

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ

Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Кафедра физической культуры и спорта

## ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БАСКЕТБОЛУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)

психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Овченкова Александра Владимировича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

фамилия

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы,

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

фамилия

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы,

Балашов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Баскетбол — является одной из самых популярных игр, как в нашей стране, так и за рубежом. Игра в баскетбол позволяет развивать координацию движения, способствует развитию физической выносливости, улучшает работу всего организма, в том числе способствует улучшению обмена веществ. Играя в баскетбол человек, использует разнообразные движения, а именно ходьбу, бег, осуществляет разнообразные повороты, прыжки, броски, также развивается умение ловить, бросать и вести мяч.

В нашей стране активно ведется подготовка баскетболистов как в общеобразовательных, так и в спортивных организациях. В общеобразовательных организациях осуществляется внеклассная работа, в виде спортивных секций. Обучающиеся, желающие заниматься баскетболом объединяются в группы начальной подготовки и посещают внеурочно спортивную секцию.

Тренировка является основной формой обучения юных баскетболистов. Комплексная тренировка, осуществляемая за счет целенаправленных педагогических воздействий, позволяет решать основные задачи в физическом развитии обучающегося: спортивные, оздоровительные, воспитательные.

Качественная организация тренировки, интересные, увлекательные упражнения влияют на успех в спортивных достижениях юных баскетболистов. Основная задача спортивной тренировки – понять и усвоить правила баскетбольной игры для того, чтобы осуществлять игровые действия в любых нестандартных ситуациях. Юному баскетболисту недостаточно овладеть системой упражнений, ему необходимо мотивированно подходить к выполнению спортивных действий для того, чтобы развиваться физически.

В связи с тем, что баскетбол все больше становится востребованным видом спорта среди обучающихся назрела проблема в содержании методики физической и технико-тактической подготовки юных баскетболистов, особенно на начальном этапе в возрасте 9–10 лет.

Разносторонне владение техникой баскетбола – одна из главных задач обучения юных баскетболистов. При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности юных баскетболистов. Достижение успеха в спорте во многом зависит от правильной начальной постановки техники игровых действий.

Учитывая позитивные результаты, способствующие спортивным достижениям в баскетболе при постановке техники игры, необходимо обратить на такие проблемы, как:

– недостаточно разработан технологический подход к формированию технических и тактических действий юных баскетболистов. В связи с этим не в полном объеме выполняются требования начального этапа баскетбольной подготовки.

– недостаточно определены детерминанты усвоения основных приемов игры, в связи с этим затрудняется проектирование динамических игровых ситуаций, структурно-логических схем обучения.

Обозначенные проблемы приводят к противоречию между высокой значимостью начальной подготовки юных баскетболистов и недостаточной разработанностью спортивных условий, технических приемов подготовки баскетболистов.

**Цель исследования** — изучение методических подходов по организации и планированию тренировочного процесса по баскетболу детей 9–10 лет на этапе начальной подготовки.

**Объект** — учебно-тренировочный процесс по баскетболу.

**Предмет** — планирование тренировочного процесса по баскетболу на этапе начальной подготовки.

**Задачи:**

1) раскрыть назначение этапа начальной подготовки для тренировочного процесса по баскетболу 9–10 лет;

2) подобрать диагностический инструментарий для оценки физических качеств баскетболистов 9–10 лет;

3) составить программу тренировочного процесса по баскетболу для детей 9–10 лет на этапе начальной подготовки и оценить ее эффективность.

**Методы исследования:**

— анализ научно-педагогической и методической литературы по проблеме исследования;

— педагогическое планирование;

— педагогический эксперимент;

— тестирование;

— обобщение;

— методы математической статистики.

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «Теоретические аспекты планирования тренировочного процесса по баскетболу на этапе начальной подготовки» рассматриваются такие вопросы о баскетболе как виде спорта, характеризуется этап начальной подготовки баскетболистов в 9–10 лет.

В работе описывается история создания игры, правила проведения игры, нарушения в ходе игры. Характеризуется понятие фол, его составляющие. Рассматриваются показатели техники игрока.

К основным индивидуальным показателям техники игрока относят держание мяча, работа ног, и отличительное направление локтя бросающей руки. Важным элементом в игре, который влияет на ее успех, выступает бросок в корзину.

Победа в игре как раз зависит от количества очков за счет точного попадания членов команды в кольцо. Поэтому от каждого члена команды

зависит успех. Каждый игрок должен уметь попадать точно в корзину с различного ракурса игровой площадки, а именно с различных позиций.

Классификация бросков по корзине характеризуется такими особенностями, как:

- броски одной рукой, броски двумя руками;
- броски от груди, сверху, снизу, сверху вниз, добивание;
- бросок с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- по характеру передвижения игрока по площадке – в движении, в прыжке, с места;
- по расстоянию – ближние, средние, дальние;
- по направлению к щиту – прямо перед щитом, параллельно к щиту, под углом к щиту.

Также в бакалаврской работе описывается специфика начальной подготовки в баскетболе. основными задачами на этапе начальной подготовки выступают:

1. отбор обучающихся, которые способны заниматься баскетболом;
2. повышение мотивации и формирование стабильного интереса к занятиям по баскетболу;
3. обеспечение гармоничного, всестороннего развития обучающегося, включающее физическое развитие, закаливание организма и в целом укрепление здоровья;
4. формирование специальных спортивных способностей, проявляющиеся в гибкости тела, скорости реакций, ловкости движений. Эти способности позволяют успешно овладевать навыками игры в баскетбол;
5. обучение на тренировках основным приемам техники игры в баскетбол, а также осуществление в игре тактических действий.

Баскетбол – один из распространенных видов спорта у современной молодежи. Играя в баскетбол, формируются различные движения, совершенствуется ходьба, увеличивается скорость бега, ловкость, прыжки. Разнообразие двигательной активности влияет в целом на организм, так как

совершенствуется обмен веществ, улучшается кровоснабжение органов, формируется координация движений, и в целом улучшается работа всего организма.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занимаясь на занятиях по баскетболу, у обучающихся формируются личностные качества, такие как настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, и самое важное в социальном развитии человека - чувство коллективизма. Эффективность воспитательного воздействия зависит от взаимосвязанных составляющих (физического и нравственного развития), которые способствуют формировать активную личность.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол – это увлекательная спортивная игра, которая реализовывает досуговую деятельность взрослеющей личности, а также физическое развитие и воспитание.

Достигнутые результаты в баскетболе могут в дальнейшем проявляться в оздоровительной работе окружающих, а также в квалифицированной подготовке по баскетболу или другому виду спорта, который принесет высокие достижения обучающемуся.

Постоянная борьба с внутренним напряжением, сопровождающая болевыми синдромами формирует психологическую, физиологическую и двигательную функцию человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, вы получаете благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Во второй главе «Методические аспекты планирования тренировочного процесса по баскетболу на этапе начальной подготовки баскетболистов 9–10 лет» описывается организация и проведение исследования, обосновывается содержание программы и формирующий педагогический эксперимент.

**Цель программы** - организации и планированию тренировочного процесса по баскетболу детей 9–10 лет на этапе начальной подготовки.

**Основными задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической подготовки.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в течение 1-го года обучения по 2 занятия в неделю, с продолжительностью занятия – 90 минут.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Учебно-тренировочная программа, построенная на основе использования экспериментальной методики по обучению техническим приемам в нападении, оказала положительное влияние на физическую и техническую составляющие подготовки баскетболистов группы начальной подготовки.

Организация проведенного исследования соответствовала поставленным задачам в работе. Научно-исследовательская работа осуществлялась в три этапа. Первый этап - поисковый, второй этап - экспериментальный, третий этап – завершающий.

Занятия в группе осуществлялись по модернизированному учебному плану, включающего в себя разработанную экспериментальную программу.

Суть экспериментальной программы заключалась в том, что были подобраны упражнения для обучения технических приемов в нападении, направленная на техническую подготовку юных баскетболистов.

В соответствии с целью и задачами исследования в работе применялись такие методы как: теоретический анализ, систематизация и обобщение литературных источников; метод контрольных испытаний (тесты); педагогический эксперимент.

Формирующий эксперимент показал (Таблица 4) достоверные различия по многим показателям. Тесты, характеризующие физическую подготовку, улучшились по таким показателям, как бег 20, 40 сек (м) и прыжок по Абалакову; тесты, характеризующие техническую подготовку, имеют положительную динамику по двум показателям – скоростное ведение, бросок с дистанции. Остальные показатели (бег 300 м, прыжок в длину с места) имеют незначительную положительную динамику.

Таблица 1 - Средние показатели тестирования физической и технической подготовленности юных баскетболистов 9–10 лет (формирующий эксперимент)

Наименование теста	Исходные результаты	Заключительные результаты	Абсол. измен.	Относит. измен.
Бег 20 м	4,3 ± 0,94	3,1 ± 0,7	-1,2	27,9%
Бег 300 м	67,4 ± 1,6	64,7 ± 1,5	-2,7	4%
Бег 40 с (м)	141,7 ± 3,4	162,4 ± 3,1	20,7	14,6%
Прыжок в длину с места	187,5 ± 3,0	193,9 ± 3,2	6,4	3,4%
Прыжок по Абалакову	39,8 ± 1,3	43,8 ± 1,5	4	10%
Скоростное ведение	14,38 ± 0,93	13,0 ± 0,57	-1,38	9,6%
Броски с дистанции	6,7 ± 0,6	8,0 ± 0,6	1,3	19,4%

Мы считаем, что показатели (бег 300 м., прыжок в длину с места) незначительно изменились в связи с индивидуальными способностями, и различными педагогическими воздействиями на баскетболистов начальной подготовки.

В заключение, полагаем, что учебно-тренировочная программа, построенная на основе использования экспериментальной методики по обучению техническим приемам в нападении, оказала положительное влияние на физическую и техническую составляющие подготовки баскетболистов группы начальной подготовки.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Главными задачами на этапе начальной спортивной подготовки являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, овладение ими рациональной спортивной техникой.

Начальный этап обучения юных спортсменов баскетболу преследует две главные цели: знакомство детей 9–10 лет с баскетболом как действенным средством физического воспитания и отбор одаренных детей для привлечения в специализированные отделения спортивных школ.

Начальный этап обучения детей 9–10 лет баскетболу представляет собой педагогический процесс, который содержит две стороны дополняющие друг друга, - обучение и тренировку. Причем при работе с детьми младшего школьного возраста обучение имеет преобладающее значение.

Назначение этапа начальной подготовки для тренировочного процесса по баскетболу 9–10 лет определяется тем, что он предусмотрен для тренировки всех желающих детей заниматься баскетболом, как игровым видом спорта по программе общей физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний. На ранних этапах подготовки (предварительной подготовки и начальной спортивной специализации) особенно важно выявить морфологические особенности занимающихся, их соответствие конкретным требованиям вида спорта, определить чувствительные 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 обеспечивается с помощью созданной структурой педагогического воздействия, где объединяются компоненты процесса тренировок, их последовательность и соотношения друг с другом.

В ходе работы был подобран диагностический инструментарий для оценки физических качеств у занимающихся баскетболом детьми 9–10 лет. Показатели уровня физических качеств у детей до эксперимента определялись с помощью выполнения ими следующих контрольных упражнений: бег 20 м; бег 300 м. В ходе работы нами был подобран педагогический инструментарий для оценки физических качеств бег 40 с (м); прыжок в длину с места; прыжок по Абалакову; скоростное ведение мяча; передача мяча; броски мяча с дистанции.

По результатам констатирующего педагогического эксперимента было установлено, что показатели физической подготовленности обучающихся соответствуют высоким и средним значениям детей 9–10 летнего возраста. Но, техническая подготовленность обучающихся на начальном этапе находится на низком и среднем уровнях сформированности.

Формирующий эксперимент показал, что между исходным и заключительным исследованием обнаружены различия по многим показателям. Тесты, характеризующие физическую подготовку, улучшились по двум показателям - бег 40 сек (м) и прыжок по Абалакову; тесты,

характеризующие техническую подготовку, имеют изменения результатов по показателю бросок с дистанции и скоростное видение.

Учебно-тренировочная программа, построенная на основе использования комплекса упражнений для обучения технических приемов в нападении, направленная на техническую подготовку юных баскетболистов, показала положительное влияние на физическую и техническую составляющие подготовки юных баскетболистов.