

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Мирамир Файзираханов

Филиал ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический
университет»

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются результаты исследования, посвящённые изучению технико-тактической и интегральной подготовки юных спортсменов на этапе начального обучения. Даны рекомендации тренерам по использованию данного метода на этапах начальной подготовки юных баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, юные баскетболисты, тренировка, интегральная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

ABSTRACT

The article discusses the results of a study devoted to the study of the technical-tactical and integral training of young athletes at the stage of primary education. Recommendations are given to coaches on the use of this method at the stages of initial training of young basketball players.

Keywords: basketball, young basketball players, training, integral training, technical training, tactical training.

ВВЕДЕНИЕ

За последние десятилетия в сфере развития игровых видов спорта проводятся крупномасштабные реформы, связанные с созданием современной материально - технической базы, внедрения эффективных методик, средств и форм занятий для повышения результативности, престижа вида спорта и привлечению к систематическим занятиям. Однако, степень научного обоснования организации занятий, во многих спортивных школах и клубах, не отвечает последним требованиям прогресса связанных с внедрением инновационных методов и технологий в процесс обучения и совершенствования двигательных навыков, умений и тактических действий в условиях учебно - тренировочных занятий в секциях [3, 5, 6].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

На данный момент развитие баскетбола в Узбекистане набирает обороты путем привлечения инвестиций коммерческих организаций для повышения деятельности спортивных секций. Основной целью данных реформ является повышение эффективности тренировочного процесса путем вовлечения молодого поколения к занятиям баскетболом, привлечения зарубежных специалистов, улучшения материально-технической базы [4]. Чтобы повысить качество тренировочных занятий по баскетболу, тренерам следует воспользоваться иными литературными источниками, используемые в зарубежных странах с лидирующими позициями мирового рейтинга в данном виде спорта. Анализ нововведений в баскетболе показывает, что вид спорта развивается по сей день и не стоит на месте, начиная от системы проведения соревновательной деятельности и заканчивая методиками обучения баскетболистов на всех этапах подготовки [1, 2].

Целью исследования является повышение результативности игровых действий на основе технико-тактической и интегральной подготовки юных спортсменов 15-16 лет.

- проанализировать научно-методическую литературу по исследуемому вопросу и выявить современные методики и технологии построения тренировочного процесса;

- на основании выявленных современных методик и технологий построения тренировочного процесса, а также анализа соревновательной деятельности разработать программу с применением технико-тактической и интегральной подготовки баскетболистов для повышения результативности игровых действий;

- обосновать эффективность применения тренировочной программы с применением технико-тактической и интегральной подготовки на процесс повышения результативности игровых действий.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В процессе исследования нами были изучены структура тренировочного процесса юных баскетболистов на этапе начального обучения, возможности применения технико-тактической и интегральной подготовки для повышения результативность игровых действий, методика исправления возникающих ошибок и внедрения в тренировочных процесс современных практических средств (упражнений) технико-тактической и интегральной направленности.



В группу исследуемых спортсменов вошло 7 человек возрастом 15-16 лет, занимающихся в секции баскетбола в общеобразовательной школе №50 Мирзо-Улугбекского района. Эксперимент длился 6 месяцев, исходных уровень физического развития, технико-тактической и физической подготовленности детей не имел достоверных различий. Тренировки включали в себя ряд подвижных игр с мячом, ситуации с мячом, встречающиеся в игровой практике и их решения, нестандартные подходы к обучению техническим элементам, а также различные взаимодействия в команде, рассматриваемые в игровых ситуациях.

В исследовании уровень технико-тактической подготовленности юных баскетболистов определялся при помощи следующих тестов: тесты на броски с различных дистанций и тесты на результативность исполнения игровых действий. Тесты на броски с различных дистанций включали в себя: броски из-под кольца, броски со средней дистанции, броски с дальней дистанции, броски со штрафной. Тесты на результативность исполнения игровых действий включали в себя: взаимодействия в парах при передаче мяча, передачи мяча в движении, взаимодействия в тройках при передаче мяча на месте и в движении, взаимодействия в пятерках, ведение мяча на месте и в движении.

Все виды бросков измерялись в количестве удачных или неудачных попыток и сопоставлялись в процентном соотношении. Броски из-под кольца и броски со штрафной необходимо было выполнить 10 раз, броски со средней и дальней дистанции по 50 раз.

Все броски на результативность исполнения игровых действий выполнялись в количестве 10 раз и также сопоставлялись в процентном соотношении.

Таблица №1

Тест на броски с различных дистанций до начала эксперимента

№	Ф.И. игрока	Броски из-под кольца (кол-во раз)	Броски со средней дистанции (кол-во раз)	Броски с дальней дистанции (кол-во раз)	Броски со штрафной (кол-во раз)	Общий процент
1	Камилов Умарбек	10 (100%)	22 (44%)	6 (12%)	5 (50%)	51,5%
2	Гартман Георгий	10 (100%)	17 (34%)	5 (10%)	5 (50%)	48,5%
3	Рустамбеков Эльбек	8 (80%)	18 (36%)	7 (14%)	4 (40%)	42,5%
4	Гаипов Равшан	10 (100%)	26 (52%)	10 (20%)	6 (60%)	58%
5	Халилов Джавохир	7 (70%)	15 (30%)	8 (16%)	4 (40%)	39%

6	Мутафаев Нозимбек	9 (90%)	13 (26%)	5 (10%)	3 (30%)	39%
7	Хен Владимир	10 (100%)	22 (44%)	6 (12%)	5 (50%)	51,5%
	x	9,1 (91,4%)	19 (38%)	6,7 (13,4%)	4,6 (45,7%)	47,1%

Анализ результатов исследований юных баскетболистов, обследованных в условиях педагогического эксперимента, позволил выявить выраженную тенденцию однонаправленного роста показателей технической подготовленности.

Результат тестов на броски с различных дистанций до начала эксперимента уже имел не плохой результат на фоне того, что дети когда-то занимались баскетболом (таблица 1).

Результаты тестирования бросков после эксперимента показали, что программа развивает технические способности юных баскетболистов. Общий показатель технической подготовленности в процентном соотношении у команды вырос на 4,9% (таблица 2).

Таблица №2

Тест на бросок с различных дистанций после эксперимента

№	Ф.И. игрока	Броски из-под кольца (кол-во раз)	Броски со средней дистанции (кол-во раз)	Броски с дальней дистанции (кол-во раз)	Броски со штрафной (кол-во раз)	Общий процент
1	Камилов Умарбек	10 (100%)	27 (54%)	10 (20%)	5 (50%)	56%
2	Гартман Георгий	10 (100%)	18 (36%)	8 (16%)	5 (50%)	50,5%
3	Рустамбеков Эльбек	9 (90%)	20 (40%)	11 (22%)	5 (40%)	48%
4	Гаипов Равшан	10 (100%)	26 (52%)	12 (24%)	7 (70%)	61,5%
5	Халилов Джавохир	9 (90%)	17 (34%)	10 (20%)	5 (50%)	48,5%
6	Мутафаев Нозимбек	9 (90%)	10 (20%)	7 (14%)	5 (50%)	43,5%
7	Хен Владимир	10 (100%)	27 (54%)	10 (20%)	5 (50%)	56%
	x	9,6 (95,7%)	20,7 (41,4%)	9,7 (19,4%)	5,3 (51,4%)	52%

Результаты промежуточных и завершающих исследований характеризовались ступенчато-образной динамикой роста показателей точности броска у баскетболистов начального этапа подготовки.

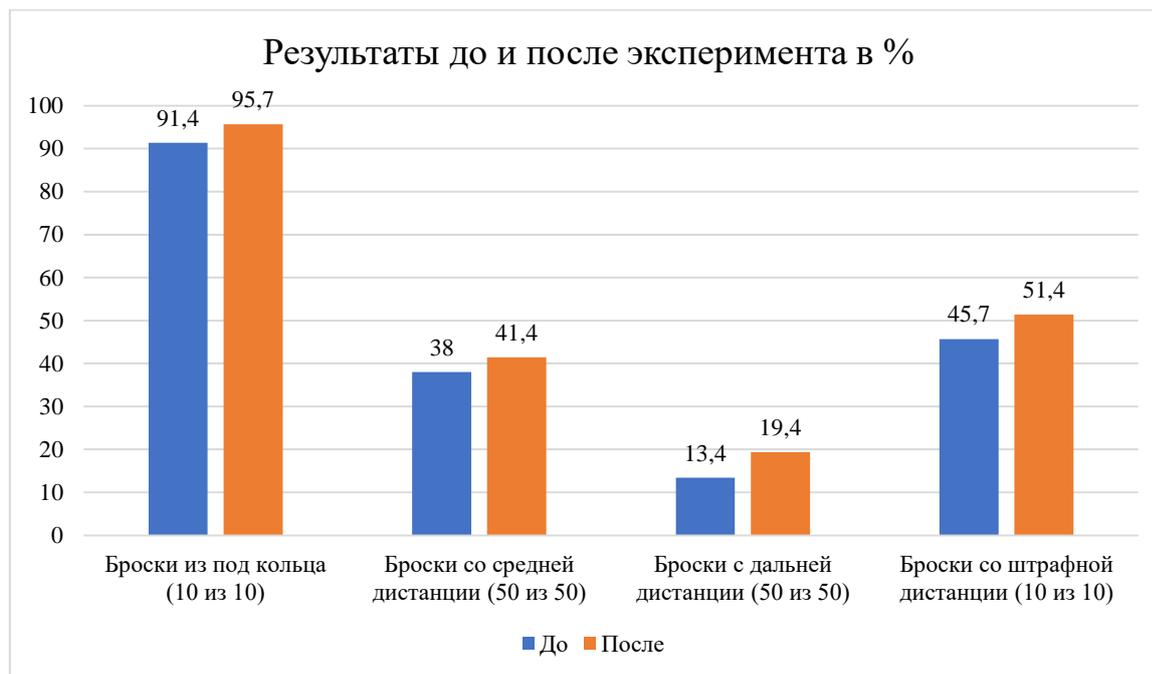


Диаграмма №1. Результаты до начала и после эксперимента в %.

Так же возросли показатели результативности игровых упражнений и их реализации (таблица 3). При анализе показателей у исследуемых значительно возросли показатели в тестах передача в парах, восьмерка в пятерках, игра 2 на 2 и др.

Основным фактором успешности применяемой методики является подбор комплекса упражнений, учитывающих физическое, физиологическое развитие спортсменов, уровень их специальной подготовленности и индивидуальные особенности. Для повышения результативности применения технико-тактической и интегральной подготовки необходимо строить процесс тренировочного занятия грамотно подбирая соотношение упражнений разной направленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из анализа приведенных данных можно констатировать, что в учебно-тренировочном процессе в баскетболе данные упражнения могут применяться для развития интеллектуальных способностей, выбора индивидуального тактического стиля, так и для закрепления приёмов техники и тактики ведения игры. В соревновательном периоде возможно включение подвижных игр, «отключающих» её участников от стереотипных действий, в самой игре, способствующих снятию напряжения и улучшению эмоционального состояния спортсменов. Контрольные

испытания, проводимые в начале и конце учебно-тренировочного цикла целесообразно применять в течении всего учебного года. Использование тренировочной программы с применением технико-тактической и интегральной подготовки в процессе тренировки с нестандартными условиями их реализации может быть рекомендована тренерам для применения в учебно-тренировочном процессе.

Таблица №3

Показатели результативности игровых упражнений

	Наименование упражнений						
	Передачи в парах	Передачи в тройках	Восьмерка	Восьмерка в пятерках	Игра 2 на 2	Игра 3 на 3	Игра 5 на 5
до эксперимента							
Потери мяча	5 из 10	6 из 10	8 из 10	6 из 10	5 из 10	7 из 10	10 из 10
Результативность атак	5 из 10	4 из 10	2 из 10	4 из 10	5 из 10	3 из 10	0 из 10
после эксперимента							
Потери мяча	0 из 10	3 из 10	3 из 10	0 из 10	2 из 10	5 из 10	5 из 10
Результативность атак	10 из 10	7 из 10	7 из 10	10 из 10	8 из 10	5 из 10	5 из 10

REFERENCES

1. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З. Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники / В.И. Андреев, Л.В. Капилевич, Н.В. Марченко, О.В. Смирнов, С.З. Плиев. – Издательство ТПУ, 2009. – С. 4-14;
2. Ли Роуз. Баскетбол чемпионов: основы / Роуз Ли. – М.: Спорт, 2014. – 272 с.;
3. Подковырова Н.Н., Иванова Е.Г. Подвижные игры в системе обучения баскетболу / Н.Н. Подковырова, Е.Г. Иванова – Алматы: КНУ им. Аль-Фараби, 2013. – С. 15-18;
4. Таштаев Ш.Ж. Потенциал баскетбола в Узбекистане / Ш.Ж. Таштаев // Научный журнал: Проблемы педагогики. - 2021. - № 7. – С. 43-45;
5. Goodson Ryan. Basketball Essentials / Ryan Goodson – Human Kinetics, 2016. – P. 118-200;
6. Jerry V. Krause, Craig Nelson. Basketball Skills & Drills / V. Krause Jerry, Nelson Craig – Human Kinetics, 2019. – P. 258-272.

