

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей»
Октябрьского района г. Саратова
410004, г. Саратов, ул. Дегтярная, д. 7, тел.: 8(8452)29-31-24,
E-mail: moudotsdodd@yandex.ru
ОКПО: 43718558; ОГРН:1026403357793; ИНН/КПП:6454045910/645401001

Методическое исследование
«Использование тестирования для повышения
техничко-тактической подготовленности учащихся

Составители:
Фролов Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования
Чепенко Людмила Алексеевна, методист

Технико-тактическая подготовка юных баскетболистов определяется как процесс освоения специальных двигательных навыков, развития творческих способностей и тактического мышления у юных баскетболистов. Тактическая подготовка юных баскетболистов включает в себя:

- формирование способности оценивать изменяющуюся ситуацию,
- ориентироваться в той или иной ситуации и быстро применять любой технический прием или игровое действие,
- освоение тактических комбинаций в определенный момент игры,
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры,
- способность переключиться с одной системы игры на другую.

Рекомендации специалистов по повышению уровня технико-тактической подготовленности баскетболистов сводятся к следующим:

- введение в упражнение условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной и возрастающей интенсивности,
- проведение упражнений в усложненных условиях, с требованием правильного выбора технических средств,
- постановка ученику конкретной задачи в общем тактическом плане, где свою задачу он решает сам,
- использование тренировочных соревнований с партнерами, действующим по наиболее вероятному тактическому плану будущего соперника.

Целью исследования является изучение уровня технико-тактической подготовленности учащихся 11-13 лет объединения «Баскетбол».

Методы и организация исследования.

Использовались следующие методы:

- анализ научной литературы,
- тестирование технико-тактической подготовленности юных баскетболистов,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент.

В тестировании принимали участие 15 учащихся.

В практической работе с юными баскетболистами использовался тест на оценку их перемещения разными способами. Чертится квадрат со сторонами 5 метров и ставится отметка старт и финиш. Передвижение производится с внешней стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по направлению движения и по сигналу передвигается лицом вперед 5 метров, затем приставной шаг левым боком 5 метров, в защитной стойке 5 метров и спиной вперед 5 метров, заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении. Тестирование проводилось в два этапа: первый в сентябре 2021 г., второй в марте 2022 г. Все контрольные испытания проводились в одинаковых условиях. Результаты тестов протоколировались, после чего проводилась математическая обработка тестов, что позволило определить уровень подготовленности и динамику изменения результатов.

Результаты исследования. Для определения динамики роста показателей технико-тактической подготовленности проведены контрольные испытания.

1 тест. Занимающимся объяснялся порядок тестирования: поставить стул с мячом с обоих концов штрафной линии. Взять мяч со стула, повернуться на ближайшей к кольцу ноге и бросить мяч. Затем бежать к другому стулу и сделать то же самое. Второй игрок подбирает мячи и бросает третьему, который кладет их на стулья. Выиграл тот, кто забросит больше за минуту.

Результат 1 теста: среднее количество попаданий за минуту в сентябре составило 11 раз, в марте- 14 раз.

2 тест. По команде от лицевой линии выполняется ведение мяча, обводка шести стоек, ведение, два шага и бросок по кольцу, подбор мяча и ведение обратно до лицевой линии.

Результат 2 теста: среднее время прохождения предлагаемой дистанции в сентябре составило 15,47 с, в марте 13,87 с.

Рост результатов спустя два месяца объясняется тем, что в начале учебного года и тестирования у учащихся физические качества для выполнения тренировочных нагрузок были на низком уровне. Это нашло подтверждение и при сдаче контрольных нормативов. У них так же наблюдалась слабая устойчивость техники выполнения ведения и бросков в состоянии утомления.

В процессе работа по увеличению уровня технико-тактической подготовленности юных баскетболистов были разработаны практические рекомендации.

1. Для совершенствования ведения нужно использовать в тренировках следующие способы:

- ведение двух мячей, сначала одновременно, затем поочередно как в движении так и на месте,
- передача мяча из правой руки в левую руку,
- игра один на один со слабым соперником только одной, не ведущей рукой,
- ведение сидя, отклоняясь назад, подняв ноги, провести мяч под ногами, затем за спиной,
- четырехточечное ведение - ноги расставлены, ударить мяч впереди себя левой, потом правой рукой, затем назад между ногами и обратно,
- игра «двое на одного».

2. Для улучшения броска в корзину важно применять варианты бросков:

- броски в прыжке справа и слева от щита, не позволяя мячу упасть,
- встать около щита, ударить мяч о пол и встретить его на вытянутой руке. Затем, контролируя мяч кончиками пальцев, повернуть в сторону щита и не отводя локоть от корпуса, бросить;
- броски с различных точек площадки.

3. Для улучшения техники работы ног следует нанести разметку на пол крест-на-крест, каждая внешняя отметка в 30 см от центральной. Начать нужно с центра, выполнив прыжок на правой ноге на верхнюю правую отметку, затем обратно в центр и повторить с остальными тремя отметками.

Потом на левой и на обеих ногах. Затем можно выполнять упражнения с поворотами. Так же применяется челночный бег на короткие отрезки.

4. Для совершенствования передачи используют следующие методы:

- передачи в парах с двумя мячами;
- передачи с отскоком от пола;
- игра в баскетбол без ведения, только «в пас».

5. Для развития тактического мышления юному спортсмену следует давать конкретную тактическую задачу, намечая технические средства для ее решения, но оставлять раздел, который должен быть решен спортсменом самостоятельно.

Заключение. Средний школьный возраст стоит рассматривать как явную ступень к высоким спортивным результатам. Учащиеся, занимаясь в спортивной секции при школе, вполне могут повышать свой уровень технико-тактической подготовленности и на урочных занятиях по физической культуре. В процесс обучения тактике и технике следует включать как моделируемые ситуации, используя тестовые задания для оперативного контроля, так и реальные игровые ситуации. Техника всегда служит для реализации тактического замысла, поэтому тактику нужно рассматривать, как комплекс путей наиболее рационального использования приобретенной техники. В тренировочной работе с юными баскетболистами необходимо использовать частые повторения технических элементов, а так же повышать физические качества с помощью повторений определённых упражнений.

Список литературы

1. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – Москва: Эксмо, 2015. – 256 с.
2. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр. 8-е изд. / Ю.Д. Железняк. – Москва. - Академия, 2013. -165 с.
3. Коробков, А.В. Оценка физической подготовленности / А.В. Коробков, Г.И. Черняев // Легкая атлетика. – 2013. – №4. – С. 24–26.
4. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов. / Д.И. Нестеровский. – Москва, 2014. - 218 с.