

## ДИНАМИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ (НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ)

*Н.С. Осадчая,*

Белорусский государственный университет физической культуры

*В статье предлагается описание и сравнительная характеристика программ подготовки юных баскетболистов разных лет. Анализируются объемы тренировочных нагрузок, последовательность изучения технических приемов, тактических действий и критериев оценки подготовленности юных спортсменов.*

*A description and a comparative analysis of training programs of young basketball players of different ages are presented in the article.*

Программно-нормативные документы подготовки баскетболистов четко разводят техническую и тактическую подготовку при построении тренировочного процесса. Психолого-педагогические рекомендации по обучению двигательным действиям указывают, что если спортсмен будет иметь четкое представление о том, как именно он должен выполнять прием, с какой целью и в какой момент, то обучение будет происходить быстрее и осознанней.

В игровой деятельности баскетболиста прослеживается связь между техническими приемами и тактическими действиями. Технические приемы и тактические действия в баскетболе тесно взаимосвязаны. Невозможно осуществлять тактический замысел, не обладая определенной техникой. Также и выполняя технический прием, например, передачу, необходимо выбрать способ и момент, когда ее удобней всего отдать, чтобы она достигла цели.

Из этого следует, что параллельное обучение рациональной технике приемов необходимо осваивать с индивидуальными тактическими действиями. Как только сформирована основная структура двигательного действия, и учащиеся овладели правильным ее выполнением целесообразно, создавать условия ситуационного обучения, когда подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных ситуациях игрового противоборства [1, 2].

Сопряженность мы рассматриваем как оптимальную взаимосвязь технических приемов и тактических действий при формировании умений и навыков у юных спортсменов. Сопряженность обеспечивает соответствие тренировочных средств требованиям соревновательной деятельности по уровню функционального обеспечения, технической сложности, тактической непредсказуемости ситуаций и эмоциональному фону [3].

Высокий уровень технических навыков служит хорошей базой для совершенствования тактических умений. В баскетболе технические приемы настолько тесно связаны с избираемой тактикой конкретной игры, что основными ком-

понентами состава деятельности в ней являются не сами по себе технические приемы, а технико-тактические действия как органические соединения сформированных технических и тактических операций [4, 5].

Сравнивая программы подготовки по баскетболу разных лет, можно отметить процесс развития и совершенствования методики подготовки спортсменов.

Программы по видам спорта. Для секций школьных коллективов физической культуры. (1956. СССР) [6]. Для обучения в программе предлагаются группы (младшая, средняя, старшая). Учебный план представляет собой «учебный план-график распределения учебных часов по баскетболу для младших групп», который состоит из теоретических занятий – 5 часов, практических занятий – 78 часов. Практические занятия включают: общую физическую подготовку на основе комплекса ГТО; специальные упражнения баскетболиста – 23; обучение технике баскетбола – 38; обучение тактике и учебно-тренировочные игры – 17. Соревнования по баскетболу проводятся по календарному плану. По данному образцу составляются учебные планы-графики для других возрастных групп. В материале для всех групп представлены специальные физические упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для развития быстроты реакции и ориентировки; с баскетбольными мячами; с набивными мячами; акробатические упражнения; ходьба и бег; прыжки. В этом разделе предлагаются также подвижные игры.

Содержание программы для каждой группы включает в себя два раздела: техника игры и тактика игры. Следует отметить, что техника игры представляет собой только приемы нападения, раздел «Техника защиты» отсутствует, технические приемы защиты включены в тактические действия (выбивание, вырывание, борьба за мяч). Также нет четкого деления в технике нападения на технику передвижений и технику владения мячом. К обучению технических приемов отнесен заслон. «Отвлекающие действия» отнесены к техническим приемам, хотя представляют собой тактические действия, которые будут относиться к индивидуальным действиям. Индивидуальные действия еще не разделены на действия без мяча и действия с мячом.

Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. (1977. СССР) [7].

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки баскетболистов, дифференцируемый по годам обучения, по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой), теоретической подготовки.

Распределение времени в учебном плане сделано на основании оптимального соотношения времени на основные виды подготовки, годовые графики – по периодам и этапам. Появляются категории групп (ГНП, УТГ, ГСС), каждая из групп предполагает несколько лет обучения. Содержание требований к

уровню спортивной подготовленности учащихся спортивных школ по баскетболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки.

Группы начальной подготовки (ГНП) 1-го года обучения (10–12 лет): теоретическая подготовка – 8 часов, общая физическая подготовка – 131 час, специальная физическая подготовка – 76, техническая подготовка – 107, тактическая подготовка – 38, интегральная подготовка – 38, контрольные нормативы (приемные, переводные, выпускные) – 18; итого часов – 416.

Группы начальной подготовки 2-го года обучения (11–13 лет): теоретическая подготовка – 18 часов, общая физическая подготовка – 126 часов, специальная физическая подготовка – 65, техническая подготовка – 100, тактическая подготовка – 53, интегральная подготовка – 34, контрольные нормативы (приемные, переводные, выпускные) – 20; итого часов – 416. На втором году в ГНП увеличивается количество часов, отведенных на теоретическую подготовку, тактическую и на контрольные нормативы. Количество часов в годовом учебном плане на подготовку баскетболистов не увеличилось.

Учебно-тренировочные группы 1-го года обучения (12–14 лет): теоретическая подготовка – 26 часов, общая физическая подготовка – 121 час, специальная физическая подготовка – 89, техническая подготовка – 120, тактическая подготовка – 60, интегральная подготовка – 69, инструкторская и судейская практика – 11, контрольные нормативы (приемные, переводные, выпускные) – 24; итого часов – 520. Увеличилось количество часов, отведенных на теоретическую подготовку, специальную физическую, техническую, тактическую, а также в два раза увеличилось количество часов на интегральную подготовку, уменьшилось количество часов, отведенных на общую физическую подготовку, в учебном плане появляется инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные группы 2-го года обучения (13–15 лет): теоретическая подготовка – 34 часа, общая физическая подготовка – 140 часов, специальная физическая подготовка – 103, техническая подготовка – 141, тактическая подготовка – 85, интегральная подготовка – 81, инструкторская и судейская практика – 16, контрольные нормативы (приемные, переводные, выпускные) – 24; итого часов – 624. Все количественные показатели по основным видам подготовки увеличиваются.

Учебно-тренировочные группы 3-го года обучения (14–16 лет): теоретическая подготовка – 38 часов, общая физическая подготовка – 139 часов, специальная физическая подготовка – 126, техническая подготовка – 171, тактическая подготовка – 116, интегральная подготовка – 136, инструкторская и судейская практика – 24, контрольные нормативы (приемные, переводные, выпускные) – 30; итого часов – 780. Уменьшаются только количественные показатели по общей физической подготовке, остальные показатели увеличиваются.

Учебно-тренировочные группы 4-го года обучения (15–16 лет): теоретическая подготовка – 46 часов, общая физическая подготовка – 92 часа, специальная физическая подготовка – 141, техническая подготовка – 235, тактическая

подготовка – 164, интегральная подготовка – 198, инструкторская и судейская практика – 30, контрольные нормативы (приемные, переводные, выпускные) – 30; итого часов – 936. Как и в УТГ 3-го года обучения уменьшаются только количественные показатели по общей физической подготовке, остальные показатели значительно увеличиваются.

Это свидетельствует о том, что по мере обучения количество часов, отведенных на техническую и тактическую подготовки, увеличиваются, а количество часов, отведенных на общую физическую подготовку, уменьшается.

Физическая подготовка (для всех учебных групп) представлена в общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Общая физическая подготовка подразделяется на: строевые упражнения, гимнастические упражнения, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, прыжки, метания, многоборья, спортивные игры, подвижные игры, ходьба на лыжах и катание на коньках. Специальные физические упражнения предлагаются: упражнения для развития быстроты, упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для воспитания специфической координации, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Содержание программы включает в себя техническую и тактическую подготовки. Впервые техника нападения разделена на технику передвижений и технику владения мячом, а техника защиты на технику передвижения и технику овладения мячом. Используются финты, а также подробно расписаны приемы и действия.

Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (2004. Республика Беларусь) [8].

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. Одним из важных этапов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам годичного обучения. Содержание учебной программы представляет собой следующий спектр количественных показателей.

Группы начальной подготовки 1-го года обучения: теоретическая подготовка – 9,5, практическая подготовка: общая физическая подготовка – 59; специальная физическая подготовка – 20; техническая подготовка – 70; тактическая подготовка – 19; интегральная подготовка (учебные игры) – 24,5; текущие и контрольные испытания – 6; всего часов – 208.

Группы начальной подготовки 2-го года обучения: теоретическая подготовка – 13. практическая подготовка: общая физическая подготовка – 74; специальная физическая подготовка – 27; техническая подготовка – 126; тактическая подготовка – 29; интегральная подготовка (учебные игры) – 19; контрольные игры и соревнования – 18; текущие и контрольные испытания – 6; всего часов – 312.

Количество часов, отведенных на интегральную подготовку, уменьшился, а все остальные количественные показатели увеличились.

Учебно-тренировочные группы 1-го года обучения: теоретическая подготовка – 24, практическая подготовка: общая физическая подготовка – 113; специальная физическая подготовка – 39; техническая подготовка – 184; тактическая подготовка – 46; интегральная подготовка (учебные игры) – 33; контрольные игры и соревнования – 24; текущие и контрольные испытания – 5; всего часов – 312. Уменьшилось только количество часов на текущие и контрольные испытания.

Учебно-тренировочные группы 2-го года обучения: теоретическая подготовка – 29, практическая подготовка: общая физическая подготовка – 156; специальная физическая подготовка – 56; техническая подготовка – 230; тактическая подготовка – 72; интегральная подготовка (учебные игры) – 44; контрольные игры и соревнования – 25; текущие и контрольные испытания – 12; всего часов – 624. Все количественные показатели по основным видам подготовки увеличиваются.

Учебно-тренировочные группы 3-го года обучения: теоретическая подготовка – 38, практическая подготовка: общая физическая подготовка – 187; специальная физическая подготовка – 78; техническая подготовка – 273; тактическая подготовка – 86; интегральная подготовка (учебные игры) – 55; контрольные игры и соревнования – 47; текущие и контрольные испытания – 16; всего часов – 780. Все количественные показатели по основным видам подготовки увеличиваются.

Учебно-тренировочные группы (обучение свыше трех лет): теоретическая подготовка – 40, практическая подготовка: общая физическая подготовка – 160; специальная физическая подготовка – 170; техническая подготовка – 248; тактическая подготовка – 170; интегральная подготовка (учебные игры) – 58; контрольные игры и соревнования – 52; текущие и контрольные испытания – 14; инструкторская и судейская практика – 24; всего часов – 936. Увеличились в 2 раза количественные показатели по специальной физической и тактической подготовке. Уменьшилось количество часов, отведенных на общую физическую и техническую подготовку.

Содержание учебного материала для групп всех возрастов обучения включает в себя: общую физическую и специальную физическую подготовку, примерные подвижные игры.

Общая физическая подготовка: развитие силы; развитие быстроты; развитие выносливости; развитие гибкости; развитие ловкости; а также примерные упражнения для составления комплексов по общей физической подготовке.

Специальная физическая подготовка: специальная выносливость, специальная сила, специальная быстрота, а также примерные упражнения для составления комплексов по специальной физической подготовке.

Действующая программа уточняет некоторые моменты. Предлагает изучать приемы передача «крюком» и бросок «крюком», только в учебно-тренировочных группах. В изучении командных тактических действий в нападении предлагается обучать еще и позиционному нападению, а в командных тактических действиях в защите еще и зонную защиту 2 : 1 : 2, а также изучения быстрого прорыва сменяется позиционным нападением. В тактические защитные действия в учебно-тренировочных группах добавляются: в групповых действиях – выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча. действия в защите при игре зонной – 2 : 3; 3 : 2; 1 : 3 : 1.

В отличие от программы 2004 года. количество изучаемых приемов меняется: например, в технике нападения в группах первого года обучения в программе 2004 года их меньше – все 3 вида передач предлагается для обучения, а в 1977 году было 5 видов, зато увеличивается количество изучаемых технических приемов защиты: противодействие ведению, накрывание.

Таким образом, анализ учебных программ по баскетболу показал, что:

1. Постоянное увеличение объемов тренировочной нагрузки.
2. Программы предлагают тренеру перечень технических приемов и тактических действий, с помощью которых можно планировать работу с баскетболистами в течение года.

3. Сопряженная подготовка является перспективным направлением повышения эффективности без увеличения объемов тренировочной нагрузки.

1. Нестеровский. Д.Н. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Д.Н. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Академия. 2007. – 336 с.

2. Белаш, В. Подготовка баскетболистов младшего возраста: учеб.-метод. пособие / В. Белаш. – Николаев: Илона. 2009. – 240 с.

3. Сивицкий. В.Г. Диагностика тактических умений спортсменов методом имитации типичных соревновательных ситуаций: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / В.Г. Сивицкий: РГУФК – М., 1995. – 24 с.

4. Бондарь. А.И. Баскетбол: теория и практика / А.И. Бондарь. – Минск: БГУФК. 2007. – 423 с.

5. Портнов. Ю.М. Баскетбол: учебник для вузов физ. культуры / Ю.М. Портнов. – М: Астра семь. 1997. – 480 с.

6. Бондарь. А.И. Баскетбол: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.И. Бондарь. В.М. Колос. – Минск: 2004. – 145 с.

7. Программы по видам спорта. Для секций школьных коллективов физ. культуры / М-во просвещения БССР: Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР: сост. Т.В. Масленникова. – Минск: Учпедгиз 1957. – 154 с.

8. Железняк. Ю.Д. Баскетбол: программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк. – М: Авангард. 1977. – 146 с.

*Поступила 25.04.2012*