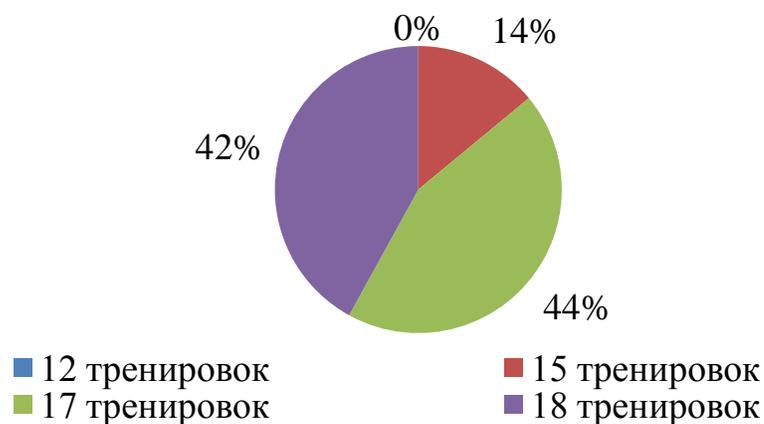
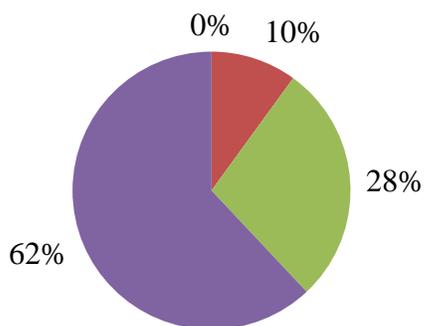


Рисунок 3 – Оптимальное количество тренировок в неделю в предсезонный период

Приблизительно равное количество респондентов ответили, что в предсезонный период оптимальным количеством тренировок будет 17 – 18 в неделю (44% и 42% соответственно). В предсезонный период 15 тренировок в неделю ставят 14% тренеров баскетболисток высшей квалификации, вариант 12 тренировок не выбрал ни один из опрошенных.

100 % опрошенных отметили, что в предсезонный период необходимо проводить развитие физических качеств у баскетболисток высокой квалификации.

При ответе на вопрос: «Какую часть тренировочного процесса, на ваш взгляд, необходимо отводить на ОФП?», мнение респондентов распределилось следующим образом (рисунок 3):



#### Рисунок 4 - Часть тренировочного процесса отводимого на ОФП

Наибольшее число респондентов (62%) отметили, что развитию физических качеств баскетболисток в предсезонный период в тренировочном процессе необходимо уделять от 70% времени отводимого на тренировку.

При ответе на шестой вопрос: «Оцените по 5-ти бальной шкале значимость совершенствования того или иного качества у баскетболисток высокой квалификации в предсезонный период?», респонденты распределили значимость физических качеств следующим образом (рисунок 5).

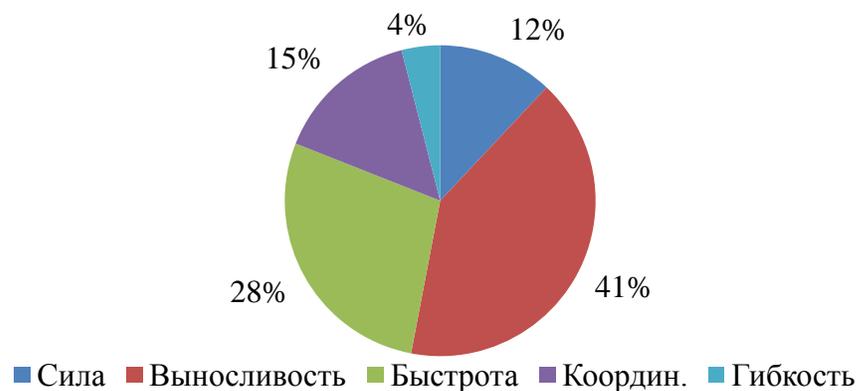


Рисунок 5 - Значимость совершенствования физических качеств у баскетболисток высшей квалификации в предсезонный период

Наиболее значимым физическим качеством, по мнению респондентов является выносливость (41%), наименьшее значение (4%) в предсезонный период, тренеры уделяют совершенствованию гибкости.

Единогласно положительно опрошенные тренеры ответили на вопрос: Необходимо ли проводить индивидуальные тренировки у баскетболисток высокой квалификации в предсезонный период?

Восьмой вопрос звучал: «Какую часть тренировочного процесса, на ваш взгляд, необходимо отводить на совершенствование технико-тактических

способностей в предсезонный период», мнение респондентов при ответе на него, можно иллюстрировать таким образом:

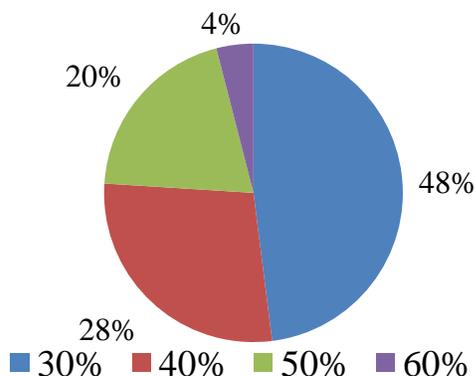


Рисунок 6 - Часть тренировочного процесса отводимого на совершенствование технико-тактических способностей в предсезонный период

Респонденты отметили, что развитию технико-тактических способностей баскетболисток в предсезонный период необходимо уделять от 30% времени отводимого на тренировку, наименьшее количество респондентов (4%) предпочитают отводить 60% тренировочного процесса на совершенствование технико-тактических способностей.

Следующий вопрос: Какую часть тренировочного процесса в предсезонный период вы отводите на развитие таких технических компонентов как: Ведение мяча, Броски мяча, Передачи мяча. Респондентам предлагалось распределить значимость этих технических компонентов, присвоив им значение от 1 до 3, результат представлен на рисунке 7.

Как видно из рисунка, наиболее значимым техническим компонентом, опрошенные тренеры считают «Передачи мяча», наименее значимым – «Броски мяча».

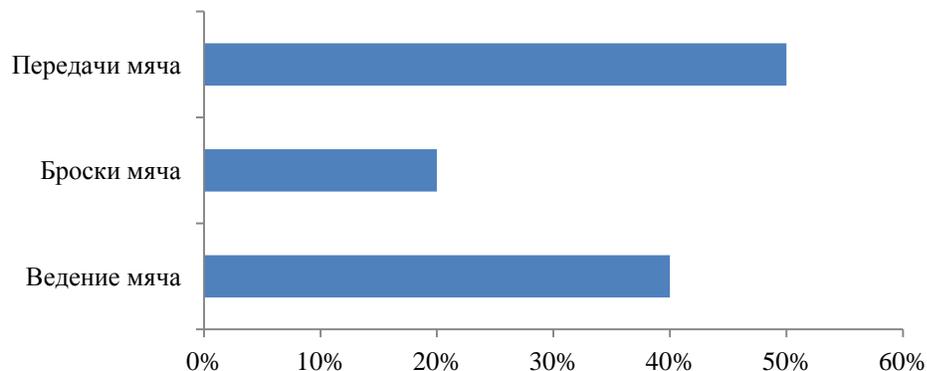


Рисунок 7 - Часть тренировочного процесса в предсезонный период отводимая на развитие таких технических компонентов

При ответе на вопрос Что на Ваш взгляд в большей степени влияет на положительный результат в соревновательной деятельности баскетболисток высокой квалификации? 40% отметили Техничко-тактическая подготовка, 40% отметили что физическая подготовка важна наравне с тактической и 20% отметили наибольшую значимость физической подготовки спортсменов.

### **3.2 Определение специфики соревновательной деятельности женских баскетбольных команд высшей квалификации**

Для совершенствования методики специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации в подготовительный период, на начальном этапе исследования, нами проведен анализ соревновательной деятельности игроков ЖБК Енисей и ЖБК УГМК. Осуществлен статистический анализ игр команд в рамках Премьер лиги и Еврокубка, было проанализировано и обработано 28 игр. В общей сложности для выявления специфики соревновательной деятельности женских команд использовалось более двадцати игровых показателей и технико-тактических действий, которые

условно можно разделить на три основные группы: 1) бросковые показатели; 2) активные игровые действия в защите и нападении; 3) условные показатели и коэффициенты (Таблица 1).

Таблица 1 - Анализ соревновательной деятельности игроков ЖБК «Енисей» и ЖБК «УГМК»

Технико-тактические действия	ЖБК «УГМК»	ЖБК «Енисей»
Набранные очки	90,53±8,76	64,05±11,90
2-очковые броски, попадания	31,81±3,55	24,01±5,14
2-очковые броски, попытки	53,07±4,76	61,16±4,69
Реализация 2-очковых бросков	59,83±5,53	39,03±6,48
3-очковые броски, попадания	27,54±1,34	25,11±1,14
3-очковые броски, попытки	21,97±3,38	16,28±3,98
Реализация 3-очковых бросков	64,5±4,69	31,76±4,14
Штрафные броски, попадания	62,9±2,91	30,93±2,91
Штрафные броски, попытки	18,04±3,54	15,06±3,58
Реализация штрафных бросков	71,16±4,76	52,74±6,64
Результативные передачи	54,41±2,60	34,13±3,81
Перехваты мяча	26,64±1,80	18,38±1,88
Подборы мяча в защите	44,65±3,36	35,99±5,17
Подборы мяча в нападении	40,53±2,34	32,19±3,78
Общая сумма подборов мяча	44,90±5,56	38,19±7,79
Потери мяча	14,54±2,29	25,74±2,59
Блок-шоты мяча	5,67±1,60	4,17±1,20
Персональные замечания (фолы)	13,38±1,91	18,20±2,59
Коэффициент эффективности (EFF)	77,26±16,74	51,82±29,39

Можно отметить, что практически по всем показателям соревновательной деятельности, баскетболистки ЖБК Енисей в сезоне 2018-2019 уступали сильнейшей команде Российской Премьер –лиги ЖБК «УГМК». Предпринятая в

настоящем исследовании попытка прямого сопоставления данных и определения на этой основе преимущественной эффективности соревновательной деятельности этих команд не является корректной. Так как уровень реализации технико-тактических действий во многом зависит от того, кто противостоит команде в матче.

Несмотря на это, все же можно констатировать, что выявленные особенности позволяют видеть специфику соревновательной деятельности в женском баскетболе, и учитывая эти данные нами проведено совершенствование методики специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации в подготовительный период.

### **3.3. Совершенствование методики специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации в подготовительный период**

В данной методике, мы использовали механизмы развития спортивной формы, касающиеся взаимоотношений между отдельными группами упражнений. Положительное влияние на процесс развития спортивной формы оказывают:

- специальные анаэробно-лактатные упражнения на специальные анаэробнолактатные и специальные анаэробно-аэробные упражнения;
- специальные анаэробно-аэробные упражнения, на специальные аэробные, специальные анаэробно-лактатные, вместе с тем, специальные анаэробно-алактатные упражнения не оказывают влияние на вхождение в состояние спортивной формы в специальных анаэробно-лактатных и специальных аэробных упражнениях;

- упражнения для воспитания скорости и скоростной выносливости положительно влияют на процесс воспитания силовых способностей мышц нижних конечностей;

- технические действия, выполняемые в анаэробно-лактатном режиме, влияют на процесс развития спортивной формы в технических действиях в аэробных и анаэробно-алактатных режимах, положительных взаимосвязей не происходит с техническими действиями, выполняемыми только в аэробных режимах, на технические действия, протекающие в анаэробно-лактатном и анаэробно-аэробных режимах;

- на процесс развития спортивной формы в целостных упражнениях оказывают положительное влияние локальные упражнения.

Количество работы в каждом из режимов рассчитывается исходя из их взаимовлияния, с целью одновременного вхождения в состояние спортивной формы в развиваемых качествах. Например, если взять за основу 48 тренировочных занятий – минимальное количество, необходимое для вхождения в состояние спортивной формы. Сила мышц ног: 12 тренировок в тренажёрном зале + 12 тренировок в упражнениях на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств + 24 тренировки, направленных на развитие специальной выносливости.

Развитие быстроты: 12 тренировок скоростного характера + 12 скоростно-силовых тренировок + 24 тренировки, направленных на развитие специальной выносливости.

Развитие специальной выносливости: 24 тренировочных занятия в анаэробно-аэробной зоне + 24 тренировочных занятия в анаэробно-лактатной зоне. И т.д. Количество тренировочных занятий, направленных на развитие того или иного качества может быть и больше, в зависимости от состояния развития этих качеств у баскетболисток. Соответственно будет меняться соотношение средств и режимов в тренировочных микроциклах. Главное – обеспечить

одновременное вхождение в состояние спортивной формы в наиболее значимых для баскетбола компонентах: силовом, скоростном, скоростно-силовом, специальной выносливости и скоростной технике.

Основные положения методики - это интенсификация непосредственно тренировочного процесса, которая позволяет в разы повысить уровень активности игровых действий баскетболисток и сопряженное применение специальных упражнений, позволяющих повысить процент реализации и как следствие эффективность атакующих действий.

*Объем тренировочных нагрузок* распределялся следующим образом:

- специальная физическая подготовка - 36% времени;
- техническая подготовка - 24% времени;
- тактическая подготовка - 40% времени.

*Форма занятий:*

- комплексные занятия по ОФП и СФП с уклоном на скоростно-силовую подготовку;
- отработка приемов технико-тактических взаимодействий игроков.

Особенностью тренировочных занятий является высокая интенсивность выполнения упражнений при поддержании общего объема тренировочных нагрузок.

В основном использовались упражнения для развития скоростно-силовых качеств и ориентации в пространстве игровой площадки, скомбинированные с упражнениями во взаимодействиях с партнерами для совершенствования специальной физической подготовки баскетболисток. Все упражнения выполнялись с применением сопряжённого метода развития технико-тактической и специальной физической подготовки баскетболисток, задания по реализации различных тактических схем. Поскольку специальная подготовка баскетболисток проявляется в игровых ситуациях, основой тренировочных занятий была игровая подготовка.

С целью совершенствования специальной физической подготовки, необходимых баскетболисткам для повышения эффективности соревновательных игр, нами применялись следующие средства и методы.

Для развития скоростно-силовых способностей применялось:

- бег на различные дистанции с изменением скорости, направления, темпа и времени бега;
- прыжки на месте и в движении, из глубокого приседа;
- приседания с отягощениями;
- выпрыгивания вверх с места и с разбега.

В технической подготовке использовались упражнения:

- в обучении постановки заслонов в защите после броска нападающих для подбора мяча и выхода в быстрый прорыв;
- в обучении вырывания и выбивания мяча, в перехватах, в ведении, бросках и передачах мяча.

Тактическая подготовка заключалась в обучении индивидуальным и командным действиям. Совершенствование тактической подготовки в различные моменты игры проводилось с помощью имитации следующих игровых ситуаций:

- при подборе мяча на чужом кольце;
- при перехвате мяча;
- при вырывании мяча;
- при выбивании мяча: при вбрасывании из-за лицевой линии, после забитого соперником мяча.

Содержание используемых упражнений предусматривало:

- а) разнообразие начальных игровых ситуаций для организации эффективного нападения;
- б) применение различных пространственных и временных ограничений;

В упражнениях, совершенствующих специальную физическую подготовку, активность действий баскетболисток увеличивалась следующим образом:

- 1) работа в защите и постановка спины соперникам после их броска;
- 2) подбор мяча с «нападающими на спине» и выход в прорыв с ведением, отсекая соперника (выполняют с партнером без мяча);
- 3) передача выполняется только после того, как защитник остался безопасно позади;
- 4) Ориентация на фазы быстрого прорыва: 1-я фаза проходит в центре площадки, 2-я и 3-я в зависимости от количества защитников и их расположения на площадке.

Для лучшего усвоения и расширения тактических знаний проводились занятия по теории технико-тактической подготовки. Занятия включали в себя:

- 1) изучение применяемых командой тактических взаимодействий при с использованием макета площадки;
- 2) просмотр и анализ игр соперников
- 2) просмотр и анализ игр национальной баскетбольной ассоциации.

В тренировочном процессе использовались также и бросковые упражнения, как неотъемлемая часть игры в баскетбол. Критерием эффективности разработанной методики явились динамика уровня специальной подготовки баскетболисток и результаты выступлений в соревнованиях.

### **3.4. Экспериментальная проверка и оценка эффективности методики совершенствования специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации в подготовительный период**

Одним из главных критериев эффективности подготовки баскетболисток высшей квалификации является спортивный результат, показанный в соревновательных играх.

Экспериментальная проверка эффективности разработанной методики совершенствования специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации в подготовительный период, была проведена в ходе естественного педагогического эксперимента, в котором приняли участие 12 баскетболисток ЖБК «Енисей», обследованных на начало и конец эксперимента.

Основные положения методики - это интенсификация непосредственно тренировочного процесса, которая позволяет в разы повысить уровень активности игровых действий баскетболисток и сопряженное применение специальных упражнений, позволяющих повысить процент реализации и как следствие эффективность атакующих действий.

Для определения уровня подготовки баскетболисток, участвующих в эксперименте применялись контрольные испытания на начало и конец эксперимента (таблица 2).

Испытания проводились: первое в начале июля 2019 года в начале спортивного сезона, второе в конце сентября 2019 года на тренировочных сборах по завершении подготовительного этапа. В ходе испытаний проанализированы параметры показателей, отражающих уровень развития специальной подготовки баскетболисток.

Таблица 2 – Результаты контрольного тестирования баскетболисток ЖБК «Енисей» начало подготовительного этапа, начало эксперимента

№	Упражнение					
	Челночный бег с ведением (с)	Бег 20 м, с	МАР(кгм/с)	Передачи по выбору (кол-во)	Ведение 2х20 м (с)	Бег к 4м точкам (с)
1	167,0	3,31	210,3	8	9,86	29,6
2	166,8	3,42	214,2	8	9,63	29,7
3	165,8	3,33	211,25	7	9,62	30,9
4	165,1	3,42	198,4	8	9,73	31,6
5	165,0	3,35	199,5	8	9,44	33,4
6	167,9	3,41	216,4	9	9,72	28,6
7	164,6	3,51	200,6	8	9,35	29,2
8	165,0	3,32	211,7	7	9,43	31,2
9	165,0	3,46	204,4	9	9,44	31,6
10	164,7	3,38	205,5	8	9,69	31,6
11	164,5	3,48	215,1	8	9,19	28,9
12	165,4	3,51	205,2	7	9,53	29,7
Средн ее	165,6 ± 0,32	3,5 ± 0,021	207,7 ± 1,89	7,91 ± 0,2	9,6 ± 0,05	30,5 ± 0,43

В результате проведённого нами эксперимента получены положительные результаты в приросте показателей контрольных испытаний по итогам подготовки баскетболисток высшей квалификации в предсезонный период. Результаты обработаны с помощью методов математической статистики.

Достоверность наличия (отсутствия) различий средних значений экспериментальных данных определены с помощью параметрического критерия: t - критерия Стьюдента. Статическая проверка полученных результатов исследования указала на нормальность распределения по критерию Шапиро-Уилка.

Исходя из полученных данных мы можем судить об однородности группы. По прошествии 12 недель, в конце подготовительного этапа, для оценки эффективности разработанной методики, нами проведено контрольное тестирование по тому же арсеналу контрольных тестов что и в начале педагогического эксперимента. Результаты контрольного тестирования на конец подготовительного этапа представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты контрольного тестирования конец подготовительного этапа, конец эксперимента

№	Упражнение					
	Челночный бег с ведением (с)	Бег 20 м, с	МАР(кгм/с)	Передачи по выбору (кол-во)	Ведение 2x20 м (с)	Бег к 4м точкам (с)
1	154,5	3,21	216,2	9	9,13	27,4
2	154,4	3,35	221,1	9	9,58	26,8
3	156,7	3,24	218,2	9	9,36	27,2
4	158,7	3,33	210,2	10	9,11	30,5
5	154,6	3,12	206,2	10	9,06	31,5
6	153,4	3,37	220,3	10	9,24	28,4
7	156,5	3,42	209,4	10	9,11	26,5
8	156,7	3,28	222,1	9	9,18	28,1
9	153,5	3,26	209,3	10	9,18	30,5
10	154,7	3,25	211,3	9	9,38	30,5
11	158,6	3,29	218,4	9	9,18	28,3
12	157,2	3,32	211,3	10	9,28	26,9
Средн ее	155,7	3,29	214,5	9,5	9,23	28,55
	± 0,56	± 0,023	± 1,64	± 0,16	± 0,044	± 0,52

Статическая проверка полученных результатов исследования указала на нормальность распределения по критерию Шапиро-Уилка. Исходя из полученных данных мы можем судить об однородности полученных

результатов. В таблице 5 приведены показатели проведения контрольного тестирования на начальном и конечном этапе эксперимента, а также показаны приросты в показателях для каждого испытуемого спортсмена.

Для того, чтобы вычислить среднюю разницу показателей в начале эксперимента и в конце в процентах мы нашли абсолютную разницу компонентов начального этапа эксперимента и конечного, разделив их на исходное число, а затем доли перевели в проценты.

$$(X_{\text{нач.экс}} - X_{\text{конец экс.}}) / X_{\text{конец экс.}} = X \cdot 100\% \quad (7)$$

Сравнение результатов тестирования до и после эксперимента показало, что по всем параметрам произошли положительные сдвиги, которые в свою очередь приводят к повышению специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации (таблица 4).



В таблице 5 приведены средние показатели темпов прироста на начало и конец эксперимента по группе испытуемых.

Таблица 5 - Средние показатели специальной подготовки баскетболисток ЖБК «Енисей» в течение эксперимента

Период	Челночный бег (с)	Бег 20 м, с	МАР(кгм/с)	Передачи по выбору (кол-во)	Ведение 2х20 м (с)	Бег к 4м точкам (с)
Начало	165,6 ± 0,32	3,51 ± 0,021	207,7 ± 1,89	7,91 ± 0,2	9,6 ± 0,05	30,5 ± 0,43
Конец	155,7 ± 0,56	3,29 ± 0,023	214,5 ± 1,64	9,5 ± 0,16	9,23 ± 0,044	28,55 ± 0,52
Прирост %	6,4	6,7	3,2	16,7	4,0	6,8
Т эксп.	4,4	3,59	2,58	5,9	4,2	2,32
p=0,05	<	<	<	<	<	<

Проанализировав полученные результаты можно судить о том, что за период эксперимента, произошли изменения, по всем тестируемым показателям.

На рисунках представлены результаты испытуемых до и после эксперимента.

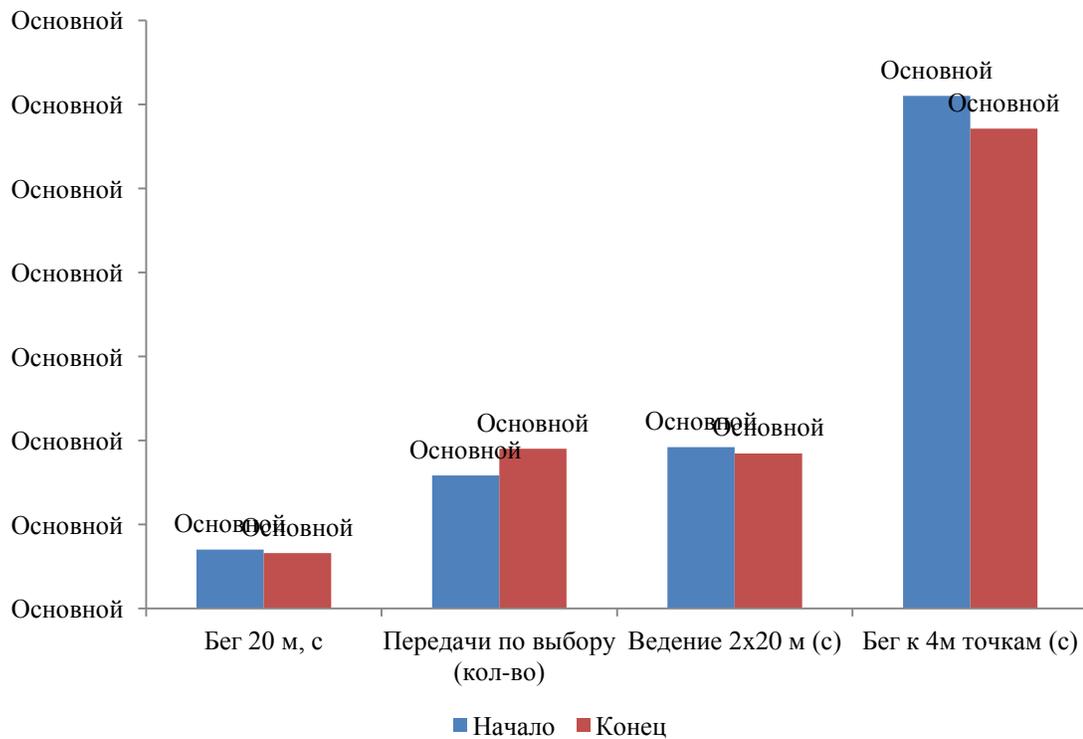


Рисунок 8 – Результаты контрольных тестов до и после эксперимента

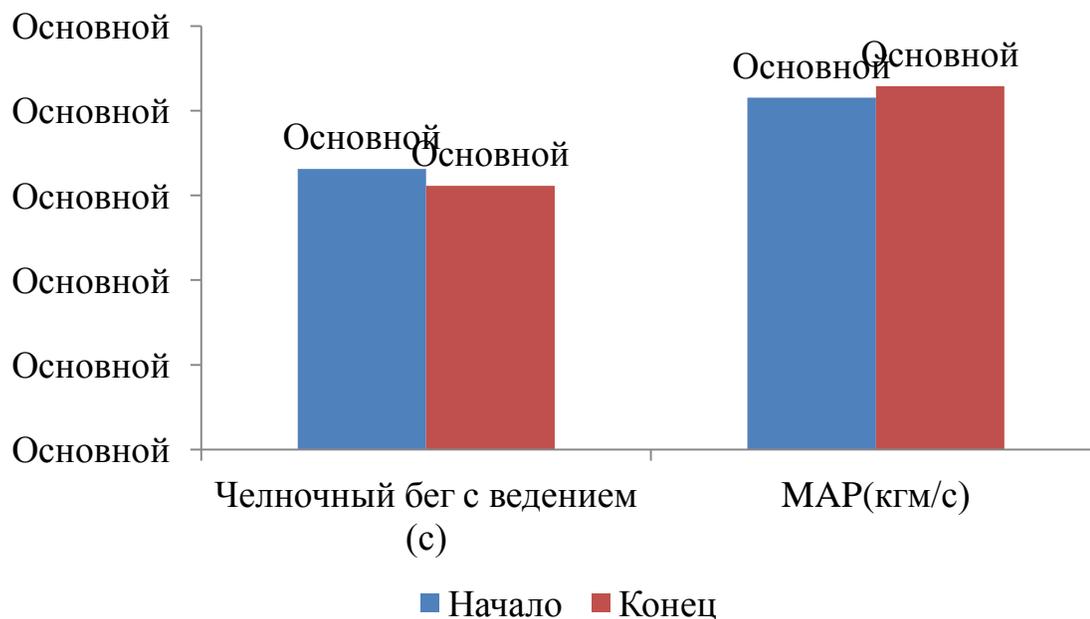


Рисунок 9 – Результаты контрольных тестов до и после эксперимента

Наибольший прирост 16,7 % наблюдается в тесте «Передачи по выбору (кол-во)» Характеризует точность и быстроту передачи мяча, наименьший – 3,2% в тесте «МАР (кгм/с)», характеризующей максимальную анаэробную работоспособность баскетболиста.

### **3.5 Анализ эффективности соревновательной деятельности баскетболисток ЖБК «Енисей» в сезоне 2018-2019 и сезоне 2019-2020**

До начала педагогического эксперимента в сезоне 2018-2019 команда ЖБК «Енисей» из 20 проведенных матчей в 8 одержала победу, а в 12 потерпела поражение. Победная результативность игр в сезоне 2018-2019 составила 40,0 %. В сезоне 2019-2020, то есть в период после проведения педагогического эксперимента, команда из 10 игр выиграла 7, а её победная результативность составила 70,0 %, что на 30,0 % больше, чем до педагогического эксперимента. Кроме этого в начале соревновательного сезона 2019-2020, команде ЖБК Енисей удалось одержать победу в групповом этапе Еврокубка, что произошло впервые за все время существования команды.

Таблица 6- Сравнительная характеристика средних показателей технико-тактических действий баскетболисток ЖБК «Енисей» в сезоне 2018-2019 и сезоне 2019-2020

	Технико-тактические показатели	X±m		
		Сезон 2018-2019	Сезон 2019-2020	%
1	Забитые очки	64,05±11,90	70,6±11,5	9,3
2	Пропущенные очки	76,5±2,1	57,2±8,4	33,7
3	Забитые 2-х очковые	24,01±5,14	28,5±0,5	15,8
4	Выполненные 2-х очковые	61,16±4,69	52,5±1,5	16,5
5	% реализации 2-х очковых	39,03±6,48	54,3±1,1	28,1
6	Забитые 3-х очковые	15,21±1,14	15,4±8,3	1,4

7	Выполненные 3-х очковые	16,28±3,98	16,1 ±0,9	1,1
8	% реализации 3-х очковых	31,76±4,14	35,2±1,8	9,8
12	Забитые штрафные	30,93±2,91	38,4±2,9	19,5
13	Выполненные штрафные	15,06±3,58	23,8±1,2	36,7
14	% реализации штрафных	52,74±6,64	67,4±1,3	21,8
15	Атакующие передачи результативные	34,13±3,81	39,9±2,7	14,5
17	Перехваты	18,38±1,88	23,6±1,1	22,1
18	Блокшоты	4,17±1,20	1,9±0,3	119,5
19	Подборы на своем щите	35,99±5,17	25,1±1,0	43,4
20	Подборы на чужом щите	32,19±3,78	36,4±0,7	11,6
21	Сумма подборов	38,19±7,79	41,1±1,3	7,1
24	Потери при передаче	25,74±2,59	18,9±7,7	36,2
26	Фолы собственные	18,20±2,59	21,8±0,9	16,5
27	Коэффициент эффективности (EFF)	51,82±29,39	67,82±29,39	23,6

Исходя из представленного сравнительного анализа соревновательной деятельности можно заключить, что по сравнению с предыдущим сезоном эффективность возросла. В первую очередь это проявляется в увеличении на 9,3% количества забитых очков и снижения на 33,7% пропущенных очков. Коэффициент эффективности (EFF) возрос на 23,6 %.

Следовательно, можно утверждать, что разработанная методика совершенствования специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации является весьма эффективной и результативной

## ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников показал, что проблема построения подготовки в тренировочном цикле является одной из ключевых в системе подготовки спортсменов различной квалификации.

Современная научно-методическая литература и спортивная практика предлагают различные варианты структуры макроциклов подготовки. Годичный цикл предлагается строить в виде различных реально существующих структур: либо в виде циклов (макро-, мезо-, микро-), либо в виде тренировочных комплексов или блоков. Различные варианты структуры не изменяют сущности тренировочного процесса - подготовку и участие в соревнованиях, восстановление и отдых после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок. Задача тренера состоит в выборе наиболее действенной структуры этого процесса и ее наполнения полноценным содержанием, что выражено моделями в виде циклов - блоков различной направленности - соревновательного, предсоревновательного, базового (накопления), втягивающего и активного отдыха. Эти блоки составляют целостную структуру большого соревновательно-тренировочного цикла.

В то же время отдельные авторы предлагают вариант построения процесса подготовки спортсменов высокой квалификации, основанный только на биологических закономерностях в форме больших адаптационных циклов, включающих три относительно самостоятельных этапа, объединенных логикой последовательного и преемственного решения главной целевой задачи - базового, специального и соревновательного.

Существует позиция, которая на этапе высших достижений в годичной подготовке отвергает существующую периодизацию, считая, что большой цикл носит «полисоревновательный характер», то есть подготовка высококвалифицированных спортсменов является сплошной цепью

непосредственной подготовки и участия в различных соревнованиях. Однако эти взгляды не получили широкой поддержки специалистов.

В то же время предлагаемая структура подготовки баскетболистов в годичном цикле в разработках 90-х -2000 годов ориентирована в основном на сборные команды страны и не достаточно обоснована для команд Клубов Премьер Лиги.

2. Основные положения методики - это интенсификация непосредственно тренировочного процесса, которая позволяет в разы повысить уровень активности игровых действий баскетболисток и сопряженное применение специальных упражнений, позволяющих повысить процент реализации и как следствие эффективность атакующих действий. В основном использовались упражнения для развития скоростно-силовых качеств и ориентации в пространстве игровой площадки, скомбинированные с упражнениями во взаимодействиях с партнерами для совершенствования специальной физической подготовки баскетболисток. Все упражнения выполнялись с применением сопряжённого метода развития технико-тактической и специальной физической подготовки баскетболисток, задания по реализации различных тактических схем. Поскольку специальная подготовка баскетболисток проявляется в игровых ситуациях, основой тренировочных занятий была игровая подготовка.

С целью совершенствования специальной физической подготовки, необходимых баскетболисткам для повышения эффективности соревновательных игр, нами применялись разнообразные средства и методы направленные на развитие скоростно-силовых способностей и технико-тактической подготовки.

В тренировочном процессе использовались также и бросковые упражнения, как неотъемлемая часть игры в баскетбол. Критерием эффективности усовершенствованной методики явились динамика уровня

специальной подготовки баскетболисток и результаты выступлений в соревнованиях.

3. Статическая проверка полученных результатов исследования указала на нормальность распределения по критерию Шапиро-Уилка. Исходя из полученных данных мы можем судить об однородности полученных результатов.

Сравнение результатов тестирования до и после эксперимента показало, что по всем параметрам произошли положительные сдвиги, которые в свою очередь приводят к повышению специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации.

Наибольший прирост 16,7 % наблюдается в тесте «Передачи по выбору (кол-во)» Характеризует точность и быстроту передачи мяча, наименьший – 3,2% в тесте «МАР (кгм/с)», характеризующей максимальную анаэробную работоспособность баскетболиста.

4. Исходя из представленного сравнительного анализа соревновательной деятельности можно заключить, что по сравнению с предыдущим сезоном эффективность возросла. В первую очередь это проявляется в увеличении на 9,3% количества забитых очков и снижения на 33,7% пропущенных очков. Коэффициент эффективности (EFF) возрос на 23,6 %.

Следовательно, можно утверждать, что методика совершенствования специальной подготовки баскетболисток высшей квалификации является весьма эффективной и результативной

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аксарина, И. Ю. Исследование методики совершенствования скоростно-силовой подготовки баскетболистов высокой квалификации на подготовительном этапе годичного цикла / И. Ю. Аксарина, И.В. Аксарин, С.С. Иващенко // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. Чебоксары.: Center of Scientific Cooperation "Interactive plus", 2015. С. 126-128.
2. Абдурагимова Г.А. Практикум для студентов для организации самостоятельной работы по баскетболу "Бросок одной рукой с места" – Махачкала: ДГУНХ. Махачкала. - 2016. – 24 с.
3. Аксарин И.В. Исследование эффективности методики технической подготовки баскетболистов 10-12 лет // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева, №. 4 (92), 2016, С. 85-91.
4. Алексеев, В. И. Особенности общей физической подготовки легкоатлетов высших спортивных разрядов в процессе многолетней тренировки [Текст] / В. И. Алексеев // Перспективное планирование тренировки легкоатлетов / Под общ. ред. канд. пед. наук, мс В. П. Филина. - М. : ЦНИИФК, 1959. - С. 45-53.
5. Андреев В.И. Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники: учебное пособие / В.И.Андреев, Л.В.Капилевич, Н.В.Марченко, Смирнов О.В., Плиев С.З. - Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. - 144 с.
6. Андреев Владимир Игоревич. Факторы, определяющие эффективность технических приемов нападения в безопорном положении в игровых видах спорта и методики их совершенствования :Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 : Омск, 2001 321 с. РГБ ОД, 71:02-13/52-0

7. Андреев, В.И. Факторы, определяющие эффективность техники приемов нападения в безопорном положении в игровых видах спорта и методики их совершенствования [Текст]: моногр. / В.И. Андреев. - Томск, 2000. - 170 с.
8. Андриющенко Л.Б. Эффективность выполнения трехочковых бросков высококвалифицированными баскетболистками в условиях соревновательной деятельности / Л.Б. Андриющенко, С.В. Чернов, А.А. Маркова, О.Н. Андриющенко // Теория и практика физической культуры. 2017. - №5. – С.68-71.
9. Аникеенко, Л.В. Основы обучения техники и тактики игры в баскетбол студентов I и II курсов на занятиях по физическому воспитанию в НТУУ «КПИ им. Игоря Сикорского» / Аникеенко Л.В. // Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. № 1-5 (45). С. 13-18.
10. Арсланова Т.Л. Развитие прыжковой выносливости у баскетболистов, занимающихся в сборных командах ВУЗов: учебно-методическое пособие/ Т.Л.Арсланова, Л.В.Бухтоярова, В.Н.Шершунова, - Казань: Казанский университет, 2015.-54с.
11. Астанин М.В. Индивидуальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / М.А. Астанин // Теория и методика спорта высших достижений. 2018. - №6. – С. 19 – 22.
12. Астраханцев, Е.А. Баскетбол для студентов: Учебно-методическое пособие к практическому разделу дисциплины «Физическая культура» / Е.А. Астраханцев, Ю.В. Суворина. – Тольятти: Волжский университет им. В.Н. Татищева, 2016. 45. с.
13. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей института физической культуры / Б. А. Ашмарин. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.

14. Баскетбол программа спортивной подготовки. Глория. (Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. № 114). Москва: 2014. 42 с.
15. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 350с.
16. Безмылов, Н.Н. Сравнительный анализ эффективности соревновательной деятельности мужских и женских баскетбольных команд высокой квалификации/Н.Н. Безмылов//Слобожанский научно-спортивный вестник. -2015. -№ 1 (45). -С. 23-28
17. Белов, С. А. Движение вверх / С.А. Белов, А.Н. Коновалов. СПб.: ООО «ИД «ПРАВО», 2011. — 416 с.
18. Берговина, М.Л. Баскетбол: средства и методы обучения : учебное пособие. Сыктывкар: Изд-во Сыктывкарского гос. ун-та, 2011. 112 с.
19. Березина, Л.А. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учебное пособие / Л.А.Березина, В.Е. Калинин. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 73с.
20. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям./ Теория и методика: учебное пособие для вузов / М.М. Боген, П.Я. Гальперин. — М.: ЛИБРОКОМ, 2013.- 200с.
21. Бойко, В. В. Развитие двигательных способностей человека // Физкультура и спорт, 2007. - № 2. - С. 24-27.
22. Болгов, А.Н. Управление соревновательной деятельностью баскетболистов: монография / А.Н. Болгов, И.В.Орлан, В.Н. Зайченко, – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 147 с.
23. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

24. Бондарь, А. А. Основные компоненты формирования технико-тактической подготовки баскетболистов 17-20 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, по. 3 (121), 2015, С. 19-22.
25. Борщ Д.С. Развитие тактического мышления баскетболистов на этапе начальной специализации / Д.С. Борщ, И.Р. Абрамович // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. 2017. № 20. С. 74-79.
26. Братчикова Е.А. Стратегия и тактика в баскетболе // Международный студенческий научный вестник. 2019. № 1. С. 88.
27. Бубэ Х. Тесты в спортивной практике / Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. - М. : ФиС, 2008. - 240 с.
28. Булкин, В. А., Дибнер Р. Д. Методика подготовки квалифицированных спортсменов. Сб. науч. трудов / Под ред. В. А. Булкина. - М., МНИИФК. - 2008,- 168 с.
29. Бусыгин, И. В. Изучение структуры соревновательной деятельности квалифицированных баскетболистов как фактор совершенствования учебно-тренировочного процесса / И. В. Бусыгин // Вестник Пензенского государственного университета. – 2015. – № 4 (12). – С. 80–84.
30. Бухтоярова, Л. В. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе, занимающихся в сборных командах: учеб.-метод. пособие / Л. В. Бухтоярова, В. Н. Шершунова, Т. Л. Арсланова. - Казань: Казан.ун-т, 2017. - 61 с.
31. Варакин, С.Н. Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста. Методическая разработка, Волжский. – 2016. – 14 с.
32. Верхошанский Ю. В. «Ударный» метод развития "взрывной" силы // Теория и практика физической культуры, 1968. - № 8. - С. 59 - 63.
33. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

34. Верхошанский Ю. В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биодинамическими особенностями спортивных упражнений (на материале прыжковых упражнений): автореф. дис. ... канд. пед. наук - М.: 1963. - 20 с.

35. Верхошанский, Ю. В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой (на материале скоростно-силовых видов спорта): дис. ... докт. пед. наук. / Ю. В. Верхошанский, ГЦОЛИФК. - М, 1972. - 326 с.

36. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1977. - 215 с.

37. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - М. : ФиС, 1988. - 327 с.

38. Верхошанский, Ю. В. Принципы построения тренировки в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики / Ю. В. Верхошанский // Лёгкая атлетика. - 1979. - № 8. - С. 8-10.

39. Ветков Н.Е. Построение микроциклов в спортивной тренировке / В сборнике: Материалы Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений Сборник материалов конференции. - 2017. - С. 58-69.

40. Вицько, А.Н.. Взаимосвязь точности бросков с психофизиологическими показателями баскетболистов студенческих команд / Вицько А.Н., Козина Ж.Л., Воробьева В.А., Яренчук И.В., Белохвостова Т.А. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2007. - №. 11. - С. 21-25.

41. Воронин И.Ю. Результативность дальних бросков в женском студенческом баскетболе / Воронин И.Ю., Саласин А.Ю., Сухорукова Е.С. // Научный журнал «Дискурс» - 2017 – 2 (4) Педагогические науки. – С. 32 - 37.

42. Врублевская, Л.Г. Структурная организация спортивной тренировки в годичном цикле подготовки /
43. Гераськин, А.А. Психологические аспекты изучения структуры деятельности спортсмена при выполнении стандартных игровых действий. [Текст] / А.А. Гераськин. и др. // Спортивный психолог. - 2005. - №1. - С. 39-44.
44. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2013.
45. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
46. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – Москва: Физическая культура и спорт, 2003. – 136 с.
47. Грошев, А.М. Совершенствование техники броска в прыжке у баскетболистов с учетом показателей специальной подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). С. 96 – 99.
48. Губа Д.В. Деференцированный подход при развитии специальных физических качеств занимающихся в секциях по баскетболу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 2003. – 25 с.
49. Гурьева Е.А. Методическая разработка на тему: «Броски в современном баскетболе» Волжский. – 2016. – 23 с.
50. Давыдова, О.С. Факторы, определяющие необходимость развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов / О.С. Давыдова, А.Н. Богдановский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, № 2 (156), 2018, С. 51-54.
51. Данилов, В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе : Теория и методика : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Рос.акад. физ. культуры.- Москва, 1996.- 43 с.
52. Данкеева, Е.В. Формирование взаимосвязи между навыками техники игры в баскетбол и физическими упражнениями / Е.В. Данкеева, А.З.

Кишев, А.Ю. Балагова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2014. № 35-2. С. 129-134.

53. Дорошенко Э. Ю. Моделирование технико-тактических действий как фактор управления соревновательным процессом и подготовкой баскетболисток высокой квалификации / Э. Ю. Дорошенко // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук.праць/ за ред. С. С. Єрмакова. – 2013. – № 10. – С. 29–34. doi:10.6084/m9.figshare.775327.

54. Елевич, С. Н. Особенности макроциклов в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», №2(24) – 2007. С.13-20.

55. Елевич, С. Н. Управление состоянием соревновательной готовности высококвалифицированных баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки. автореф. дис. . . канд. пед. наук- М.-2009- 69 с.

56. Ерегина, С. В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере баскетбола) : учебное пособие / С. В. Ерегина. – Южно-Сахалинск : изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.

57. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – Москва: Академия, 2004. – 400 с.

58. Загrevский В.И. Компьютерный синтез двигательных действий с управлением движением по кинематическому состоянию биомеханической системы / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 7. – С. 10–15.

59. Зайцев В.А. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания студентов вузов / В.А. Зайцев, А.Н. Меркулов, Е.Ю. Архипов, А.Г. Коржева, А.М. Белов. - Казань: Казан.ун-т, 2016. - 163 с.

60. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский.-М.: Сов. спорт, 2009. -199 с.

61. Игнатова, В.С. Методические рекомендации на тему: «Планирование тренировочного процесса». Кронштадт
62. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Советский спорт. 2016. – 283 с.
63. Ищенко, С.С. Развитие скоростных способностей у баскетболистов. Методическая разработка, Гольягти. – 2017. – 24 с.
64. Капилевич Л.В. Биомеханические особенности выполнения броска в безопорном положении у баскетболистов разной квалификации / Л.В. Капилевич, Е.В. Кошельская, А.В. Разуванова // Теория и практика физической культуры. 2015. - № 7, с. 66.
65. Кароблис П.Б. Основы системы управления тренировочным процессом бегунов высокой квалификации на средние, длинные дистанции и 3000 м с препятствиями. М.: ГЦОЛИФК, 2008. - 218 с.
66. Квашнина, Е. В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса девушек, занимающихся баскетболом / Е. В. Квашнина, О. А. Иваненко // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.) : в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – Т. 1. С. 114-116.
67. Квашук, П. В. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П. В. Квашук [и др.]. – Москва: Советский спорт, 2005. – 72 с.
68. Кожевникова С.В. Техника и методика обучения броскам в баскетболе / Кожевникова С.В. // В сборнике: Воспитание и обучение: теория, методика и практика III Международная научно-практическая конференция. 2015. С. 331-335.

69. Козин, В.В. Дистанционные характеристики защитных действий юных баскетболистов. [Текст] / В.В. Козин, С.А. Кугаевский. // Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе», посвященной 60-летию образования СГАФКСТ (сборник научных статей). Ч.1 / под общей редакцией Г.Н. Греца. - Смоленск, СГАФКСТ, 2010. - Кн. 1. - С. 133-137.

70. Колотильщикова, С. В. Программированная командная тактическая подготовка квалифицированных баскетболисток / С. В. Колотильщикова // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 10. - С. 75.

71. Корнеев Руслан Ахтямович. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Малаховка, 2004 124 с. РГБ ОД, 61:04-13/2269

72. Костюкевич В. М., Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса в командных игровых видах спорта. / В. М. Костюкевич, Н. Ю. Щепотина // Наука в олимпийском спорте, 2016. – № 2. – С. 24-31.

73. Костюкевич В.М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / В.М. Костю-кевич // Наука в олимп. спорте. – 2014. – № 4. – С. 22–28.

74. Костюкевич, В. М. Втягивающий мезоцикл в структуре подготовительного периода годичного макроцикла подготовки футболистов высокой квалификации // С.49-57.

75. Костюкевич, В. М. Одноцикловое построение тренировочного процесса в хоккее на траве // Здоровье.Спорт.Реабилитация. 2017. - - С. 37-43.

76. Кравчук Е.В. Усовершенствование бросков в баскетболе: Методические рекомендации по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура» (для практических занятий студентов всех курсов всех

специальностей Академии)/ Сост. : Е.В. Кравчук. – Харьков: ХНАГХ, 2009. – 60 с.

77. Кугаевский. А.С. Характеристика игровой деятельности в баскетболе / С.А. Кугаевский, В.В. Козин // В сборнике: Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта Сборник статей и тезисов международной научно-практической конференции. редактор-составитель А.Г. Поливаев. 2013. С. 185-194.

78. Ланская Е.В. Параметры моторных ответов мышц плеча, предплечья и кисти у представителей различных видов спорта при магнитной и электрической стимуляции спинного мозга и периферических нервов // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы всероссийской научно-практической конференции – Томск: ТПУ, 2016. – С.160 – 166.

79. Лихачев, О.Е. Предсезонная подготовка молодых квалифицированных баскетболистов: состояние и перспективы / О.Е. Лихачев, С.Г. Фомин, А.С. Фомин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, №9 (91) – 2012. С.93-97.

80. Лукин Ю.К. Особенности тактической подготовки в нападении баскетболистов 14-15 лет / Лукин Ю.К., Давидович Т.Н., Лапухина Э.А. // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях 2016. С. 185-191.

81. Луничкин, В.Г. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе. [Текст] / В.Г. Луничкин, А.В. Родионов, С.В. Чернов. // Современные технологии в спортивных играх: Материалы всерос. науч. - практ. конф. - Омск: СибГУФК, 2005. - С. 5-7.

82. Лысенко, В.В. Инструментальные средства оперативного контроля биомеханических характеристик / Лысенко В.В., Остриков А.П., Павельев И.Г.

// В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 88-89.

83. Ляликова, Н.Н. Обучение студентов тактике баскетбола на основе использования элементов программированного обучения / Ляликова Н.Н., Бахарева С.Ю. // В сборнике: ОМСКИЕ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ ЧТЕНИЯ - 2011 Материалы IV Межрегиональной научно-практической конференции. Редакционная коллегия: Кудринская Л.А., Бернацкий В.О., Когут М.Т., Ефремов Е.Г., Кондратюкова Л.К., Ляликова Н.Н.. 2011. С. 341-344.

84. Ляликова, Н.Н. Структура соревновательной деятельности студентов-баскетболистов различной квалификации / Ляликова Н.Н., Черный Е.А. // В сборнике: ОМСКИЕ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ ЧТЕНИЯ - 2015 Материалы VIII Международной научно-практической конференции. Министерство Омской области; Омское отделение Российского общества социологов; Омский государственный технический университет, факультет гуманитарного образования, кафедра социологии, социальной работы и политологии; Ответственный редактор Л. А. Кудринская. 2015. С. 449-454.

85. Мазниченко В.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Л. Матвеева и А. Новикова. - 2-е испр. и допол. изд. в 2 томах. - М.: Физкультура и спорт, 2006.

86. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. — Москва: ИЛ, 2013. — 315 с.

87. Матвеев Л.П. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам / Матвеев Л.П., Меерсон Ф. // Очерки по теории физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2010.

88. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник/Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадем-Пресс, 2008. - 544 с.

89. Матвеев, Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - № 2. С. 28-37;

90. Махнёв, Е.В. Программа индивидуальной коррекции тренировочных нагрузок девушек, занимающихся баскетболом: основные положения / Е.В. Махнёв, И.А. Пономарева // Актуальные вопросы современной науки: сборник научных трудов по материалам международных конкурсов. - Москва: Научный центр «Олимп», 2016. - С. 244-249.

91. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 2008.

92. Методическая разработка «Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов 12-16 лет в период предсезонной подготовки»

93. Михайлов В.В., Минченко В.Г. Распределение тренировочной нагрузки в годичных циклах подготовки спортсменов // Теория и практика физ. культуры. 2008. № 3. С. 23-26.

94. Мудрая, О.П. Максимальные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок: Информационно-учетные материалы. М., 2010. – 56 с.

95. Мухаев, С.В. Анализ состояния физической, технической и тактической подготовки 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.

96. 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

97. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2017 — 336 с.

98. Николаичева А. С. Бросок в прыжке как важный элемент современного баскетбола / А. С. Николаичева, В. А. Маклаков, С. Т. Лисовский // Спорт высших достижений, резервы, спорт для всех. 2017. - №3(2). – С. 297-302.

99. Организация и планирование учебно-тренировочной работы в подготовительном периоде мини-футбольных команд высокой квалификации : [учеб.-метод. пособие] / [С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, В. И. Самойлов ; науч. ред. Е. С. Набойченко] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 50 с.

100. Павлова, А.А. Прогнозирование некоторых спортивных результатов методом наименьших модулей / Павлова А.А., Якупов З.Я. // В сборнике: Прикладная электродинамика, фотоника и живые системы - 2018 Материалы Международной научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. Под редакцией А.А. Иванова. 2018. С. 327-328.

101. Пельменев, В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов / Учебное пособие. — Калининград: Калининградский университет, 2000. — 162 с.

102. Портнов Ю.М. Баскетбол / Ю.М.Портнов. - М., 1997. - 479 с.

103. Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки / Под ред. Б.Н. Шустина. М., 2008.

104. Притыкин В.Н. Определение оптимальных траекторий полета мяча и характеристик цели в баскетболе при бросках по кольцу со средних и дальних дистанций / В.Н. Притыкин, В.А. Лесуков, А.А. Гераскин, А.В. Родионов //

Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 10. Электронный ресурс. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1996N10/p48-54.htm> (Дата обращения 17.03.2019 г.)

105. Программа спортивной подготовки по баскетболу. Оренбург 2017. 84 с.

106. Программа спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол (Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114 и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 июля 2014 года № 620 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»). 145 с.

107. Родин А.В. Контроль индивидуальной технико-тактической подготовки на соревновательном этапе годичного тренировочного цикла квалифицированных баскетболистов / А.В. Родин // Современное состояние и перспективы развития баскетбола: сборник научно-методических материалов Всероссийской научнопрактической конференции с международным участием 30.11. –01.12.2017 г./ под ред. С.В. Чернова, Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2017.– С. 114 – 118.

108. Рожнов, А.А. Реализация скоростно-силовой подготовки в спорте / Рожнов А.А., Добейко Н.И., Жилина Л.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 240-244.

109. Рыгачев П. Ю. Психологическая подготовка баскетболистов сборных команд общеобразовательных школ / Рыгачев П.Ю., Загарева Е.С. // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. 2016. № 1 (5). С. 45-48.

110. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, Л.П. Шумилин. - Красноярск:

Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. - 153 с.

111. Сабах Я.Д. Взаимосвязи компонентов тактической подготовки и успешности соревновательной деятельности юных баскетболистов / Сабах Я.Д. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 1 (83). С. 172-175.

112. Сахарова, М. В. Методики совершенствования скоростной выносливости гандболистов высокой квалификации в подготовительном периоде // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 7(77) – 2011. С. 141-144.

113. Сверкунова Н.С. Особенности обучения броску одной рукой сверху в движении девочек 13-14 лет в баскетболе / Евразийский Союз Ученых (ЕСУ) №5 (14), 2015. – С. 123-124.

114. Семенов, Я.Е. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол». Зеленогорск.:2017. С. 23.

115. Семенова Т.А. Технология поэтапного обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16152> (дата обращения: 13.04.2019).

116. Слонич, Е.А. Моделирование тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба вуза в подготовительном периоде годичного макроцикла / Е.А. Слонич, М.Ю. Федорова // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.) : в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – Т. 1. С. 267-270.

117. Смирнов О.В. Совершенствование методики обучения юных баскетболистов техническим приемам нападения в безопорном положении :Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Томск, 2002 133 с.

118. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владоспресс, 2012. – 608 с.

119. Соболев Д.В. Факторы, влияющие на точность бросков мяча в кольцо у баскетболистов / Соболев Д.В., Соболев М.Д. // В сборнике: Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сыроева. Воронежский государственный институт физической культуры. 2018. С. 183-185.

120. Степанов, А. Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с.

121. Степанова, М.М. Баскетбол. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М.М. Степанова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 157 с.

122. Хабаров, С.А. Предсезонная подготовка баскетболистов. Методические рекомендации // Издательство Мичуринского государственного аграрного университета, 2008. 20 с.

123. ХолВиссел. Баскетбол: шаги к успеху / пер. с англ.В.А. Жукова. – М.: Астрель, 2009. – 240 с.

124. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2002. – 480 с.

125. Чайка, Н.Г. Методика обучения тактике игры в баскетбол // Научно-методический журнал «Наука и образование: новое время». 2018. № 6 (13). С. 116-117.
126. Шестаков, М.П.. Особенности тестирования координационных способностей баскетболистов / М.П. Шестаков // Известия Южного федерального университета. Технические науки, 2018. - vol. 83, № 6, С. 145-148.
127. Якимова, А. В. Комплексный контроль в тренировочном процессе баскетболисток высшей квалификации / А. В. Якимова // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сборник статей XXIV Международной научно-практической конференции.–Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2019. – С. 145 – 147.
128. Якимова, А. В. Подготовка баскетболисток к соревновательной деятельности в переходный период / А. В. Якимова, А.И. Завьялов // Современные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей IX Международной научно - практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2019. – С. 211 – 213.
129. National Basketball Coaches Association (NBCA). пер.с англ. А. А. Рудницкая, Н. А. Андрианов. - Эксмо.– 2018. – 256 с.
130. Simmons B. The Book of Basketball: The NBA According to The Sports Guy.
131. Zhivodrov, S. The philosophical and pedagogical value of simulations and its relationship with sports science. [Текст] TSPU, 5 (68), 2007, pp. 42-44.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

План проведения анкетного опроса тренеров по баскетболу

Уважаемый коллега! Просим Вас ответить на интересующие нас вопросы.

**1. Укажите ваш трудовой стаж в качестве тренера:**

- a) Более 20 лет
- b) От 10 до 20 лет
- c) От 5 до 10 лет
- d) От 1 года до 5 лет
- e) Менее 1 года

**2. Какое оптимальное, по вашему мнению, количество недель необходимо выделять на подготовку в предсезонный период?**

- a) 4 недели
- b) 5 недель
- c) 6 недель
- d) 7 недель

**3. Какое оптимальное, по вашему мнению, количество тренировок в неделю в предсезонный период?**

- a) 12
- b) 15
- c) 17
- d) 18

**4. Необходимо ли проводить развитие физических качеств у баскетболисток высокой квалификации в предсезонный период?**

**ДА; НЕТ; ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ**

**5. Какую часть тренировочного процесса, на ваш взгляд, необходимо отводить на ОФП в предсезонный период?**

- a) 40%

- b) 50%
- c) 60%
- d) 70%

**6. Оцените по 5 ти бальной шкале значимость совершенствования того или иного качества у баскетболисток высокой квалификации в предсезонный период?**

- A) Сила \_\_\_\_\_
- Б) Выносливость \_\_\_\_\_
- В) Быстрота \_\_\_\_\_
- Г) Координация \_\_\_\_\_
- Д) Гибкость \_\_\_\_\_

**7. Необходимо ли проводить индивидуальные тренировки у баскетболисток высокой квалификации в предсезонный период?**

ДА; НЕТ; ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ

**8. Какую часть тренировочного процесса, на ваш взгляд, необходимо отводить на совершенствование технико-тактических способностей в предсезонный период?**

- a) 30%
- b) 40%
- c) 50%
- d) 60%

**9. Какую часть тренировочного процесса в предсезонный период вы отводите на совершенствование таких технических компонентов как:**

- a) Ведение мяча
- b) Броски мяча
- c) Передачи мяча

Распределите значимость этих технических компонентов, присвоив им значение от 1 до 3

**10. Что на Ваш взгляд в большей степени влияет на положительный результат в соревновательной деятельности баскетболисток высокой квалификации?**

1. Хорошая физическая подготовленность
2. Техничко-тактическая подготовленность
3. Одинаково значимы
4. Затрудняюсь ответить