

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа № 3

Методическая разработка

Тема: «Организация работы тренера по баскетболу в группе
начальной подготовки 2 года обучения»

Разработал: тренер-преподаватель (баскетбол)

Старгородский Максим Николаевич

Рассмотрено на методическом совете

МБОУ ДОД ДЮСШ № 3

Протокол № _____ от _____

г. Волжский 2015 год

Пояснительная записка.

Актуальность этой методической работы обусловлена тем, что пособий и материалов для работы «молодому» тренеру очень мало, а если и есть, то они направлены на работу в специализированных группах или командах высокого уровня мастерства. «Молодые тренеры», наверное, если и будут искать методической помощи, то скорее всего прибегнут к помощи интернета, вот и попробуем им помочь.

Итак, продолжим нашу встречу и рассмотрим работу тренера в группе начальной подготовки 2 года обучения по специализации «баскетбол»

Содержание.

Раздел I. Физическая подготовка.

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Специальная физическая подготовка.

Раздел II. Техничко- тактическая подготовка.

- 1.Техническая подготовка.
- 2.Тактическая подготовка.

Раздел I. Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Игра в баскетбол предъявляет организму ребенка довольно высокие требования. Без хорошей физической подготовки невозможны никакие успехи в работе над собою. Физическая подготовка создает «фундамент» для основы дальнейшего развития ребенка и обучения его различным двигательным навыкам.

Конечно, хорошо, если ребенок приходит в спортивную школу уже подготовленным физически, но это бывает очень редко. Как раз наоборот, нам приходится начинать с начала и просто укреплять физически детей. Но, наша группа уже второго года обучения, и мы знакомы со своими воспитанниками и уже знаем их уровень подготовки. Хотя, в группу будут добавляться и новые ученики, поэтому придется давать нагрузку ученикам по-разному. Необходим постоянный зрительный контроль над учащимися, так как уровень физической подготовленности и физических возможностей у всех абсолютно разный. Необходимо побеседовать с учениками и учить их наблюдать за своим физическим состоянием, и, в случае необходимости, немедленно обратиться к тренеру за помощью. Здесь тренеру нужен принцип - «не навреди»! Лучше «не догрузить» ученика, чем «перегрузить» его. Будьте внимательны! Из опыта моей работы, если даже и начинаешь увеличить нагрузку, то ничего не получится - сработает «предохранитель» у ребенка, он просто остановится. И это хорошо. Не навреди ему!

Средства физической подготовки (упражнения, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования) можно условно разделить на три группы: а) осень; б) зима; в) весна - лето.

1-ая группа характеризуется началом учебного года и требует постепенного «втягивания» и развития детского организма. Начинаем учебный год с кроссовой подготовки по улице, если, конечно, позволяют условия работы и погоды. Из средств физической подготовки наиболее удобны к применению - кросс, подвижные игры (конечно футбол), прыжковые

упражнения. Всё, что есть у вас на улице, на вашем стадионе. Много приходится придумывать самому. Принцип один - невысокая интенсивность и сравнительно небольшой объем занятия. Но только необходимо ориентироваться на состояние учащихся. Если они уже устали, не надо их переутомлять, можно побеседовать с ними или провести необходимую вам организационную работу, но не «перегружайте» их. Если погодные условия не позволяют проводить занятия на улице, можно и в зале, но соблюдая принцип подготовки - равномерного движения. Например: ведение мяча в равномерном темпе по кругу правой и левой рукой длительное время (в разумных пределах). Здесь мы можем сочетать физическую подготовку и техническую. Немного монотонно получается, но придется потерпеть. Этот этап - базовый, он очень необходим, так как «закладывает» базу физической подготовки на весь учебный год.

2-ой этап физической подготовки «зимний», обуславливается тем, что занятия проводятся только в спортивном зале и в методике развития физических качеств преобладает игровая и соревновательный методы, а также сопряженный метод, где мы можем сочетать и технико-тактические действия. «Зимний» период физической подготовки может и не очень удобный для общей физической подготовки, но возникающие вынужденные перерывы в работе, вызванные каникулами у учащихся в общеобразовательной школе позволяют разнообразить физическую подготовку и снова вернуться к упражнениям невысокой интенсивности и, очень любимой в группах начальной подготовки, футболу. Немного поиграем, отдохнем в период школьных каникул и снова начнем работать как надо. «Зимний» период физической подготовки вообще очень плодотворный, самый работоспособный для детей и тренера. Дети все на «месте», ничто не отвлекает их и можно спокойно и плодотворно работать. Но еще раз напоминаю - не «перегрузи»! Постоянный контроль зрительный за физическим состоянием.

3-ий этап физической подготовки «весна-лето» характеризуется уже некоторой «усталостью» учебного года и желанием выйти на улицу. Но

принципиальное отличие от первого этапа, когда закладывается фундамент физической подготовки, от этапа заключительного, в том, что снижается общий объем физической подготовки, необходима «разрядка» детскому организму. По возможности выходим на улицу. Снова включаем подвижные игры, футбол. Кроссовая подготовка уменьшается и имеет больше укрепляющее значение. Но не забываем и спортивный зал. Примерно 50% времени -улица и снова в зал на работу с мячами.

Летний период работы, когда группа уменьшается, физическая подготовка имеет целью плавное снижение нагрузки на организм учащихся и подготовка их к летнему-оздоровительному периоду и отдыха учеников от всех тренировок. Наступит период длительного перерыва в занятиях. Резкое прекращение физических нагрузок нежелательно. В это период работы основное время занимает игровая подготовка и игровая практика.

2. Специальная физическая подготовка.

Напомним, что специальная физическая подготовка - это умение выполнять специальную (баскетбольную) работу в необходимый отрезок времени. У нас таковым отрезком является 40 минут игрового времени в достаточно высоком темпе работы. Это, конечно, идеальная подготовка, но далеко не все ученики смогут подготовить себя так. Хотя есть и исключения. Большое значение имеет генетический наследственный фактор. Хотя, сейчас, можно отметить общий уровень снижения «крепости» взрослых людей и их детей тоже. Специальная подготовка начинается во втором этапе физической подготовки, когда уже заложен некий «фундамент» общей физической подготовки. Удобно начинать по плану работы, когда прошли у школьников календарные каникулы или вы закончили этап подготовки выступлением в соревнованиях.

Из 3-х видов специально физической подготовки (скоростной, силовой, прыжковой выносливости) наиболее интересна в этот период развития школьников -скоростная выносливость. Дети в этот период жизни - «легки» и

легко развивают свои скоростные и наследственные данные. Включать скоростные упражнения можно и вначале тренировки и в дальнейшем в конце тренировки, можно включать в перемещения и упражнения с мячами. Здесь полное ваше творчество, в зависимости от плана работы и состояния подготовленности ваших учеников. Развитие скоростной выносливости всегда происходит эмоционально, в игровой форме. Дети очень любят принцип - «кто быстрее» и легко на него отзываются.

Очень полезно включить в систему скоростной выносливости «баскетбольные» перемещения, но, предварительно, изучив их. При повышении скорости - «ломается» техника, а это не желательно. Все-таки такой ранний период работы, как 2-ой год начальной подготовки предполагает обучение двигательным навыкам, а не совершенствование их. Силовая подготовка в этот период развития учеников интересует нас несколько не меньше, так как развитие физической массы незначительно и требует больше педагогического момента, то есть приучать детей к работе над собой в плане физических кондиций. В основном силовую подготовку я бы включил в конце тренировки. Дозировка очень индивидуальна и большее значение имеет это целью приучить их «подкачивать» себя.

Раздел II. Техничко- тактическая подготовка.

1.Техническая подготовка.

Техническая подготовка игрока включает в себя и технику перемещения и технику владения мячом и технику защитных действий. Такое большое многообразие и тонкость в работе конечно очень интересны и похвальны, но на практике всего этого добиться очень и очень трудно. Это идеал. Из опыта работы моего я бы поставил все-таки на первое место технику владения мячом и, конечно же, технику нападения. Наверное, со мною не согласятся, но думаю та: когда ребенок приходит в зал, то он приходит, прежде всего, поиграть. И любое его знакомство с мячом предполагает бросок по корзине. Если сразу не обратить на это внимание, то закрепляется неправильная техника броска, а переучивать потом сложнее. Конечно и техника перемещений закрепляется неправильная и техника защиты необходима нам и потом приходится исправлять упущенные ошибки в технике. И все-таки я бы начинал и закреплял именно бросок и необходимые технические действия - повороты с мячом, передачи, ведение мяча, технические приемы на ведении, ловля мяча в игровой форме (жонглирование)

Вернусь назад и скажу, что обучения защитным действиям очень и очень необходимо. Начинать нужно с перемещения игрока в защитной стойке. Наверное, это основа для игры в защите. Хотелось бы уделять защитным действиям до 50% учебного времени, но это не всегда получается. Дети любят нападать, а защищаться очень и очень немногие. Защита - очень большой труд, а трудиться мы не любим. Поэтому очень осторожно, но все-таки включайте защитный действия в тренировку, но наблюдайте, как идет дело. Не переусердствуйте.

Всю техническую подготовку постепенно необходимо научиться сочетать с тактической подготовкой, так как это и есть, собственно, игра в баскетбол.

2.Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в группе начальной подготовки 2 года обучения - это, наверное, начало обучения тактическим взаимодействиям игроков в детской баскетбольной команде. С чего начать? Разделим, как обычно, на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения - это тактика «как» нападать. Как же нападать? Да, конечно же, с помощью передач мяча друг другу. Использовать можно различные подводящие игры (например: «салки с передачами»). Во время игр необходимы остановки для разъяснения и поправок. Не думайте, что у вас все сразу получится. Тактика подразумевает мышление игрока, а это задачи намного более трудные, чем просто обучение какому-либо навыку. Но не унывайте, постепенно, постепенно ребята поймут, что вы от них хотите. Включайте тактику во вторую половину тренировки, где уже преобладает игровая форма. Из тактики выполнения броска можно порекомендовать обучение месту броска, то есть 3-х секундную зону. Она выделена ярким цветом баскетбольной разметки и можно легко ориентироваться - откуда можно бросать. Если тактика в вашей группе продвигается успешно, то можно порекомендовать взаимодействие игроков в парах, то есть «отдал-выйди». В условиях быстроменяющегося состава игроков в группах начальной подготовки, наверное, этого будет достаточно. Все-таки лучше делать меньше, да лучше.

Из тактики защиты я бы выбрал умение найти «своего» игрока и правильно его закрыть и постараться не потерять во время игры. Все это требует времени. Растут дети и растет их понимание игры. Всеу свое время. Конечно, логично напридумывать очень много, но необходимо ориентироваться на вашу группу, что она может принять от вас в данный момент. Все тактические взаимодействия проверяются в учебной игре. Не давайте много задач на игру. Хватит 1-ой задачи в нападении и 1-ой задачи в защите. И вы увидите, что этих задач для вас очень много. Для их решения

понадобится не один год. Выполнение поставленных задач необходимо проанализировать на последующих тренировках (разбор игры).

Желаем вам успехов!

Заключение.

Это методическое пособие не является основополагающим методическим руководством, скорее просто опыт работы одного тренера, в одном небольшом городе с группами детей детской, спортивной школы, которые тоже с годами меняются, и меняется наш подход к работе с ними. Нужна вдумчивая, кропотливая работы, желание научить и самому научиться. Будьте терпеливы и выдержаны и всего вам самого хорошего.

Список используемой литературы

1. Анискина С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол. – М.,1991
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт,1978.
3. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 1985
- 4.Бондарь А.Н. Учись играть в баскетбол. - Минск,1986
- 5.Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.