CZU: 796.323.2+796.015

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К СПОРТИВНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Наталья Сергеевна ТАРАСОВА,
старший преподаватель кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
При Главе Донецкой Народной Республики», г. Донецк, ДНР

Abstract. *The article discusses the formation and development of children's basketball, the problems that accompany this sport in Municipal educational organizations. The requirements for the training system of basketball players that make up different sections of this activity (theoretical, physical, technical,tactical and psychological training) are presented. Competitive activity in basketball is reflected in game indicators that provide objective information about the content of wrestling. Registration of individual parameters of competitive activity, processing and analysis of the obtained data reveal the laws of the game, identify the factors that determine the formation of the result, significantly contributes to the further scientific justification of the training process of basketball players.the method of integrated control and its implementation in the management system is Described.*

Keywords: *basketball, competitive activity, sports training, physical qualities.*

В последнее время в связи с изменением правил игры значительно возросла интенсивность соревновательной деятельности в баскетболе. Эффективность соревновательной деятельности тесно связана с уровнем подготовки командных и индивидуальных показателей баскетболистов и их результативность в целом. [1, 2]. Научная информация о содержании соревновательной деятельности баскетболистов позволит тренерам не только управлять процессом тренировки в настоящее время, но и позволит прогнозировать требования, которые будут поставлены перед организмом спортсменов нагрузками соревновательных упражнений с учётом тенденций развития данного вида спорта.

Анализ литературных источников показывает, что за последние годы изучение проблемы технико-тактической подготовки, за редким исключением [1, 2], в мужском баскетболе почти не проводилось. В частности, до сих пор не разработаны соревновательные характеристики баскетболистов и компонентов соревновательной деятельности. Изучение этих вопросов с учетом изменений в правилах игры является актуальным как для теории, так и для методики спортивных игр, а также для спортивной практики.

Современный баскетбол – один из самых популярных в мире игровых видов спорта, атлетическая игра, которая характеризуется динамикой и высокой двигательной активностью, разнообразием и значительным напряжением игровых действий. Он относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям с резкой

переменной интенсивностью. Как следствие, при игре в баскетбол складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивается быстрое переключение функций с одного уровня деятельности на другой.

Баскетбол играет чрезвычайно важную роль для формирования жизненно необходимых умений и навыков, всестороннего развития физических и психических качеств школьника. Высокую ценность имеют такие черты баскетбола как непрерывность и неожиданность быстрых изменений игровых ситуаций. Данная игра заставляет учиться мгновенно оценивать ситуацию, действовать инициативно и изобретательно. Другой ценностной характеристикой является высокий уровень эмоциональности игры, вытекающий из ее динамичности и соревновательного характера [1].

Несмотря на большие положительные изменения в развитии современного баскетбола в мире, он имеет достаточно серьезные проблемы, тормозящие его развитие и снижают зрелищность игры. Проблемы эти состоят в технической подготовленности игроков, в организации защиты, в тактике нападения, в организации предигровий разминки игроков, в невысокой эффективности дистанционных бросков, в пробелах теоретической и психологической подготовки, в отношении слабой подготовки высокорослых игроков и др.

Перечисленные проблемы связаны: с многочисленными проблемами, которые сопровождают детский баскетбол, который должен закладывать фундамент в подготовку квалифицированных игроков; отсутствием высококачественной научно-обоснованной методической литературы; в большей или меньшей мере в выраженном консерватизме руководства государственных и международных федераций баскетбола; с пассивностью (инертностью) тренеров, работающих на различных уровнях национального баскетбола в своих странах, которые устраивают результаты их работы, а состояние современного баскетбола не вызывает удивления.

Вышесказанное подтверждается фактами: большинство квалифицированных баскетболистов обладают ограниченным арсеналом приёмов игры с мячом; решение тактических задач в нападении и защите чаще всего удивляет специалистов.

Совершенствованием технической подготовки занималось много ученых в области баскетбола – В.М. Корягин, А.И. Вальтин и другие, вопросом об индивидуализации применения средств и методов совершенствования технической подготовки в зависимости от психомоторных качеств спортсменов занимались В.Е. Радионов, В.И. Воронова, С.Е. Шутова, но эти исследования были посвящены больше достижению высоких показателей в спорте, в юношеском же баскетболе данная проблема раскрыта недостаточно полно, и требует разработок новых методик, что подтверждает актуальность выбранной темы.

Как спортивная дисциплина баскетбол – это прежде всего соревновательная деятельность спортсменов, насыщенная большим разнообразием двигательных действий, эффективность выполнения которых требует от баскетболистов высокого уровня их физического развития и разносторонней (общей и специальной) физической подготовленности.

С учетом названных требований систему подготовки баскетболистов составляют разные разделы данной деятельности (теоретическая, физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка).

Особое значение в баскетболе, как и во многих других видах спорта, представляет соревновательная деятельность, в рамках которой протекает развитие двигательной активности спортсменов. Также важное значение имеет физическая подготовка, поскольку эффективность этой деятельности напрямую зависит от уровня развития у баскетболистов физических качеств и двигательных способностей [3].

Для рационального управления в процессе спортивной тренировки и дальнейшей его разработки, необходимо обеспечить подход, при котором на первый план были бы выдвинуты конкретные цели и соответствующие их достижению процессы, протекающие при реализации задач управления. Таким образом, все элементы оказываются связанными не только структурно, но и функционально.

В этом случае упустить какое-нибудь важное звено в процессе подготовки весьма сложно. В этом случае упорядочивается процесс управления, тесно увязывается структура соревновательной деятельности и соответствующая ей структура подготовленности при соответствующей диагностике функциональных возможностей спортсменов, характеристике соответствующих моделей, систем, средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности к соревновательной деятельности. Наиболее эффективными эти представления оказываются для разработки перспективной программы на относительно длительный период подготовки спортсменов. Например, качества, определяет спортивный результат, а способ их оценки, средства и методы развития, порядок их распределения во времени, отображает характерные для планируемого результата нормативы.

Управление тренировочным процессом предполагает комплексное использование как возможностей системы спортивной тренировки (закономерностей, принципов, положений, средств и методов и др.), так и внетренировочных и внесоревновательных факторов системы спортивной подготовки (специального инвентаря, оборудования и тренажеров, средств восстановления, климатических факторов, организационных моментов и др.). С одной стороны, это определяет чрезвычайную сложность управления в спортивной тренировке, а с другой - его большую эффективность в случае обоснованности реализованных решений.

Оценка соревновательной деятельности в баскетболе - сложный и многогранный процесс, требующий учета различных критериев и показателей. Широкий спектр вариантов соревновательных игр, необходимость взаимодействия с партнерами по команде, постоянная коррекция тактических замыслов и действия значительно усложняют процесс объективной оценки эффективности соревновательной деятельности баскетболистов. Кроме того, спортсменам приходится выполнять большое количество технико-тактических действий, каждое из которых, в свою очередь, возникая в сложном ансамбле игровой деятельности, может повлиять на спортивный поединок, определить его результат [2]. Довольно часто встречаются случаи, когда игрок набирает значительное количество очков при большом количестве брака, а игрок с незначительными показателями результативности выполняет значительное количество «черновой» работы. Поэтому оценка готовности к спортивно-соревновательной деятельности в современном баскетболе безусловно является актуальной.

Высокие спортивные результаты в современном мировом баскетболе свидетельствует о том, что эффективное ведение соревновательных действий на баскетбольной площадке требует от баскетболистов максимальной реализации всех сторон подготовленности.

Систематические занятия баскетболом рекомендуется начинать в возрасте 10-11 лет. Участие в соревнованиях разрешается, как правило, через 1-1,5 года систематических занятий.

Достижение высокой спортивной квалификации, эффективного ведения игры и получения победы над соперниками в спортивных играх невозможно без командных действий, как в нападении, так и в защите. Однако вклад в общую победу может быть разным и неоднородным. Иногда баскетболисты выполняют на площадке работу, которая на первый взгляд незаметна, но играет одну из решающих ролей в достижении главной цели. Иногда, наоборот, игрок выполнил значительное количество бросков, среди которых один попал в корзину, однако количество потерянных попыток довольно значительно. Поэтому главной задачей оценки полезной деятельности является объективность результатов, что безусловно важно для педагога в построении дальнейшего тренировочного процесса.

Несмотря на то, что баскетбол является мощным средством массовой физической культуры и оздоровления различных групп населения, современная баскетбольная подготовка в Муниципальных образовательных организациях связана со многими проблемами, среди которых следует обратить внимание на нерациональное планирование изучения учебного материала, организации занятий в разных формах, недостаточное количество уроков и внеурочных занятий, отведенных на изучение основ баскетбола, недостаток специалистов данной специализации среди педагогов, которым, к тому же, не хватает экспериментально обоснованных методических рекомендаций, что не позволяет осуществлять надлежащее научно-методическое обеспечение баскетбольных занятий. Наличие этих проблем свидетельствует о необходимости по-новому подходить к школьной баскетбольной подготовке: нужны новые методики обучения и тренировки, инновационные подходы к составлению и выполнению комплексов специальных баскетбольных физических упражнений, организации игр и соревнований.

Для оптимизации процесса школьной баскетбольной подготовки необходимо перевести акценты с тренировочных концепций подготовки на оздоровительные с учетом новых достижений в области технологий сохранения здоровья, вводить в занятия упражнения на развитие мышления, расширения кругозора. Требуется оптимизировать процесс постепенности и поэтапности баскетбольной подготовки от начальной школы до старших классов. Важны средства повышения активности учащихся во время занятий, оптимизация технико-тактической подготовки, в частности обучение выполнению бросков в корзину. Ученик должен научиться концентрировать внимание на цели (она может быть разной, например, щит или задняя часть обруча корзины), выполнять броски плавно и ритмично [2]. Упражнения на выполнение штрафных бросков должны обеспечивать соблюдение учащимися основных требований: в исходном положении мяч удерживается близко к туловищу; локоть руки, которая бросает, должен быть направлен на корзину; мяч нужно выпускать через указательный палец; бросок сопровождается

рукой и кистью; внимание до конца остается сосредоточенным на цели; плечи для сохранения равновесия держатся параллельно и т.д. [2]. При выполнении передач, уловок, бросков целесообразно вводить в содержание тренировки методы дополнительных ориентиров, использование пространственных и временных ограничений при выполнении упражнений, последовательного увеличения скорости выполнения определенных технических действий, осложнения исходных положений при их выполнении, выполнение приемов на максимальной скорости передвижения, изменение темпа и ритма выполнения отдельных движений в общей структуре технического приема, использование облегченных или обремененных мячей, выполнение технических действий с ограниченным зрительным контролем, «свободной» работы с мячом [4].

Следует уделять повышенное внимание совершенствованию организации внутришкольных соревнований и соревнований между командами различных учебных учреждений. Занятия необходимо организовывать и проводить таким образом, чтобы школьники сами стремились к самосовершенствованию своего баскетбольного мастерства, самостоятельно работали с мячом в свободное от учебы время. Также необходимо ввести в учебную практику съемку на видео элементов занятий и игр с последующим использованием видеоматериалов на следующих занятиях; когда школьники видят себя «со стороны», они достигают более точных индивидуальных движений и групповых взаимодействий. Использование этих и других методов совершенствования и оптимизации процесса школьной баскетбольной подготовки ставят перед учителем физической культуры дополнительные требования, касающиеся прежде всего постоянного углубления своих знаний и умений, настойчивости, творческого подхода к организации учебно-тренировочного процесса [3].

Организация комплексного контроля – одна из важнейших «опор» системного подхода в подготовке юных баскетболистов в игровых видах спорта. Системный подход в этом отношении предусматривает единство планирования и координирующих управляющих воздействий на спортивный коллектив или отдельных спортсменов в соответствии с плановыми характеристиками, направленными на достижение конкретных спортивных результатов, а также на изменение соответствующих позиций планирования для надежного достижения высоких показателей [6].

Такой контроль в системе управления должен обеспечивать использование его: а) как части управления подготовкой; б) как набор специальных мер контроля; в) как своеобразной «обратной связи», с помощью индикаторов сигнализирующих о действенности управляющих воздействий педагога в том или ином коллективе [6].

Справедливо считается, что применяемый контроль должен соответствовать критериям: полезности педагогам и юным спортсменам; быть тесно связан с организацией подготовки; обеспечивать возможность в прогнозировании отклонений от плановых характеристик планирования; определять особенности корректирующих действий; позволять видоизменять программы контроля, в связи с особенностями тренировочного и соревновательного процессов; обеспечивать спортсмена и педагога краткими и доступными по форме данными [5].

Соответствуя отмеченному высокому уровню информационно-методического обеспечения процесса подготовки спортсменов в баскетболе, в исследовательской,

учебной и методической литературе по этому виду спорта авторы достаточно часто характеризуют не только методы и средства разносторонней (физической, технико-тактической, теоретической, психологической и интегральной) подготовки баскетболистов, но также методы и средства педагогического контроля каждой из названных сторон их подготовленности [4]. При этом, учитывая, что в баскетболе, как и в ряде других спортивных игр, большое значение имеет техническая подготовленность спортсменов, от уровня которой в решающей мере зависит качество управления летающим мячом и, как следствие, результативность соревновательной деятельности, в литературе определенное место уделено характеристике средств и методов педагогического контроля технической подготовленности баскетболистов.

Однако такие средства контроля (тесты и нормативы) в методической литературе определены пока преимущественно либо для оценки исходной подготовленности начинающих заниматься баскетболом (новичков), либо для оценки технического мастерства баскетболистов высшей спортивной квалификации. В то же время несколько в стороне в настоящее время осталось освещение вопросов контроля технической подготовленности баскетболистов старшего школьного возраста. Для спортсменов данного возраста пока не определены с необходимым полным метрологическим обоснованием ни добротные (информативные и надежные) тесты, ни нормативы, соответствующие таким метрологическим критериям, как репрезентативность, современность и релевантность (т.е. соответствие определенной возрастной и квалификационной группе спортсменов) [3, с. 128].

Выводы. Психологическая напряженность является фактором торможения в процессе соревнований и приводит к снижению эффективности игровых действий. Если учесть, что действия в условиях баскетбола проходят в условиях постоянного контакта и противодействия защиты, и большинство приемов игры требуют высокой четкости и точности в управлении движениями, то становится понятно, что дополнительная психологическая напряженность снижает концентрацию внимания у игроков, вследстве чего негативно влияет на точность их игровых действий. Возможные направления совершенствования методов и средств и оптимизации процесса школьной баскетбольной подготовки заключаются, в частности, в изменении общих концепций тренировки с целью уделения большего внимания сохранению и укреплению здоровья школьников, использовании инновационных средств повышения активности учащихся, совершенствовании технической и тактической подготовки путем разработки новых методов, средств и упражнений, организации занятий и различных форм и соревнований на разных уровнях.

ЛИТЕРАТУРА

1. КУЗИН, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин. М.: Физкультура и спорт, 2002. 193 с. ISBN 5-278-00729-10
2. БАРРЕЛ, П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион / П. Баррел. М.: АСТ, 2008. 83 с. ISBN: 978-5-98724-046-5.

3. БОГДАНОВСКИЙ, А.Н. Развитие специальных физических качеств юных баскетболистов / А.Н. Богдановский // Человек. Спорт. Медицина. 2018, № 4(104), с. 127-128.
4. СОФРОНОВ, Н. Н. Повышение эффективности защитных действий юных баскетболистов средствами физической подготовки / Н. Н. Софронов, А. А. Ионов, Р. Р. Азиуллин // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI олимпийских игр в Рио-де-Жанейро : всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Казань, 26-27 ноября 2015 г.). Казань, 2015, с. 447-448. ISBN 978-5-9904619-3-2
5. Специальная физическая подготовка юных баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа / А. С. Касмалиева [и др.] // Наука, новые технологии и инновации. – 2017, № 6, с. 172-174. ISBN 978-5-905760-86-0
6. ЯХОНТОВ, Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. М.: Огниво, 2010. 136 с.