

Структурное подразделение государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области средняя
общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» с. Кинель–
Черкасы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области
детско-юношеская спортивная школа

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

по теме «Эффективность модельных тренировочных занятий при обучении
техники игры в баскетбол в системе дополнительного образования»

Автор: тренер-
преподаватель СП ДЮСШ
Франк Алексей Иванович

с.Кинель-Черкасы,2019

Пояснительная записка

I. Анализ недостатков в результатах, в основном процессе и в условиях профессиональной деятельности

Существуют изменения стратегии развития физической культуры и спорта, что отражено в нормативно правовом документе федерального уровня. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период 2020 год распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 год. № 1101-р

В современной жизни все занятия физическими упражнениями направлены не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения глобальной проблемы оздоровления нации наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. (Матвеев Л.П. 1991)

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. (Портнов Ю.М. 2008) Для этой игры характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

С одной стороны: освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Знание уровня обучаемости учеников и динамики становления техники броска позволяют учителю и тренеру подбирать и использовать на тренировках средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне.

А с другой стороны: работа тренера зачастую строится на традиционных подходах к организации занятий, что затрудняет освоение ведущих техник игры в баскетбол обучающихся.

Формулировка профессиональной проблемы на основе профессионального анализа.

Таким обозом выявляется значимая профессиональная проблема.

Современный тренер не состоянии определить эффективность инновационных моделей тренировочных занятий и затрудняется в их разработке и реализации при обучении детей технике игры в баскетбол.

II. Основная часть Описание нового образовательного результата, сформированного у обучающихся.

Школьная секция баскетбола является внеурочной формой физического воспитания учащихся. Ученики, полюбившие на уроках физической культуры упражнения с баскетбольным мячом, с удовольствием продолжают занятия в секции баскетбола. Многократно забрасывая мяч в корзину с разного расстояния и из различных положений, учащиеся испытывают гордость за достигнутые успехи.

Это является побудительным мотивом для систематических занятий в секции баскетбола. Работа секции баскетбола на начальном этапе имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Средствами баскетбола решаются задачи гармоничного физического развития, формируются знания и умения, необходимые при выполнении упражнений для развития быстроты, ловкости и силы.

Мой опыт работы показал, что учащиеся испытывают затруднения в обучении технике игры баскетбол.

Для этого в секции физкультурно-оздоровительной направленности, я применяю общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, ознакомление с приемами игры в баскетбол.

Изучаются технико-тактические действия баскетболистов, необходимые для успешного участия в соревнованиях. Физическая культура - неразрывная часть современной культуры, поэтому в школе необходимо обеспечить овладение на уровне привычек, привычного и естественно возможного образа жизни культурой оздоровления своего тела.

Конкретное содержание задач вытекает из основного принципа работы :

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

2. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры в баскетбол.

3. Прочное овладение основами техники и тактики баскетбола.

На спортивной базе школы с декабря 2017 по февраль 2018г был апробирован комплекс специальных упражнений для совершенствовании технической подготовки баскетболистов. Эффективность предложенного комплекса упражнений подтверждена как позитивной динамикой физических показателей (см. Таблица 2, 3) членов баскетбольной команды школы, так и объективной оценкой судей (1 место в районных соревнованиях в марте 2018года).

Таким образом, мы видим, что предложенный мной комплекс специальных упражнений и комбинированное тренировочное занятие по тактической и физической подготовке (см. Приложение 1, 2) действительно является эффективным, и его использование при подготовки баскетболистов имеет положительный эффект.

III. Характеристика изменений в образовательном процессе.

Настоящее исследование проводилось на спортивной базе детско-юношеской спортивной школы м.р Кинель-Черкасский Самарской Области. Выборку составили юноши 14-17 лет - 10 человек (баскетбольная команда). Программа исследования в секции по баскетболу в рамках настоящего эксперимента рассчитана на учебный год - 2017-2018.

На констатирующем этапе эксперимента протестированы следующие показатели: прыжки в длину с места (скоростно-силовые); бег на 60 метров (скоростные); бег на 30 метров (скоростные); челночный бег 3x10 м (координационные); подтягивание (силовые). Оценка подготовленности баскетболистов определяется по сумме набранных очков по показателям общей, специальной и технической подготовленности. Результаты отражены в таблице (см. Таблица 1). (Портнов Ю.М. 2006).

Таблица 1 Показатели общей физической подготовки (на начальном этапе)

/п	Занимающиеся	Прыжки в длину с места (скоростно-силовые)	Бег на 60 метров (скоростные в сек)	Бег на 30 метров (скоростные в сек)	Челночный бег 3x10 м (координационные в сек)	Подтягивание (силовые)
	_____	2,70	8,0	4,3	7,4	12

	_____	2,38	8,2	4,5	7,4	11
	_____	2,55	8,2	4,5	7,4	12
	_____	2,30	8,3	4,4	7,6	8
	_____	2,18	8,8	5,1	8,2	7
	_____	2,24	8,5	4,7	7,9	14
	_____	2,20	8,5	5,1	8,1	12
	_____	2,38	8,2	4,2	7,8	14
	_____	2,40	8,0	4,2	7,4	17
0	_____	2,20	8,3	4,7	7,6	14

-Общая физическая подготовка.

Средства обучения:

1. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

2. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. (В. П. Филин. 2008)

3. Легкоатлетические упражнения. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 - 3 x 20 - 30 м, 2 - 3x30 - 40 м, 3 - 4x50 - 60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Бег медленный до 3 мин - мальчики, до 2 мин - девочки. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). (Яхонтов Е. Р., Кит Л. С. 2010)

4. Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».

Вслед за ОФП приступили к тестовым заданиям, связанным с СФП баскетболистов. Результаты отражены в таблице (см. Таблица 2). (Портнов Ю.М. 2006).

-Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 мс.

Бег с остановками и с резким изменением направления «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 - 35 м).

Бег в колонне по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° - прыжком вверх, имитация передачи.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», (Кожевников З. Я. 2010)

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). (В. П. Филин 2008).

3. Упражнения для развития специальной выносливости Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. (Кожевников З. Я. 2010)

Таблица 2 Показатели специальной физической подготовки (на начальном этапе подготовки)

/п	Занимающиеся	Прыжок вверх с места (три попытки)	Переме- щение 6x5 м (две попытки в сек)	Тест "40 бросков с точек" (одна попытка в мин)	Штраф ные броски(% 30 бросков)
	_____	64	9,34	29	61

	_____	57	9,34	38	66
	_____	58	9,35	32	64
	_____	59	9,54	36	65
	_____	54	9,74	29	59
	_____	59	9,74	26	60
	_____	55	9,54	35	61
	_____	56	9,64	26	60
	_____	61	9,34	28	55
0	_____	55	9,54	27	56

-Техническая подготовка юных баскетболистов.

Изучение осуществляется по общей схеме: показ и объяснение, опробование в простейших условиях, закрепление в постепенно усложняющихся условиях, совершенствование в условиях игры и соревнования.

-Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу.

-Бег, по сигналу ускорение.

-Старты из положения стоя с пробеганием отрезков 5, 10, 15, 20 м.

-Повороты после ведения мяча и остановки.

Примерные упражнения.

1. Встречная передача мяча. Группу делят на три-четыре подгруппы, каждая из которых строится в колонну по одному, водящий располагается перед колонной на расстоянии 8--10 м. Мяч у направляющего, который, передав его выходящему, уходит на левый фланг. Водящий передает мяч следующему и т. д.

2. Броски в корзину. Первые представления о технике выполнения броска и характере полета мяча создаются при изучении передач, для этого занимающиеся выполняют передачи мяча друг другу с крутой траекторией полета.

3. Броски в корзину из-под щита с места. Группа располагается по кругу области штрафного броска; направляющий с 2-3 м выполняет бросок, ловит мяч и передает следующему.

4. Ведение мяча. Занимающихся нужно научить одинаково хорошо вести мяч левой и правой рукой без зрительного контроля. Обучение начинают с высокого ведения. При обводке защитников нужно научить занимающихся укрывать мяч туловищем, ведя его дальней рукой.

5. Изучение финтов. Бег в колонне по одному; по сигналу занимающиеся выполняют финт, отклоняя туловище в сторону, с имитацией передачи руками.

7. Выбивание мяча. У нападающего мяч, защитник должен выбить его изучаемым способом. То же, но нападающий укрывает мяч, применяя повороты.

8. Вырывание мяча. У одного занимающегося мяч, второй захватывает этого игрока и пытается вырвать мяч.

9. Накрывание мяча. Занимающийся с мячом сначала с места, а затем после ведения бросает мяч в корзину, защитник старается выбить или накрыть его на взлете.

10. Ловля мяча у щита. Один занимающийся с мячом располагается в 5-8 м от щита, двое находятся под щитом. После броска в щит защитник старается сначала остановить нападающего, став у него на пути, а затем завладеть мячом. (Коузи. Б., Поуэр. Ф. 2005)

На этапе контрольного эксперимента проведена методика биометрических измерений по тем же показателям. Результаты отражены в таблице (см. Таблица 3).

Таблица 3 Показатели общей физической подготовки (контрольный эксперимент)

/п	Занимающиеся	Прыжки в длину с места (скоростно-силовые)	Бег на 60 метров (скоростные в сек)	Бег на 30 метров (скоростные в сек)	Челночный бег 3х10 м (координационные в сек)	Подтягивание (силовые)
	_____	2,75	7,9	4,2	7,3	13
	_____	2,40	8,2	4,4	7,3	12
	_____	2,57	8,1	4,4	7,3	13
	_____	2,35	8,2	4,3	7,5	10
	_____	2,20	8,7	5,0	8,2	7

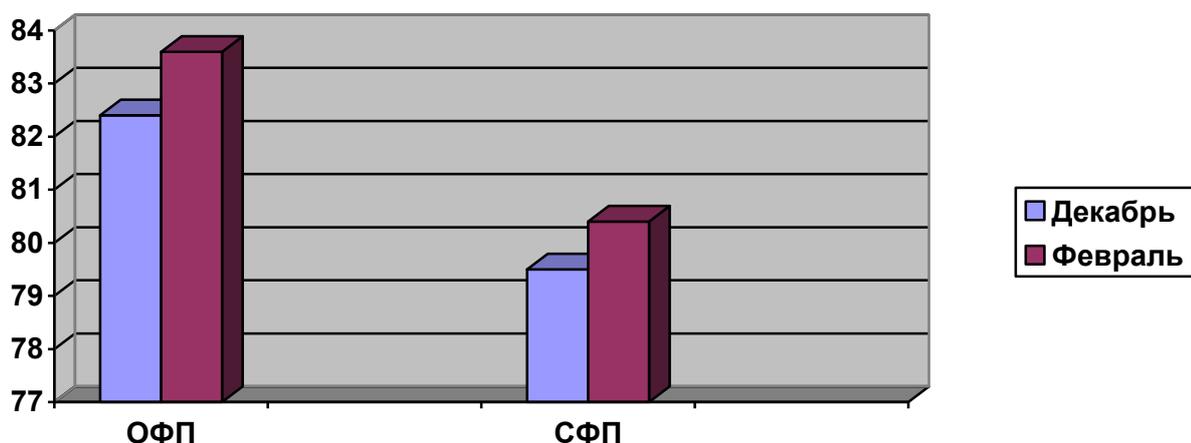
	_____	2,26	8,4	4,7	7,8	14
	_____	2,20	8,4	4,9	7,9	13
	_____	2,41	8,0	4,9	7,7	16
	_____	2,45	7,9	4,2	7,3	18
0	_____	2,23	8,2	4,7	7,6	15

Вслед за ОФП приступили к тестовым заданиям, связанным с СФП баскетболистов. Результаты отражены в таблице (см. Таблица 4)

Таблица 4 Показатели специальной физической подготовки (контрольный эксперимент)

/п	Занимающиеся	Прыжок вверх с места (три попытки)	Переме щение 6x5 м (две попытки в сек)	Тест "40 бросков с точек" (одна попытка в мин)	Штраф ные броски(% 30 бросков)
	_____	65	9,31	30	62
	_____	57	9,31	37	67
	_____	60	9,32	32	66
	_____	60	9,50	37	66
	_____	55	9,71	28	60
	_____	59	9,72	33	63
	_____	56	9,52	35	61
	_____	57	9,60	28	60
	_____	62	9,30	29	56
0	_____	56	9,52	28	57

Сравнительная таблица.



После двух месяцев подготовки определился рост тренированности участников экспериментальной группы. Конечно, во время тренировочных занятий я следил за состоянием здоровья каждого спортсмена, не допуская их перегрузки, после каждого занятия проводили упражнения релаксационного воздействия на организм. Прошло два с половиной месяца, и команда заняла 1-ое место на соревнованиях среди сельских команд, играя против сборных школ Кинель-Черкасского района. После победы команды желание заниматься баскетболом появилось у многих учащихся школы.

(Приложение 1)

Комбинированное тренировочное занятие по тактической и физической подготовке.

Задачи: 1.Обучение смешанной системе защиты 4 - 1.

2.Совершенствование индивидуальных тактических действий и группового взаимодействия «пересечения» в условиях быстрого прорыва.

3.Совершенствование техники выполнения штрафным бросков.

4.Развитие специальной выносливости.

Инвентарь: мячи баскетбольные, набивные, теннисные, скакалки, мешки с песком (до 10 кг), блины от штанги (до 10 кг).

-Подготовительная часть. Ходьба обычная, в полуприседе, с вращением рук в плечевых суставах, на носках, на пятках-5 мин. Бег с разновидностями (обычный, спиной вперед, боком, с изменением направления, с ускорениями, в сочетании с остановками и поворотами) 5 мин.

Общеразвивающие упражнения в парах.

1 Положить руки на плечи друг другу и выполнить наклоны туловища вперед.

2 Из исходного положения стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, сесть на пол и встать и т. д.

3 Стоя спиной друг к другу, руки в стороны, захватив ладони партнера, вращение туловища в стороны.

4 То же, но наклоны туловища в стороны.

5 Стоя спиной друг к другу и захватив руки под локти, поочередные наклоны вперед с подниманием партнера.

6 Сидя на полу, наклоны туловища вперед, достать руками носки ног. Партнер помогает руками со стороны спины.

7 Взявшись за руки, одновременные приседания на одной ноге.

8 В положении приседа спиной друг к другу и захватив руки под локти, прыжки вправо, влево, вперед, назад.

9 Легкий бег, ходьба.

-Основная часть.

I. Обучение смешанной системе защиты 4x1.

1. Занимающиеся делятся на две команды по 5 человек в каждой и выполняют на одной половине следующие упражнения:

а) расположившись в защите по зонному принципу, 4 игрока перемещаются вслед за передачами мяча, который передают друг другу нападающие. Пятый защитник опекает персонально одного из нападающих, препятствуя получению им мяча;

б) то же, но у нападающих атаковать корзину может, только один игрок, которого опекает персонально один из защитников;

в) игра 5x5 на одной половине площадки, применяя в обороне смешанную систему защиты 4 - 1.

II. Совершенствование в групповых взаимодействиях «пересечение» и «отдай мяч, выходи» и индивидуальных действиях в рамках вышеуказанных взаимодействий в условиях быстрого прорыва при численном равенстве.

Занимающиеся делятся на пары и располагаются в центре зала. У каждой пары мяч. Одна пара, выполняя роль защитников, располагается под корзиной. Нападающие атакуют корзину, используя вышеуказанные взаимодействия. Если атака удачна, нападающие сохраняют свою роль. Если атака неудачна, они становятся защитниками, а защитники занимают их место в нападении. Упражнение выполняется потоком в обе корзины.

III. Совершенствование техники выполнения штрафным бросков.

Занимающиеся в парах выполняют штрафные броски (до первого промаха). Задача: попасть как можно больше раз в кольцо.

IV. Упражнения для развития специальной выносливости (круговым методом).

-станция. Челночный бег.
-станция. Передачи набивного мяча.
-станция. Серийные прыжки толчком двух ног.
-станция. Отталкивание кистями в упоре стоя у стены.
-станция. Добивание мяча в щит в прыжке.
-станция. Перемещение правым, левым боком с отягощением (блин от штанги, мешок с песком - до 10 кг).

-станция. Имитация передач двумя руками от груди с отягощением (набивной мяч, блин от штанги - 5 кг).

-станция. Прыжки со скакалкой.

Режим работы: 15 сек. работы, 45 сек. отдых. Интервал между кругами 5 мин. Пройти 3 круга.

Примечание. На каждой станции одновременно выполняют работу два человека.

Заключительная часть.

Система работы позволила доказать правильность выдвинутой гипотезы.

(Приложение 2)

Однонаправленное тренировочное занятие по интегральной подготовке

Задача: Совершенствование командных тактических действий с целью подготовки к встрече с конкретным соперником. (Гомельский А. Я. 2006)

Время - 90 мин.

Инвентарь - мячи баскетбольные.

-Подготовительная часть - 20.мин.

Организация занятия. Ходьба и бег с разновидностями. Общеразвивающие упражнения (проводятся самостоятельно). Передача мяча в движении в тройках со сменой мест в сочетании с бросками в движении.

-Основная часть - 65 мин. (Основным методом в уроке является метод моделирования игры противника).

Учебная игра - две половины по 25 мин. В перерыве между ними штрафные броски.

В учебной игре совершенствуется зонная система защиты 3-1-3; система быстрого прорыва; сочетание данных систем защиты с личным прессингом, применяемым эпизодически (после забитого мяча); позиционное нападение через одного центрального игрока.

Длительный контроль мяча (20 - 25 сек.).

-Заключительная часть - 5 мин.

IV. Изменение в условиях, обеспечивающих достижение новых образовательных результатов.

Баскетбол вовлекает в активную работу все основные группы мышц и внутренние органы. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности двигательная активность оказывают общее комплексное воздействие на организм. Увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменение обстановки, различные функции игроков и большая самостоятельность не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку играющих, но позволяет создать условия для развития массового баскетбола.

В работе, я для себя охарактеризовал изменения в условиях, обеспечивающих достижение новых образовательных результатов.

В кадрах:

- курсы повышения квалификации педагогов в СИПКРО;
- педагогические советы, доклады сообщений тренеров- преподавателей для обмена опытом и рекомендаций;
- методические объединения учителей физической культуры;

В научно-методических:

- методическое пособие для тренеров- преподавателей;
- методическое пособие для самостоятельной работы детей;
- научно-методическая библиотека.

В материально- технических:

- наличие мультимедийной и интерактивной техники для видео-просмотра;
- виртуальное подражание
- наличие видеокамеры;
- баскетбольные фильмы;
- наличие баскетбольного инвентаря;
- наличие автобусов для поездки на соревнования.

Информационные:

- наличие Интернета;
- приобретение учебно-методической литературы.

В организационных:

- использование различных методов обучения;
- совместная деятельность педагога и обучающихся.

В нормативно правовых:

- календарно-методическое планирование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйлов Ю. Ф., Портных, Ю. И. Мини-баскетбол в школе. - Москва., 2006. - 130с.
2. Гандельсман А. Б., Смирнов, К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - Москва., 2010. - 210с.
3. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. - Москва.,2006. - 136с.
4. Зельдович Т. А., Кераминас С. А. Подготовка юных баскетболистов. - Москва.,2006. - 114с.
5. Коузи Б., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.)- Москва., 2005. - 96с.
6. Кожевников З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. - Москва., 2010. - 75с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры 1991.
8. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - Москва., 2009. - 66с.
9. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. - Москва.,2010. - 114с.
10. Портнов Ю. М. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ Москва 2008.
11. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. - Киев, 2008. - 100с.
12. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. /Под общей ред. В. П. Филина. - Москва., 2008. - 110с.
13. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры./Под общей ред. Л. П. Матвеева, Д. А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2 т.). - Москва, 2006. - 310с.
14. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - Санкт-Петербург, 2006. - 112с.
15. Яхонтов Е. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. - Москва, 2010. - 136с.