

МОЛОДОЙ

ISSN 2072-0297

# УЧЁНЫЙ

ежемесячный научный журнал



9

14  
2015

Литература:

1. По материалам Википедии: <https://ru.wikipedia>.
2. Коршунова, О. С. Философский взгляд на физическое воспитание в современной России Молодой ученый. 2015. № 3 (83). с. 868–870.
3. Кувишникова, И. А. Научно-методическое обеспечение регионального дополнительного образования. 13.00.01 Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Рязань-2006.
4. Бондин, В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования/В. И. Бондин// Теория и практика физ. Культуры. — 2004. — № 10 с. 15–18.

## Система подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки в ДЮСШ № 4

Сергеева Александра Ивановна, магистр педагогики, тренер-преподаватель  
МБОУ ДОД ДЮСШ № 4 (г. Иркутск)

Спортивные игры, и особенно баскетбол, характеризуются значительными физическими нагрузками, которые определяются игровой деятельностью спортсменов-баскетболистов, условиями игры, характером выполняемых игровых действий и особенностями соревновательной борьбы, происходящей в ходе баскетбольного матча [1]. Специфика этого вида спорта, характер и содержание двигательных действий, а также условия, в которых они проводятся, в значительной мере определяют уровень специальной подготовки как отдельных игроков, так и баскетбольных команд в целом [2]. Двигательная деятельность баскетболистов во время игры сложна и разнообразна, и выполняется с большой интенсивностью мышечной работы. Включение значительного числа различных по структуре, характеру и степени сложности двигательных актов, среди которых основными являются действия с мячом (ведение, обводка, остановки, передачи, броски в кольцо из различных положений), а также перемещения по площадке в различных направлениях и различными способами (ходьба, бег, ускорения) предъявляют высокие требования к уровню подготовленности каждого баскетболиста, вынужденного к тому же играть в непосредственном контакте с соперником [3].

Процесс становления мастерства баскетболистов занимает длительный промежуток времени и, как известно из данных литературы, его основу составляет начальный этап подготовки, где наиболее важной задачей является обеспечение физической и технической пригодности спортсмена к занятиям баскетболом [6].

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для чело-

века физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. [9]. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды [10].

### *Задачи этапа начальной подготовки*

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### *Задачи начальной специализации*

*(1–2-й годы для девушек, 1–3-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города. — Начальной подготовки (НП) — на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта — баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки [7].

#### Система отбора

Отбор в ДЮСШ представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом [8].

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

— 1-й этап (вторая половина ноября). Специально сформированная при директоре СДЮШОР экспертная комиссия (завуч, руководитель методического объединения, старший тренер школы, старшие тренеры клубов девушек и юношей и старший тренер, ответственный за набор) организует просмотр учащихся в форме экспертизы, игр и соревнования. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей, проявления двигательных способностей детей в сложнокоординационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

— 2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля). Экспертно оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных

способностей (темпы прироста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

— 3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля — начало мая). Принимаются контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5х6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу. По итогам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для выезда в летний спортивно-оздоровительный лагерь [2].

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Одной из наиболее актуальных проблем подготовки юных баскетболистов является необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса направленного на повышение эффективности и качества обучения. При решении задач развития физических качеств рекомендуется преимущественно использовать скоростные и скоростно-силовые упражнения, выполняемые сначала в оптимальном, а затем — в максимально возможном для спортсменов каждого возраста темпе. Силовые нагрузки следует дозировать в пределах 60–80% от максимальной (8–19 повторений одного действия). При беговых циклических упражнениях на короткие отрезки скорость передвижения необходимо устанавливать в зависимости от возраста занимающихся в пределах 70–90% от максимальной [4].

Структуру учебно-тренировочных занятий рекомендуется строить по общепринятым компонентам: вводную, основную, заключительную части.

Во вводную часть (до 25–30 мин.) следует включать упражнения, направленные на развитие статико-кинетической устойчивости (8–14 раз продолжительностью 15–20 сек. каждое с интервалом отдыха между ними 35–45 сек.); подвижности в суставах, силы мышц брюшного пресса и т.д. (5–7 мин. от времени вводной части с интервалом 30–40 сек.).

В начале основной части тренировочного занятия по баскетболу, особенно в подготовительных группах, рекомендуется отводить 12–15 мин времени на развитие скоростно-силовых качеств с одновременным выполнением элементов базовых двигательных действий баскетболистов.

В середине основной части тренировочных занятий 15–20 мин. следует отводить на разучивание, закрепление и повторение элементов двигательных действий, а конце 20–25 мин. отводить на подвижные игры и эстафеты в которых идет развитие двигательных качеств. При этом в первые 9–10 мин. следует выполнять скоростно-силовые упражнения с преимущественной скоростной направленностью. Продолжительность одноразовой нагрузки должна составлять 15–20 сек. Упражнения следует повторять 3–5 раз с интервалом отдыха 60–70 сек. Перед выполнением 3–5 упражнений время отдыха следует увеличить. В качестве примера можно перечислить некоторые из них: челночный бег 10х10 м; бег спиной

вперед; бег с поворотами на  $90^\circ$  и кругом; бег с 2–3 набивными мячами в руках весом 1 кг каждый; продвижение вперед подскоками в упоре лежа с одновременным отталкиванием руками и ногами; бег с партнером на спине, плечах; передвижение на руках с поддержкой партнером за ноги; опорные прыжки через 2–5 снарядов; кувырки и т.д.

В последующие 10–15 мин. следует продолжить выполнение скоростно-силовых упражнений с преимущественной силовой направленностью и собственно силовые упражнения. Величину нагрузки (сопротивления) при выполнении силовых упражнений рекомендуем выбирать такой, чтобы юные баскетболисты могли повторить данное упражнение в одном подходе с большим напряжением 8–10 раз, при использовании отягощений — продолжительность упражнений должна составлять до 30 сек., интервалы отдыха между упражнениями до 45–60 сек. Всего рекомендуется 3–5 упражнений.

В тренировочных занятиях силовые упражнения рекомендуем для 2–3 смежных групп мышц, которые делятся на четыре основные группы: мышцы спины, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, ног. Если на тренировке выполнялись упражнения для мышц спины, рук и плечевого пояса, то на следующей тренировке — рук и плечевого пояса, а также брюшного пресса, на следующий — для мышц брюшного пресса и ног, потом ног и спины. Таким образом, цикл воздействия на основные группы мышц продолжается 4 занятия. К концу учебного года рекомендуем увеличить продолжительность одноразовых нагрузок на 10–15 сек. за счет сокращения интервалов отдыха. При выполнении скоростных и скоростно-силовых упражнений рекомендуем применять соревновательный и игровой методы с делением группы на 2–4 команды, а при выполнении силовых упражнений — фронтальный или групповой.

При проведении микроцикла с силовой направленностью, рекомендуем после подготовительной части в течение 15–20 мин. выполнять силовые упражнения с небольшими весами, отягощениями и амортизаторами, затем планировать разучивание или совершенствование учебного материала, проведение двусторонних подвижных игр с элементами баскетбола и т.д., на что необходимо отводить 30–45 мин [1].

Таким образом, начальный этап подготовки предусмотрен для тренировки всех желающих детей заниматься спортом по программе общей физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний. В нашей ра-

боте целесообразно отметить несколько тенденций, характерных для развития детско-юношеского спорта в стране.

На ранних этапах подготовки (предварительной подготовки и начальной спортивной специализации) особенно важно выявить морфологические особенности занимающихся, их соответствие конкретным требованиям вида спорта, определить сенситивные периоды в свете развития основных физических качеств, способности к обучаемости различным упражнениям, типологические свойства нервной системы, темперамент.

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом [5].

Спортивные занятия с юными спортсменами строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий; групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности [4]/

#### Литература:

1. Аль Кхатиб Ахмад, автореферат Начальное обучение юных баскетболистов на основе скоростно-силовой подготовки., Волгоград, 2004, — 209 с.
2. Бабушкин, В. З. Специализация в спорт играх. Киев, 1991, — 164 с.
3. «Баскетбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией Ю.Д. Железняк. Москва — 1984 г. 4
4. «Баскетбол. Азбука спорта». Костикова Л. В. — Москва — 2001 г. Физкультура и спорт.

5. Костикова, Л. В., Родионов А. В., Чернов С. Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). — М., РФБ, 2005.
6. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. —: Издательский центр 1. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)» Ю. М. Портнов и др. Москва — 2004 г. «Советский спорт». 100 с.
7. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), Иркутск — 2013 г..27 с.»Академия».2008.
8. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)» Ю. М. Портнов и др. Москва — 2004 г. «Советский спорт». 100 с.
9. «Спортивные игры». Учебник для вузов. Том 1. Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. Москва — 2002 г. Издательский центр «Академия».
10. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Под редакцией Ю. М. Портнова. Москва — 2004 г.