

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Методическая разработка:

Характеристика технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

Подготовил:
Коротков Владимир Анатольевич
тренер-преподаватель по баскетболу

г. Усть-Илимск, 2018

Актуальность: Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсменов, но это только часть подготовки спортсменов, основа - технико-тактическая подготовка. Целью работы является изучение уровня технико-тактической подготовленности баскетболистов спортивной секции. Объектом исследования являются обучающиеся МКОУ ДО «ДЮСШ» по баскетболу, а предметом исследования выступает процесс развития уровня технико-тактической подготовленности баскетболистов 11-13 летнего возраста. Задачи исследования: Выполнить анализ литературы, необходимой для изучения данной темы. Охарактеризовать технико-тактическую подготовку юных баскетболистов. Выполнить сравнительный анализ уровня развития технико-тактической подготовленности баскетболистов. Предложить методические рекомендации по повышению уровня технико-тактической подготовленности. Для решения поставленных задач использовался комплекс методов исследования: изучение литературных источников, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, сравнительный анализ, математическая обработка данных.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Технико-тактическая подготовка - это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей. Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: техника нападения и техника защиты. В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия. Основа техники баскетбола - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке. Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации - расстояние, расположение партнера, характер противодействия. Ведение - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Бросок мяча в корзину - венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение. «Тактика» - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников. Тактическая подготовка юных баскетболистов включает: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию; ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие; овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры; овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры; умение

переключится с одной системы игры на другую. Тактику принято делить на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств в короткий промежуток времени приблизиться к корзине и завершить атаку броском по цели. По своему характеру все действия нападения подразделяются на индивидуальные, групповые и командные. Тактика игры в защите игра баскетболистов в защите, это те кирпичики, из которых складывается командная оборонительная игра. Индивидуальной защите отводится первое место в процессе обучения ребят оборонительной игре. Индивидуальные тактические действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину. Командные действия: при любой системе защиты необходимо активно вступать в борьбу с нападающей командой, разрушать планы нападающих, не давать подготовиться к атаке корзины, и сделать бросок.

Система, в которой каждому игроку поручается опекать определенного соперника, называется системой личной защиты. Ее ценность состоит: воспитывает чувство личной ответственности, дает возможность распределить игроков в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника. Зонная защита требует много времени для изучения и применяется с более подготовленными игроками. Сам процесс обучения технике и тактике необходимо вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации. В тренировочной работе необходимо придерживаться известной поговорки: «Повторение - мать учения» Нельзя обучать основам тактики, если обучающиеся слабо подготовлены физически.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Для применения рациональной методики необходимо знать закономерности возрастного развития главнейших систем организма. Изменения в строении и функциональном развитии организма зависят не только от систематических занятий спортом, но и возрастных особенностей. Рост и развитие скелета в среднем школьном возрасте ускоряется в связи половым созреванием. К 14-15 годам в позвоночнике появляются новые точки окостенения. К 10-13 годам завершается окостенение запястья, у девочек это происходит на 2 года раньше. Окружность груди в 15 лет у мальчиков в среднем 80 см, у девочек 77,5 см. Темпы нарастания груди меньше темпа роста тела в длину. Рост и развитие нервной системы. К 15 годам вес головного и спинного мозга почти достигает веса взрослого человека. В виду совершенствования торможения улучшается контроль над эмоциями. Время активного внимания, при отсутствии утомления достигает 30 мин. Развитие двигательного аппарата. В 12 - 15 лет происходит усиленный рост мышц. Вес мышц по отношению к телу к 15 годам составляет 32,6 %. Мускулатуру необходимо развивать равномерно, так как развитие одной из мышечных групп задерживает рост костей в длину. Прыжки и подскоки способствуют удлинению трубчатых костей. К 13-14 годам вес сердца достигает половины объема сердца взрослого человека. Электрокардиограмма подростка близка к взрослому типу. При мышечной нагрузке кислородный долг у детей и подростков может быть очень значительным. Подростки старшего возраста способны выполнять физическую работу при нарастании кислородного долга, а в более младшем возрасте организм менее приспосабливается к работе в анаэробных условиях. При работе с

подростками необходимо учитывать, что их аэробные возможности ограничены даже по сравнению с более младшими детьми. Развитие общей выносливости затруднено, поэтому необходимо развивать скоростно-силовые качества и ловкость.

Во время игры в баскетбол (в силу ее повышенной эмоциональности) возможны значительные сдвиги в функциональном состоянии организма юных игроков, не восстанавливающиеся длительное время. Поэтому при определении нагрузки необходимо учитывать эмоциональное состояние организма.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) Лучшая школа психологической подготовки - это участие в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте - важнейший элемент подготовки спортсмена.

Участие в соревнованиях - это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, приобретение спортивного мастерства. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, важного элемента успешного выступления в соревнованиях. Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием), уверенностью в себе, боевым духом спортсмена, который обеспечивает стремление к победе.

При подготовке игроков к соревнованиям нельзя заострять внимание баскетболистов на сильных сторонах соперника, нужно рассказать об особенностях игры соперников и предложить план нейтрализации их действий. В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является определяющей, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, и тактическую подготовку.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

1. Для совершенствования ведения: ведение с двумя мячами, сначала одновременно, затем поочередно и в движении игра один на один со слабым соперником, но только левой рукой вытеснение мяча всеми пятью пальцами из правой в левую руку. Четырехточечное «паучье» ведение - ноги расставлены, ударить мяч впереди себя левой, потом правой рукой, затем назад между ногами и обратно. Ведение сидя, отклонится назад, поднять ноги, провести мяч «под мостом», затем за спиной; игра двое на одного.

2. Для совершенствования передачи: передачи в парах с двумя мячами игра «Бык в круге», «Пляжный баскетбол» - только передачи и много передвижений.

3. Для совершенствования броска в корзину: броски справа и слева от щита, не давая мячу упасть, встать около щита, ударить мяч о пол и встретить на вытянутой руке. Затем,

держа мяч кончиками пальцев, повернуть в сторону щита и не отводя локоть от корпуса, бросить.

4. Для совершенствования техники работы ног нанести разметку на пол (крест на крест) каждая внешняя отметка в 30 см от центральной. Начать с центра, выполнить прыжок на правой на верхнюю правую отметку, затем обратно в центр и повторить с остальными тремя отметками. Потом на левой и на обеих ногах. Далее можно выполнять упражнения с поворотами.

5. Для тактического мышления на тренировочных занятиях давать спортсмену конкретную тактическую задачу, намечая технические средства для ее решения, но оставлять раздел, который должен быть решен самостоятельно.

Тест на оценку перемещения разными способами чертится квадрат со стороной 5 м и ставится отметка (старт и финиш). Передвижение производится с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по направлению движения и по сигналу передвигается лицом вперед 5 м, затем приставной шаг левым боком 5 м, в защитной стойке 5 м и спиной вперед 5 м, заступает одной ногой за ограничительную линию и продельвает весь путь в обратном направлении. Для определения динамики роста результатов проведены контрольные испытания. Тесты проводились в два этапа: первый в октябре 2008 г, второй через два месяца. В тестировании принимали участие 15 учеников.

Тест № 1 По команде от лицевой линии выполняется ведение мяча, обводка шесть стоек, ведение, два шага и бросок по кольцу, подбор мяча и ведение обратно до лицевой линии. Результаты: среднее время прохождения дистанции в октябре - 15,46 сек., в декабре 13.88 сек.

Тест № 2 Поставить по стулу с мячами с обоих концов штрафной линии. Взять мяч со стула, повернуться на ближайшей к кольцу ноге и бросить мяч. Затем бежать к другому стулу и сделать то же. Второй игрок подбирает мячи и бросает третьему, который кладет на стулья. Кто забросит больше за минуту. Результаты: среднее количество попаданий за минуту в октябре - 12 раз, в декабре - 15 раз. Все контрольные испытания проводились в одинаковых условиях, в спортивном зале спортивной школы. Результаты тестов протоколировались после чего проводилась математическая обработка тестов, что позволило определить уровень подготовленности и динамику изменения результатов. Рост результатов через два месяца можно объяснить тем, что в начале тестирования у обучающихся были слабо развиты физические качества и наблюдалась слабая устойчивость техники выполнения ведения и бросков в состоянии утомления.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Техника всегда служит для осуществления тактического замысла, поэтому тактику нужно рассматривать, как комплекс путей наиболее рационального использования приобретенной техники.

1. Проведение упражнений в усложненных условиях, с требованием правильного выбора технических средств.

2. Введение в упражнение условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной и возрастающей интенсивности.

3. Применение учебных состязаний с партнерами, действующим по наиболее вероятному тактическому плану будущего соперника.

4. Выделение обучающемуся конкретной задачи в общем тактическом плане, где свою задачу он решает сам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Средний школьный возраст - это ступень к высоким результатам. Техничко-тактическая подготовка является главным этапом для формирования спортсмена. Психологическая подготовка занимает высокое место во всей подготовке баскетболиста. На тренировочных занятиях необходимо особое внимание уделять технике нападения и тактике защиты. Данный возраст является наиболее сенситивным для развития быстроты, прыгучести, ловкости.

Список используемой литературы.

Д.И Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 3-е издание. Москва. Издательский центр «Академия» 2007 г.

Г.А Баландин. Урок физкультуры в современной школе. Издательство "Советский спорт", 2005 г.

Л.В Байбородова, И.М Бутин, Т.Н Леонтьева, С.М Масленников. Методика обучения физической культуре. Издательский центр «Владос», Москва, 2004 г.

Ник Сортел. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва. Астрель. АСТ, 2005 г.