МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
БАЛТИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ.И.КАНТА
ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ

Онищенко Виктория Юрьевна

ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Научный руководитель:
К.п.н., доцент Елена Олеговна Ширшова

Спортивная ориентация

- **Спортивная ориентация** — это система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

- **Ролевая (внутривидовая) ориентация** нацелена на определение игрового амплуа юных спортсменов, проводится на всех этапах многолетней тренировки, начиная с начальной спортивной специализации.

БФУ имени И. Канта

Актуальность

Выбор амплуа

Выбор критериев

БФУ имени И. Канта

Цель исследования:

- Разработать методические рекомендации для тренеров спортивных школ по определению игрового амплуа на первом году тренировочного этапа.

БФУ имени И. Канта

Объект и предмет исследования:

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс баскетболистов 12-13 лет.

Предмет исследования: Средства и методы спортивной ориентации баскетболистов 12-13 лет.

БФУ имени И. Канта

Гипотеза:

- Предполагается, что средства и методы, используемые в разработанной нами методической рекомендации, позволят раскрыть потенциал и спрогнозировать игровое амплуа юного спортсмена.

БФУ имени И. Канта

Задачи исследования:

- Исследовать современное состояние проблемы спортивной ориентации у баскетболистов.
- Проанализировать различные средства и методы спортивной ориентации у баскетболистов (выбор амплуа).
- Отобрать наиболее эффективные средства и методы спортивной ориентации баскетболистов.
- Внедрить наиболее эффективные средства и методы спортивной ориентации в тренировочный процесс баскетболистов 12-13 лет.
- Разработать методические рекомендации для тренеров спортивных школ по определению игрового амплуа на первом году тренировочного этапа.

БФУ имени И. Канта

Методы исследования:

- 1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных
- 2. Педагогическое тестирование
- 3. Педагогический эксперимент

БФУ имени И. Канта

Компоненты спортивной тренировки

Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка
•Сила •Быстрота •Выносливость •Гибкость •Ловкость	•Скоростно-силовые •Защитные передвижения •Специальная выносливость •Ловкость	•Бросок •Передачи •Дриблинг

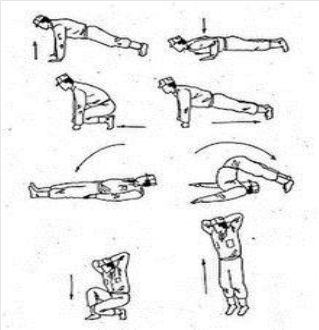
Компоненты спортивной тренировки

Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Психологическая подготовка
•Комплексный тест №1 •Комплексный тест №2 •Взаимодействия в парах •Взаимодействия в тройках.	•Двухсторонняя игра 5х5	•Тест на определение типа высшей нервной деятельности

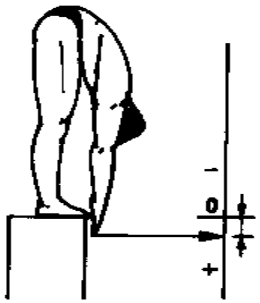
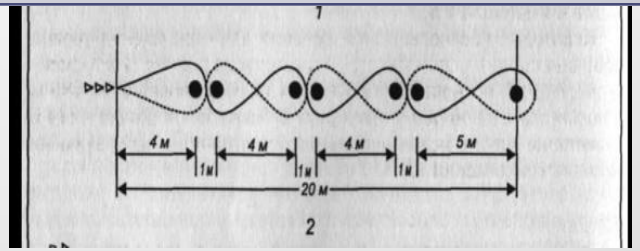
Антропометрические данные

Тотальные размеры тела	Рост, вес, обхват груди, размах рук
Тип конституции	Индекс массы тела, Телесные пропорции (П. Н. Башкиров)

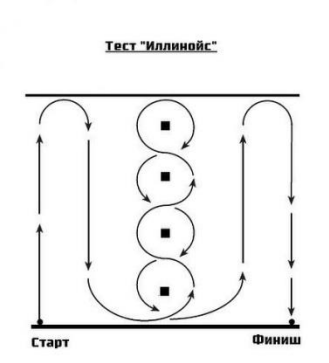
Общая физическая подготовка

Сила: 1)Собственно-силовые показатели 2)Скоростно-силовые показатели 3)Силовая выносливость	**1)отжимания от пола** **2)прыжок в длину, в высоту** **3)Тест Купера (силовой) / Мышцы туловища (Plank)**	
Быстрота: 1)Быстрота реакции, скоростные способности	**1) Ускорение 20м по звуковому/световому сигналу**	Отдельно наглядно оценить быстроту реакции на сигнал, а так же замерить ускорение.
Выносливость: 1)Общая выносливость	**1)Тест Купера (бег)**	12-минутный бег

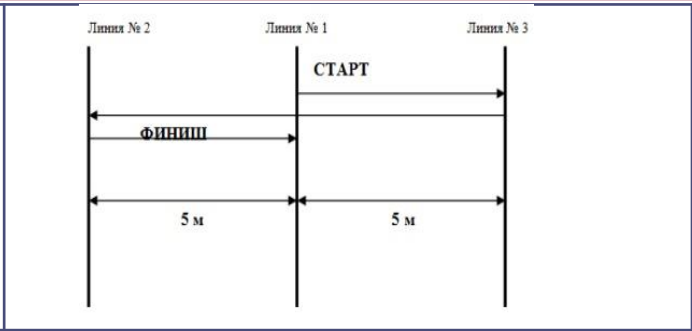
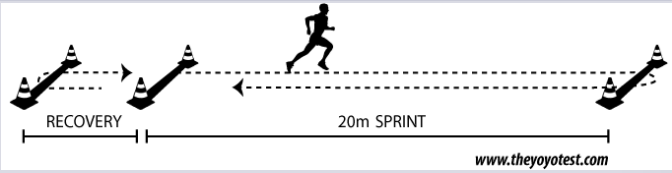
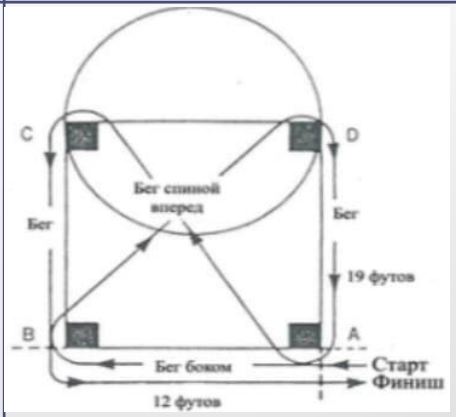
Общая физическая подготовка

Гибкость	**1)Тест ГТО**	
Ловкость (комплексная оценка) 1)Координация 2)Точность движений	1)Проба Ромберга (равновесие); Челнок 4х9м 2)Бег 20м «змейкой»	
Точность движений	2)Бег 20м «змейкой»	

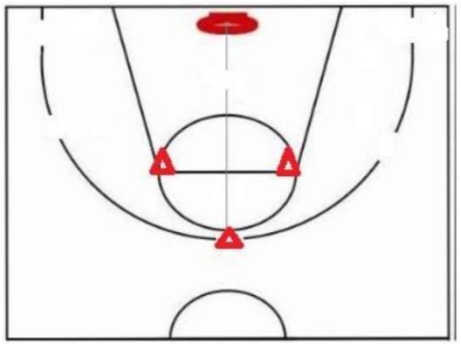
Специальная физическая подготовка

1)Прыжок	1)Прыжок с одной ноги в длину 2)Прыжок в высоту с разбега	•Прыжок с отталкиванием одной ногой, но приземлением на две ноги.
	3)Серийные прыжки	•Серия прыжков в длину на расстоянии 15м. Результат оценивается по количеству прыжков, необходимых для преодоления дистанции.
2)Скорость	1)Тест «Иллинойс»	

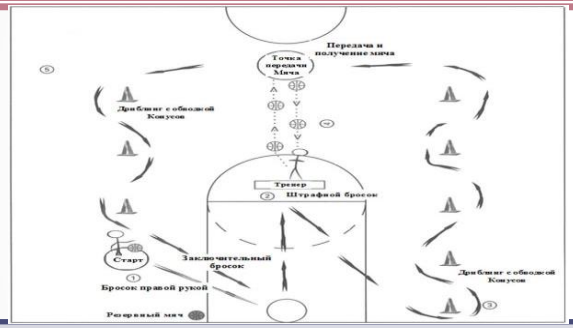
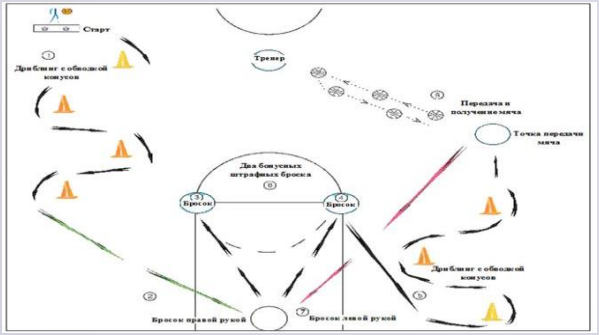
Специальная физическая подготовка

3)Защитные передвижения	1)Тест «Шаттл»	
4)Специальная выносливость	Yo-Yo тест (Yo-Yo Intermittent Recovery Test)	
5)Ловкость (бег со сменой направления и движения)		

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1)Бросок	1)Штрафные броски 2)Броски со средней дистанции 3)Броски с дальней дистанции 4)Броски с перемещением на время	
2)Передачи	1)Передачи в стену 2)Передачи в парах в движении	1)Точность/скорость передачи в определенную точку в стене 2)Точность/скорость передачи в движении партнеру
3)Дриблинг	1)Скоростное ведение на месте 2)Скоростное ведение в движении со сменой направления	1) «Восьмерка» с переводами под ногой 2)Тест «Денвер»

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1)Комплексный тест №1	
2)Комплексный тест №2	
3)Взаимодействия в парах.	Нападение 2 в 2
4)Взаимодействия в тройках.	Нападение 3 в 3

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1)Двухсторонняя игра 5х5	Анализ результативности будет оцениваться с помощью, статистических данных

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1)Тест на определение типа высшей нервной деятельности (Я. Стреляу)	Определение преобладания нервных процессов возбуждения, торможения и подвижности

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ И РЕЗУЛЬТАТ

Участвовало 25 учеников спортивной школы 12-13 лет специализации баскетбол.

Мы смогли определить сильные и слабые стороны каждого спортсмена: выявить предпосылки развития определенных физических качеств, уровень технического мастерства, а так же нам удалось выявить один из психологических аспектов личности – тип высшей нервной деятельности.

В ходе эксперимента были определены предполагаемые игровые амплуа для 20 участников.

БФУ имени И. Канта

ВЫВОДЫ:

- Исследовав современное состояние проблемы, мы выявили недостаточное количество современной научно-методической литературы на тему спортивной ориентации баскетболистов.
- Мы проанализировали различные средства и методы спортивной ориентации.
- Отобрав наиболее эффективные средства и методы, мы внедрили их в тренировочный процесс баскетболистов 12-13 лет.
- Мы разработали методическую рекомендацию для тренеров спортивных школ.
- **Мы считаем, что данную методическую рекомендацию стоит включать в тренировочный процесс ежегодно в период перехода на следующий этап тренировочного процесса и отслеживать в динамике, как в целом меняются спортсмены.**

Данные методические рекомендации были направлены в ГАУ КО «СШОР по игровым видам спорта» г. Калининград на отделение баскетбол и приняты для дальнейшей реализации на разных этапах спортивной подготовки.

БФУ имени И. Канта

БФУ имени И. Канта

Спасибо за внимание!