

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**«Формирование индивидуальных тактических действий у
баскетболистов на этапе начальной подготовки»**

Студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Тюниной Екатерины Александровны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А Антипова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обоснована тем, что баскетбол - это спортивная игра, которая требует от игрока принятия быстрых тактических решений, соответствующих игровым задачам. При этом необходима быстрота мышления. Также исход игры зависит от специальных тактических приемов, которыми владеют игроки команды. Каждый игрок команды должен уметь рассчитывать направление броска, согласовывать свои усилия с расстоянием, иметь развитую пространственную ориентировку. Для совершенствования этих умений следует овладевать основами тактики игры как в нападении так и в защите. Немаловажно при этом эффективно владеть приемами ведения мяча, уметь выполнять финты с мячом и без мяча. Это обуславливает необходимость формирования индивидуальных тактических действий у баскетболистов. Такую специальную подготовку нужно начинать уже на этапе начальной подготовки, что и делает тему исследования актуальным.

Цель исследования – определить факторы, влияющие на эффективность формирования индивидуальных тактических действий у баскетболистов на этапе начальной подготовки. Для решения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

1. Представить организацию тренировочного процесса по баскетболу на этапе начальной подготовки;
2. Охарактеризовать влияние занятий баскетболом на физическое развитие спортсменов 12-13 лет;
3. Сформулировать общие характеристики тактических действий баскетболистов;

Объект исследования – тренировочный процесс по баскетболу на этапе начальной подготовки

Предмет исследования – тренировочный процесс, направленный на формирование индивидуальных тактических действий у баскетболистов на этапе начальной подготовки

Гипотеза исследования – предполагалось, что на эффективность формирования индивидуальных тактических действий у баскетболистов на этапе начальной подготовки влияют такие факторы, как:

1. Уровень развития у спортсмена определенных физических качеств;
2. Уровень владения спортсменом основными техническими приемами баскетбола;

Сведения о структуре дипломной работы. Структура работы определена задачами исследования, их логической связью, последовательностью, и взаимообусловленностью. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, заключения и приложений.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагается решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Контрольные испытания (тесты);
5. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Глава 1 Теоретико-методическое обоснование процесса спортивной подготовки юных баскетболистов

1.1. Построение тренировочного процесса по баскетболу на этапе начальной подготовки

Игра в баскетбол - спортивная командная игра с мячом. Цель игры заключается в забрасывании мяча в кольцо (корзину) команды противника. В баскетбол играют две команды. В каждую команду входит по пять игроков. Баскетбол является олимпийским видом спорта и имеет огромную популярность во всем мире. Занятия по баскетболу включены в программу физической подготовки учащихся образовательных школ, средних и высших учебных заведений в России. Открыто большое количество спортивных школ. Подготовка юных спортсменов баскетболистов ведется по строго регламентированному подготовительно-тренировочному процессу. Основными документами, регулирующими деятельность спортивных школ, являются учебный план, учебная программа. Подготовка спортсменов в спортивных школах подчиняется основополагающему принципу комплексности. Этот принцип предусматривает взаимосвязь всех сторон подготовки спортсменов (физической, технико-тактической, психологической, теоретической). В программу подготовки баскетболистов входят и восстановительные мероприятия. Обязательно предусмотрен педагогический и медицинский контроль над подготовкой спортсменов на всех этапах их тренировки. Принцип преемственности определяет последовательность и взаимосвязь всех этапов многолетней подготовки спортсменов. Принцип вариативности предусматривает учет индивидуальных особенностей развития спортсменов при планировании нагрузки в зависимости от этапа подготовки. Формирование спортивных групп на всех этапах подготовки зависит от задач, решаемых на конкретном этапе подготовки. В частности на этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие заниматься этим видом спорта и не имеющие для

этого медицинских противопоказаний. Оптимальный возраст для начала занятий баскетболом - 7-8 лет. Но углубленные целенаправленные тренировочные занятия баскетболом специалисты рекомендуют начинать с 10-11 лет. Длительность этапа начальной подготовки составляет 2-3 года. В соответствии с определенными задачами этого этапа подготовки предусмотрено распределение учебного времени. Например, с детьми 10-13 лет рекомендуется проводить трехразовые тренировки в неделю продолжительностью по 90 минут. С 13-14-летними спортсменами продолжительность занятий увеличивают до 2-2,5 часов. Спортсмены, распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории тренировочных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей [15].

1.2. Влияние занятий баскетболом на физическое развитие спортсменов

Для применения любых методик тренировки тренеру необходимо знать закономерности возрастного развития основных систем организма. Изменения в развитии организма зависят от возрастных особенностей. Например, рост и развитие скелета в среднем школьном возрасте ускоряется в связи половым созреванием. К 14-15 годам в позвоночнике появляются новые точки окостенения. В среднем у мальчиков и девочек к 10-13 годам завершается окостенение запястья. Окружность грудной клетки к 15 годам у мальчиков в среднем составляет 80 см, у девочек 77,5 см. Темпы увеличения грудной клетки меньше чем темп роста тела в длину. Развитие нервной системы характеризуется совершенствованием процессов торможения. В частности улучшается контроль над эмоциями. Время активного внимания, при отсутствии утомления достигает 30 мин. К 12 - 15 лет происходит быстрый рост мышц. Вес мышц по отношению к телу к 15 годам составляет 32,6 %. К 13-14 годам вес сердца достигает половины объема сердца взрослого человека. При интенсивной мышечной нагрузке кислородный долг у детей и подростков может быть очень значительным. В младшем возрасте

организм меньше приспосабливается к работе в анаэробных условиях. Развитие общей выносливости затруднено, поэтому необходимо развивать скоростно - силовые качества и ловкость.

В многочисленных научных источниках указывается на то, что в возрастном периоде от 8 лет до 12 лет, происходит наиболее быстрое формирование практически всех физических качеств, которые реализуются в двигательной деятельности человека. Поэтому, по утверждению многих авторов, организация тренировочного процесса по общей физической подготовке должна проходить при использовании средств, направленных на все ведущие физические качества [9]. Нбо при этом в тренировках начального этапа подготовки лучше использовать нагрузки малой интенсивности. Но совсем исключать интенсивную работу тоже нельзя. Интенсивные нагрузки допустимы, только они должны быть кратковременными, и с достаточным для полного восстановления, отдыхом. Не допускаются чрезмерные нагрузки силовой направленности. Но скоростно-силовые качества являются наиболее специфичными для баскетболистов [28]. Игра в баскетбол включает в себя стремительный бег, прыжки, броски мяча. Сегодня наибольших побед в баскетболе добиваются те спортсмены, у кого сильные, прыгучие ноги. Потому что каждый технический прием в баскетболе начинается с движения ног. Это основа эффективной техники игры. Но все же более эффективной на начальном этапе является комплексная тренировка юных спортсменов. Комплексная тренировка включает в себя использование на каждом занятии упражнений на быстроту, силу, выносливость, гибкость. Оптимальным является соотношение упражнений, например, с целью развития быстроты и силы (до 50 % от общего времени занятий). На этом этапе подготовки от тренера требуется широкий арсенал возможностей, искусное педагогическое руководство тренировочным процессом. Тренеру необходимо знать благоприятные (сенситивные) периоды индивидуального развития

двигательной сферы юных спортсменов. В частности периоды наиболее бурного темпа развития организма.

Глава 2 Педагогическое исследование

2.1 Организация и методы педагогического исследования

Исследование проводилось с сентября 2020 года по март 2021 года. Для проведения исследования была сформирована группа, в которую вошли баскетболисты (юноши) в возрасте 12-13 лет, тренирующиеся в группах 2-го года обучения, на этапе начальной подготовки. Общее количество - 8 спортсменов. Цель исследования заключалась в определении факторов, влияющих на эффективность формирования индивидуальных тактических действий у баскетболистов на этапе начальной подготовки. Нами была сформулирована гипотеза, в которой предполагалось, что на эффективность формирования индивидуальных тактических действий у баскетболистов на этапе начальной подготовки влияют такие факторы, как:

1. Уровень развития у спортсмена определенных физических качеств;
2. Уровень владения спортсменом основными техническими приемами баскетбола;

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа. На первом этапе исследования был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. В частности был обоснован процесс организации тренировочного процесса по баскетболу на этапе начальной подготовки, было охарактеризовано влияние занятий баскетболом на физическое развитие спортсменов. Представлены общие характеристики тактических действий баскетболистов. Была сформулирована гипотеза, определены цель и задачи исследования. На втором этапе проводилось основное исследование. На третьем этапе был проведен анализ и статистическая обработка полученных результатов исследования, сформулированы заключения и вывод.

Для получения результатов исследования были определены конкретные исследовательские задачи:

1. Определить уровень физической подготовки баскетболистов;
2. Определить уровень технической подготовки баскетболистов;
3. Определить уровень формирования индивидуальных тактических действий баскетболистов;
4. Определить уровень влияния физической, технической подготовки на эффективность формирования индивидуальных тактических действий у баскетболистов на этапе начальной подготовки;
5. Сформулировать методические рекомендации для повышения эффективности формирования индивидуальных тактических действий у баскетболистов на этапе начальной подготовки;

Для определения уровня спортивной подготовки баскетболистов мы использовали тестовые упражнения:

- Для определения уровня развития физических качеств:

1. Прыжок в длину с места (см);
2. Бег 30 м (сек);
3. Челночный бег 3x10 м (сек);
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз);
5. Бег 600 м (сек);

- Для определения уровня технической подготовленности:

1. Основная стойка баскетболиста;
2. Стойка защитника;
3. Ведение мяча по прямой;
4. «Змейка» с ведением мяча;
5. «Челночный бег» с ведением мяча;
6. Передача мяча в стену;
7. Штрафной бросок
8. Прыжок вверх (см);

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Игра в баскетбол - спортивная командная игра с мячом. Цель игры заключается в забрасывании мяча в кольцо (корзину) команды противника. В баскетбол играют две команды. В каждую команду входит по пять игроков. Баскетбол является олимпийским видом спорта и имеет огромную популярность во всем мире. В России занятия по баскетболу включены в программу физической подготовки учащихся образовательных школ, средних и высших учебных заведений. Открыто большое количество спортивных школ. Подготовка юных баскетболистов ведется по строго регламентированному подготовительно-тренировочному процессу. При этом формирование спортивных групп зависит от задач, решаемых на конкретных этапах подготовки. В частности на этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие заниматься этим видом спорта и не имеющие для этого медицинских противопоказаний. Углубленные целенаправленные тренировочные занятия баскетболом специалисты рекомендуют начинать с 10-11 лет. Длительность этапа начальной подготовки составляет 2-3 года. С детьми 10-13 лет рекомендуется проводить трехразовые тренировки в неделю продолжительностью по 90 минут.

Задачами этапа начальной подготовки являются:

1. Разносторонняя физическая подготовка;
2. Овладение основами техники выбранного вида спорта;
3. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки;

Важным фактором при выборе тренировочных средств на начальном этапе является их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание необходимо уделять акробатическим и гимнастическим упражнениям, легкой атлетике, разнообразным подвижным играм. Но также особое место занимают специальные подготовительные упражнения. Юные баскетболисты должны освоить технику владения мячом, согласования своих

действий с мячом во времени и пространстве. Необходимо также научиться выполнять основные технические приемы в сочетании друг с другом. Главными являются различные способы перемещений (бег, приставные шаги, прыжки). По мере роста общей и специальной подготовленности баскетболиста эти техники приобретают решающее значение. На этом этапе подготовки широко используют игровой метод тренировки. Но и используются спортивные игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол. В тренировке начального этапа подготовки предпочтительнее использовать нагрузки малой интенсивности, но совсем исключать интенсивную работу нельзя. Интенсивные нагрузки должны быть кратковременными, и с достаточным для полного восстановления, отдыхом.

На основании полученных результатов исследования считаем возможным сделать вывод: на эффективность формирования индивидуальных тактических действий у баскетболистов на этапе начальной подготовки влияют такие факторы, как:

1. Уровень развития у спортсмена определенных физических качеств (скоростно-силовые, координационные);
2. Уровень владения спортсменом основными техническими приемами баскетбола.