

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«Разработка теоретической и практической методики тренировки
мышления баскетболиста»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 418 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Гуменова Антона Николаевича

Научный руководитель

старший преподаватель
кафедры спортивных игр

В.Н. Частов

подпись, дата

Зав. кафедрой

спортивных игр, доцент
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

Введение

Современный баскетбол – это огромное коммерческое поле деятельности, целью которого является прибыль. Не секрет, что американские маркетологи стараются сделать свой продукт более привлекательным, стремятся расширить аудиторию, потребляющую данный продукт. По этому, искушенный, действительно понимающий игру зритель является довольно маленькой частью данной аудитории.

Подчиняясь этим тенденциям Американский баскетбол, а за ним и весь остальной баскетбольный мир потерял потребность в умных, понимающих тонкости игры игроках и тренерах. Современный баскетбол требует игроков с умопомрачающими физическими способностями, способных играть красиво, удовлетворяя требования потребителей.

Уже давно не секрет, что даже тренеры Национальной Баскетбольной Ассоциации жалуются на недостаточное понимание игры игроками, которых они тренируют. На банальное отсутствие понимания основ, владения навыками их применения у своих подопечных. На то, что на технике и физическом превосходстве без понимания фундаментальных знаний невозможно построить команду, которая способна выиграть чемпионат. И это и есть тот сбой, который дает эта система.

Актуальность темы исследования: понимание баскетболистами основ баскетбола, обладание правильными стереотипами мышления позволяет увеличить эффективность игры баскетболиста. Ввиду этого, описание базовых закономерностей мышления баскетболиста, а так же методов обучения для их применения, является не только актуальным но и становится предельно необходимым для повышения конкурентоспособности Российского баскетбола на мировой арене.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы.
2. Выявить базовые закономерности баскетбола, определяющие успешность мышления игроков в тренировочной деятельности.

3. Разработать теоретическое описание базовых закономерностей баскетбола.
4. Разработать практическую программу обучения стереотипам мышления, основанным на полученных знаниях.

Практической значимостью данной работы является возможность использования разработанных методов тренировки правильного мышления баскетболистов в тренировочном процессе, для подготовки игроков соответствующих запросам любой баскетбольной команды.

Анализ и обобщение специальной и научно методической литературы производилось на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на основе изучения литературы по: социологии, психологии, теории управления, теории и методики физического воспитания и т.д. Было проанализировано 32 источника.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, в четырех глав, заключения, библиографического списка из 32 источников и приложения. Работа проиллюстрирована схемами и таблицами.

В введении описана актуальность работы, предполагаемая гипотеза, методы исследования, цели исследования, а также описана практическая значимость работы.

Первая глава представляет собой описание процесса мышления и процессов, связанных с мышлением.

Вторая глава последовательно раскрывает все базовые закономерности баскетбола. Рассматривается как игра в защите, так и игра в атаке.

Третья глава описывает сам процесс исследования. Детально изложены методы исследования. Проведен анализ данных, полученных в ходе исследования. А также проведена оценка эффективности проведенного эксперимента.

Глава 1. Теоретические основы мышления в баскетболе.

Мышление – это процесс предшествующий принятию решения. Для баскетболиста процесс принятия решения является определяющим. Он определяет результат игровой ситуации. Совокупность ситуаций определяет исход матча, а совокупность исходов матчей определяет результат турнира. Игрок, обладающий неправильным решением, чаще ошибается в игровых ситуациях, что приносит вред команде. Соответственно игрок считается игроком слабого уровня. Но виноват ли в этом сам игрок, как можно изменить это? Можем ли мы натренировать мышление игрока таким образом, чтобы игрок мог принимать больше правильных решений, а в идеале принимать только правильные решения.

Мышление – это психологический процесс моделирования закономерностей окружающего мира на основе аксиоматических положения. Закономерности окружающего мира это не что иное, как причинно-следственные связи. А что же такое аксиоматические положения. Это понятия человека, его нравы, убеждения, суждения, нормы, модели поведения которые он считает аксиомами. И если попытаться объединить их в одно понятие, то все они легко описываются одним словом. И слово это – мировоззрение. Получается что мышление – это процесс построения причинно-следственных связей на основе мировоззрения человека.

Но принятие решения в игровой ситуации это не что иное, как итог предшествующего решению процесса мышления. Получается, что решение игрока в игровой ситуации есть следствие мировоззрения игрока.

Что такое мировоззрение мы уже выяснили. Но каким образом мировоззрение вообще может повлиять на принятие решения. Все очень просто. Если человек считает правильным прыгать в какой-то ситуации, то он сделает это, а правильно ли это или нет, на самом деле определит лишь тренер. Виноват ли игрок в этой ситуации. Скорее нет, ведь в круге его понятий решение прыгать является на 100% правильным. Откуда же он взял что он прав, и как в его мировоззрении сформировались такие понятия.

Оказывается все очень просто. От рождения человек рождается с пустым, незаполненным, но очень правильным мировоззрением. В процессе жизни в его память, через органы чувств, попадает информация, такая, как мнения и понятия других людей, модели поведения, понятия добра и зла и т.д. Все это упорядочивается в памяти и формирует мировоззрение человека. И какая информация туда поступит, такое мировоззрение и сформируется у человека. А какие же бывают типы мировоззрения?

В пределах все типы мировоззрения можно свести к двум типам:

- калейдоскопическое. Когда человек воспринимает мир как хаотичную сущность.

- мозаичное. Когда человек воспринимает мир как систему взаимосвязей.

Получается, что человек, который имеет калейдоскопическое мировоззрение, не может строить логических цепочек, так как мир для него не имеет взаимосвязей. А если он не может строить причинно следственных связей, он не может мыслить. Тогда какие же решения может принять человек, который не может мыслить? Мягко говоря не всегда правильные.

Но мы не можем тренировать мышление у тех игроков, которые не могут мыслить. Получается, что для того, чтобы мыслить они должны обладать правильным мышлением. Для того чтобы натренировать правильное мышление, нужно изменить мировоззрение. И это первая задача в процессе тренировки правильного мышления.

Баскетбол - это процесс, включающий в себя массу микропроцессов, в каждом из которых игрокам и тренерам нужно принимать решения. Но зачастую игрок вынужден отслеживать несколько процессов одновременно. Но человеческое сознание не может отслеживать несколько процессов одновременно, кроме как с постоянным переключением между этими процессами. Тренировать этот навык не представляется возможным. Но этот вопрос должен быть решен наиболее эффективным методом. Метод этот довольно прост. Это замена одновременного отслеживания процессов,

отслеживанием необходимых данных поочередно, и эта одна из главных и вторая задача разработки методики правильного мышления баскетболиста.

Глава II. Описания базовых закономерностей баскетбола, как вида спорта.

Главная цель баскетбола – это победа. Победа в ситуации, победа в матче и победа в турнире. Чтобы победить, в пределе, нужно набрать больше очков, чем соперник. Это значит сыграть в защите, и в атаке соответственно. Для того чтобы набирать очки в атаке, необходимо забивать мяч в кольцо. В защите соответственно нужно помешать сопернику забить мяч в кольцо. Чем проще бросок, тем проще его забить. Но есть же защита, она просто та не даст забить простой бросок. Поэтому главной целью атаки становится создание ситуации для простого броска.

Ситуации для простого броска можно создать тремя путями:

- обыграть игрока 1 на 1.
- обыграть соперников путем взаимодействий.
- убежать в быстрый отрыв.

Так же ситуации для простого броска, могут возникнуть по следующим причинам:

- неумение соперника защищаться.
- потеря концентрации и внимания
- ошибки в принятии в коммуникации и в принятии решений.

Все это приводит к ситуациям, в которых игроки с мячом или без мяча становятся опасными для защиты, то есть угрожают атакой кольца. Такие ситуации, то есть ситуации угрозы кольцу называются ситуациями обострения. Сама по себе ситуация обострения не является моментом для простого броска, но может перейти в момент для простого броска, ввиду определенных, умелых действий игроков атаки. Само разрушение атаки начинается с создания момента обострения. Это происходит по нескольким причинам:

- игроки защиты фокусируют свое внимание на моменте обострения и зачастую теряют игроков вне обострения.

- игроки защиты вынуждены страховать в моментах провала защиты, оставляя своих подопечных открытыми, то есть в позиции обострения.

- игрокам подстраховки необходимо помогать, что влечет за собой многочисленные перемещения, которые ослабляют защиту.

Все это делает защиту легко разрушаемой, при условии согласованных действий атаки.

Но что может разрушить атакующие действия? Причины разрушения атаки заключаются в следующих факторах:

- неправильное пространственное расположение игроков атаки. Узкая игра существенно ограничивает пространство для обыгрыша. расстановка игроков иногда усложняет игру в атаке. Все это облегчает игру защиты и делает ее более эффективной

- плохое движение мяча. Передерживание мяча одним игроком ослабляет прессинг на сознание игроков защиты, и останавливает перемещения игроков атаки, что значительно упрощает игру защиты.

- отсутствие хронометрического мышления игроков. Действия игроков должны быть не только правильными, но и своевременными. Выбор момента для действия значительно упрощает игру в атаке.

Все эти причины напрямую связаны с имеющимися у игроков стереотипами мышления которые задаются в раннем возрасте и с трудом могут быть перевоспитаны в течении профессиональной карьеры. Но все же, они должны и могут быть тренируемыми в процессе тренировочной деятельности.

Такие стереотипы мышления как своевременная оценка ситуации, оценка игры защитника, выбор места расположения на площадке, поддержание движения мяча и своевременное принятие решений являются базовыми стереотипами мышления, которыми должны обладать выпускники детских юношеских школ.

Глава III. Методика исследования, организация и формирование результатов.

Исследование производилось на базе группы спортивной подготовки баскетболистов 2005 года рождения в ДЮСШ «Юность».

Методами исследования были: теоретический анализ научно-методической литературы, статистический анализ команд лидеров и команд аутсайдеров, статистический анализ подопечной команды, тестирование игроков команды на понимание ими базовых закономерностей баскетбола, а так же педагогический эксперимент.

На основе теоретических исследований был определен полный механизм мышления, факторы, влияющие и определяющие мышление, психологические и физиологические нюансы мышления.

Базируясь на данных, полученных статистическим анализом игры команд лидеров и команд аутсайдеров, были описаны стереотипы мышления игроков для конкретных ролей, которые свойственны им в игровых ситуациях. Так же, была предложена упорядоченность стереотипов мышления, для того чтобы игрок мог отслеживать процессы поочередно, а не переключаясь между ними.

Основываясь на этих данных была разработана теоретическая основа и практическая методика тренировки мышления баскетболиста.

Педагогический эксперимент заключался в следующем. Была проведена серия товарищеских матчей, которые были необходимы для получения первоначальных данных. Матчи проходили в различных залах г. Саратова и г. Энгельса. В матчах было предоставлено игровое время для всех игроков группы спортивной подготовки. Матчи были записаны на видеокамеру.

Статистическим анализом видеозаписей игр подопечной команды были получены первоначальные показатели долей правильных решений у игроков. Так же было проведено тестирование пониманий основ баскетбольной теории у игроков команды.

На основе этих данных группа спортивной подготовки была разделена на две части с максимально равными результатами. Количество экспериментальной группы, как и контрольной, составляло 10 человек.

Экспериментальная методика тренировки мышления баскетболиста подразумевает переход от комбинационной схемы игры к игровой политике. То есть игрокам оглашаются принципы, которыми они должны руководствоваться в игре, а они должны импровизировать на площадке сами, соответственно этим принципам. Эта методика была введена в тренировочный процесс.

Для контрольной группы тренировочный процесс остался неизменным. Команда продолжала тренироваться по принципам комбинационной игры.

В общий тренировочный график были добавлены две теоретические тренировки. Для экспериментальной группы это были уроки базовой теории баскетбола. Для контрольной группы, разучивание комбинаций.

Остальные тренировки были разделены на две части. В одной части тренировалась экспериментальная группа по экспериментальной теории, в другой контрольная группа по обычной программе. В момент тренировки одной группы, вторая группа была занята бросковыми упражнениями.

Заключение.

Успех команды зависит от многих факторов, но одним из самых важных является качество решений применяемых игроками в тренировочной и соревновательной деятельности. Именно оно формирует результат микро ситуаций, которые складываются в игре. Индивидуальная способность игроков принимать решения в игре, оценивая при этом окружающую их ситуацию и выбирая наилучший вариант действий из возможных, существенно упрощает игру и делает ее крайне эффективной. Правильное мировоззрение игроков позволяет упростить тренировочный процесс, сделать его более понятным и взаимовыгодным

Анализ литературы показал истинные причины формирования тех или иных решений у игроков. Помог выявить возможность управления принятием этих решений самими игроками и при помощи тренеров. Так же с помощью анализа литературы и игры ведущих команд мира и аутсайдеров были сформированы базовые ролевые стереотипы мышления для игроков, которые могут служить точкой отправки для молодых игроков в большой мир баскетбола. Ведь игроки с наличием основной мыслительной базы, физической и технической подготовки, будут востребованы в любой команде.

На основе этих данных была разработана методика тренировки базовых стереотипов базового мышления. Эта методика была испытана на экспериментальной группе и доказала свою эффективность, показав прирост уровня правильных решений в атаке на 27,9% и в защите на 22,2%, что соответствует улучшению уровня мышления игроков.

Проводимые теоретические занятия привели к приросту понимания базовых закономерностей у игроков на колоссальное значение в 39,3%.

Ввиду продолжения тренировочной деятельности в контрольной группе был так же замечен прирост доли правильных решений, но значения прироста серьезно меньше чем у экспериментальной группы и составили 10,8% в доле правильных решений в атаке и 5,5% в доле правильных решений в защите. Прирост понимания базовых закономерностей баскетбола составил лишь 2,7%.

Все эти данные доказывают верность выдвинутой гипотезы.