Модульная технология обучения технико-тактическим действиям студентов-баскетболистов в стритболе

Аннотация. Популярность стритбола сегодня возрастает с каждым днём. Игра отличается высокой скоростью, а также большим арсеналом разнообразных атакующих и защитных действий. Специфика игры на малой площадке предъявляет особые требования к технико-тактической, психологической и физической подготовленности игроков. Амплитуда игровых действий должна быть универсальной. Каждый должен обладать умениями и навыками разыгрывающего, нападающего или центрового игрока. Поэтому для большей эффективности обучения технико-тактическим действиям и их совершенствования (ТТД) ведется параллельно с обладанием техническими приемами и тактическими взаимодействиями. Определена структура семестрового цикла в процессе годичной подготовки студентов-баскетболистов, состоящая из следующих базовых этапов: втягивающего, базового, предсоревновательного, соревновательного и восстановительно-поддерживающего, а также четырехнедельный график подготовки студентов к соревнованиям, где особое внимание обращено на совершение скоростных, координационных способностей и тактических взаимодействий.

Экспериментальная технология обучения позволяет нам создать условия для пошагового освоения автоматических и навыков по содержанию модулей, осуществлять промежуточный контроль, совпадающий с завершением каждого модуля, уделять больше внимания качеству освоения технико-тактических приемов (ТТП), специфических действий в стритболе за счет последовательного обучения с выделением приоритетных элементов в технику и тактику.

Применение модульной технологии на учебно-тренировочных занятиях позволяет студентам-баскетболистам, используя специальные упражнения, повышать результативность ТТД и соревновательно-игровую активность, оказывает положительное влияние на качество образовательного процесса, особо акцентирует внимание на структуре учебного материала, построении программы.

Ключевые слова: модульная технология; технико-тактические действия; студенты; стритбол; учебно-тренировочный процесс; соревновательно-игровая активность.

Сведения об авторах: Татьяна Валерьевна Байбакова, соискатель кафедры физического воспитания и спорта Омского государственного технического университета, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта; Пелагия Николаевна Лыкинкова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта.

Место работы: Омский государственный технический университет.

Контактная информация: 7(3532)446-050, г. Омск, Пр. Мира, д. 11, тел.: 52-77-71, e-mail: gonz@noil.ru; тел.: 65-36-47, fizomgu@mail.ru.


Техническая подготовка представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков (в данном случае относящихся к технике двигательных действий). Основной задачей технической подготовки является формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые в дальнейшем позволили бы игрокам повышать свою результативность в игре.

Тактику игры в стритбол имеет свои особенности. Игра помогает улучшить навыки атак, так как они совершаются гораздо чаще из-за меньшего размера площадки. Поскольку скорость перс-
движения и маневренность игроков играют важную роль, малый размер площадки помогает совершенствовать навыки скоростной техники. Необходимо постоянно оценивать обстановку на площадке, точно знать, когда выполнить бросок, продолжать ведение, а потом выполнить бросок или дать пас тому, кто находится в лучшей позиции. Разнообразные действия помогают эффективно решать игровые задачи, гибко вести игру, учитывая конкретную ситуацию (Железняк, Портнов 2001).

Усвоение индивидуальной тактики — очень важный момент в подготовке игрока. Объяснение движений, финты позволяет игроку своевременно освоиться для получения мяча, обогнать защитника, поставить заслон, выполнить наведение. Чтобы успешно действовать на площадке, игрок должен не только хорошо исполнять разные приемы техники, но и уметь выбирать в сложившейся ситуации самый необходимый прием и лучший способ его выполнения.

Актуально стремление студентов получить высшее профессиональное образование и повысить спортивную квалификацию, получить хороший заказ на реализацию своих возможностей. Применение модульной технологии при обучении ТТД в стритболле на учебно-тренировочных занятиях дает им такую возможность (Брук и др. 2003: 35–40).

Отсутствие научно-методического обоснования, особенностей содержания и построения учебно-тренировочного процесса студентов-баскетболистов разного возраста и уровня подготовленности к соревнованиям по стритболу свидетельствует о необходимости исследований в этом направлении, что явилось целью нашей работы.

Цель исследования — определение эффективности разработанной модульной технологии обучения технико-тактическим действиям студентов-баскетболистов в стритболе.

Методика и организация исследования. Мы использовали традиционные методы исследования для изучения показателей физической, технико-тактической подготовленности, морфофункционального и психофизиологического состояния: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование общей и специальной физической подготовленности, функционального и психофизического состояния, педагогическое наблюдение, эксперимент, контрольное тестирование ТТП, методы математико-статистической обработки полученных результатов.

В течение двух лет мы вели наблюдения за 52 студентами (юноши специализации «Баскетбол»). Экспериментальная группа (ЭГ) из 26 человек и контрольная группа (КГ) из 26 человек занимались в соответствии с базовой программой для высших учебных заведений, но в ЭГ проводились занятия с использованием разработанной модульной технологии.

Результаты исследования и их обсуждение. Современное профессиональное образование нацелено на поиск новых путей изменения содержания учебно-тренировочных занятий, которые способствовали бы сознанию новых концепций, разработке методики физической подготовки с учетом особенностей подготовленности воспитанников. Непрерывное совершенствование средств и методов учебно-тренировочного процесса является основой задачей современного вузовского преподавателя. Необходимо, чтобы за годы обучения студенты получили хороший задел для реализации своих возможностей, овладели стратегией и тактикой максимально активной, изобретательной, психологической, физической деятельности (Хорькова 2011; Бальсевич 1996).

Структурной единицей экспериментальной технологии стал разработанный нами семестровый цикл обучения студентов-баскетболистов, состоящий из подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Целью подготовительного периода является подготовка организма занимающихся к выполнению предстоящей работы, развитие и совершенствование физических качеств; осуществляется технико-тактическая подготовка.

В соревновательном периоде четырехсеместровый цикл подготовки был построен следующим образом: основное внимание в разделя физической подготовки было обращено на совершенствование быстроты перемещений занимающихся и их координационных способностей; техниче-ская подготовка была направлена на совершенствование бросков мяча в движении и в прыжке, а также взятие мяча после отскока от щита; раздел тактической подготовки был посвящен совершенствованию индивидуальных действий игрока в играх — заслона, подстраховки и переключения.

Задачи переходного периода — поддержание спортивной формы, ТТП.

Использование модульной технологии, допускающей различные гибкие перестроения и вариативные сценарии, может явиться одним из перспективных подходов к проектированию занятий подобной направленности (Чернилевский 2002).

Методологической основой нашей технологии является применение алгоритма обучения ТТД с использованием ориентировочной основы действия (ООД), в котором мы предусматриваем пошаговое изучение приемов, со своими задачами, упражнениями работы и определением основных оперных точек (ООТ) при выполнении ООД. Определение ООТ и ООД в игровых приемах и тренировочных заданиях представлены в схеме соответствия игровых приемов учебно-тренировочным заданиям при освоении базовых ТТД студентами-баскетболистами (табл. 1).
<table>
<thead>
<tr>
<th>Игровые приемы</th>
<th>Тренажерные задания</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ориентировочная основа действия (ООД)</td>
<td>Ориентировочная основа действия (ООД)</td>
</tr>
<tr>
<td>Основные опорные точки (ООТ)</td>
<td>Основные опорные точки (ООТ)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Освоение и совершенствование способов передвижений**

- Выполнить движение обусловленными частями тела игрока (формирование действий).
- Перенести центр тяжести на одну или две чуть согнутых ноги, руки согнуть в локтевых суставах, тело направлено немного вперед.
- Достичь конкретной позиции в обусловленном приеме.
- Остановка или основная стойка игрока: ось центра тяжести 

**Освоение и совершенствование ловли и передачи**

- Овладеть мячом в соответствии с техническим приемом.
- Использовать пальцы и кисти рук, ноги согнуть в коленных суставах, расставлены на ширину плеч.
- Выполнить при ловле мяча амортизирующее движение руками; при передаче мяча – постуptionальное движение руками.
- Двумя руками от груди, одной рукой, с отскоком, без отскока.

**Освоение и совершенствование ведения мяча**

- Удержание мяча в движении.
- Использовать подушечки пальцев, кисть и движение рук в локтевых суставах.
- Передвигаться по площадке, меняя скорость, направление и высоту отскока мяча.
- Ведение с высоким и низким отскоком, со зрительным контролем и без контроля, объятия соперника.

**Освоение и совершенствование бросков по кольцу**

- Атаковать кольцо.
- Мяч обхватить пальцами одной или двух рук, поднять на уровень головы, согнуть руки в локтевом суставе. Ноги согнуть в коленном суставе, правая нога немного впереди.
- Выполнить бросок в соответствии с заданием или игровым моментом. При броске мяча придать вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению броска.
- Атаковать кольцо одной рукой, двумя руками; с отскоком от щита, без отскока; в движении, с места.

Таким образом, начальный этап обучения включал в себя решение следующих задач: сформировать смысловое представление, что демонстрируется прогрессивизацией ООД; сформировать зрительное представление, которое характеризуется способностью в предлагаемом варианте выполнения определить наличие или отсутствие ООТ.

Достигание необходимого уровня обучения определялось нами по способности студента воспроизвести ориентировочную основу и двигательную задачу данного действия, а также выполнить его в облегченных условиях, сопровождая выполнение прогрессивизацией ООД всюду. Определение соответствия данному уровню произошло по количеству воспроизведенных ООТ, их последовательности, умению узнать данное действие при повторном восприятии. Достижение алгоритмического уровня определялось при выполнении двигательного действия в стандартных условиях, измерялось количеством выполняемых ООТ. ООД при этом становилась все более свернутой, контроль осуществлялся не во всех ООТ (Курицына 2011: 198-202). Это обеспечивало возможность применения его в вариативно изме-няющихся условиях. Фиксация достижения необходимого уровня происходила лишь в форме словесного извещения.

Увеличение числа элементов в тренировочном задании, мы преследовали цель стимулирования развития определенных физических качеств в сочетании с совершенствованием техники выполнения приемов игры и элементов тактической подготовленности.

Для повышения эффективности соревновательной деятельности в стритболе мы выявили факторы, влияющие на ее результативность.

Эффективность соревновательно-игровой деятельности и ТТП мы определяли по следующим показателям:

- количество результативных атак за игру;
- броски с игры;
- индивидуальные действия в нападении;
- групповые действия в нападении;
- индивидуальные действия в защите.

В конце эксперимента показатели ТТП студентов улучшились как в контрольной группе, так и в экспериментальной, но динамика их была разнонаправленной (табл. 2).
### Таблица 2

<table>
<thead>
<tr>
<th>Показатели</th>
<th>Этап тестирования</th>
<th>Статистические параметры</th>
<th>P</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Экспериментальная группа (n = 26)</td>
<td>Контрольная группа (n = 26)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>X</td>
<td>m</td>
<td>σ</td>
</tr>
<tr>
<td>Количество результ ativных атак за игру</td>
<td>1 этап</td>
<td>8,2</td>
<td>0,34</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2 этап</td>
<td>14,6</td>
<td>0,39</td>
</tr>
<tr>
<td>% прироста</td>
<td>78%</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Индивидуальные действия в нападении</td>
<td>1 этап</td>
<td>5,0</td>
<td>0,19</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2 этап</td>
<td>8,9</td>
<td>0,19</td>
</tr>
<tr>
<td>% прироста</td>
<td>80%</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Групповые действия в нападении</td>
<td>1 этап</td>
<td>7,2</td>
<td>0,19</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2 этап</td>
<td>12,7</td>
<td>0,24</td>
</tr>
<tr>
<td>% прироста</td>
<td>76%</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Индивидуальные защитные действия</td>
<td>1 этап</td>
<td>8,0</td>
<td>0,34</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2 этап</td>
<td>14,6</td>
<td>0,39</td>
</tr>
<tr>
<td>% прироста</td>
<td>78%</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

По результатам педагогического эксперимента были выявлены изменения показателей эффективности соревновательно-игровой деятельности в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах. В экспериментальной группе статистически достоверный прирост достигнут по всем показателям ТТД, а в контрольной группе изменения были незначительны.

- По количеству результативных атак за игру 43%;
- По количеству индивидуальных действий в нападении 49,4%;
- По групповым действиям в нападении 46%;
- По индивидуальным действиям в защите 47%.

Таким образом, динамика ТТП в ЭГ по всем исследуемым показателям положительная.

**Заключение.** Разработанная модульная технология обучения ТТД студентов-баскетболистов в стритболе направлена не только на решение задач, поставленных перед физическим воспитанием в соответствии с Государственным образовательным стандартом, но и задач развития технико-тактических, психологических, физических способностей. К ним относятся:

- создание предпосылок для осуществления разносторонней двигательной деятельности;
- создание условий для совершенствования ТТД в стритболе в рамках учебных занятий по физическому воспитанию;
- разностороннее развитие физических способностей в единстве с освоением ТТД;
- содействие психическому развитию путем использования средств физической культуры. Решение этих задач достигается благодаря тому, что в процессе обучения ТТД студентов-баскетболистов в стритболе повышается эффективность функционирования нервно-мышечного аппарата, улучшаются энергетические возможности, совершенствуются двигательные умения и навыки, происходят положительные изменения в психоэмоциональном состоянии (Глазин 2014). Применение игры в стритбол способствует оптимизации учебного процесса физического воспитания студентов-баскетболистов: способствует улучшению показателей ТТП и соревновательно-игровой результативности в стритболе, уровня физического здоровьи и физической подготовленности, формированию устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях по стритболу.

### СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

- ТТД — технико-тактические действия;
- ТТП — технико-тактическая подготовленность;
- ЭГ — экспериментальная группа;
- КГ — контрольная группа;
- ООД — ориентировочная основа действия;
- ООТ — основные опорные точки.

### ЛИТЕРАТУРА

Костюков В.В. 1993. Теория и методика использования спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Москва.

Салытин В. 2001. Как выбиться в люди при изучении нача // Планета Баскетбол 7–8, 72–74.
REFERENCES


Khokhrovska A. S. Razvitiiye silovykh posebnoets u studentk s ispolzovaniem modulnoy technologii v protsesse fizicheskogo vosпитания: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Developing power capabilities among female students using modular technology in the course of physical training: An author’s abstract of the thesis for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences]. Nizhnervatovsk, 2011. (In Russian).


T. V. Baybakova, N. N. Lyalkova
Omsk, Russia

MODULAR TECHNOLOGY OF TRAINING TECHNICO-TACTICAL SKILLS OF STUDENT BASKETBALL PLAYERS IN STREETBALL

Abstract. The popularity of streetball is increasing every day. The game features high speed and a wide variety of attacking and defending actions. A streetball game played on small area places special demands on the technical, tactical, psychological and physical fitness of the players. Players need to have a universal skill set and be ready to act as a playmaker, a striker or a centre. Therefore, for greater efficiency, training and improvement of technical-tactical actions (TTD) is parallel to mastering the technical and tactical interactions. The paper determines semester structure in the annual training of student basketball players. It includes the following mesocycles: retractor, basic, precompetitive, competitive and recovery support and four-week schedule for training students for competitions, where special attention is paid to improving speed, coordination abilities and tactical interactions.
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 12—14 ЛЕТ И СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Аннотация. Спортивная аэробика — это сложнокоординационный вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов в соответствии с музыкальным сопровождением непрерывный комплекс различных соединений движений высокой интенсивности, заимствованных из традиционных тац. Соревновательная программа в этом виде спорта — это произвольное упражнение, в котором спортсмены демонстрируют непрерывный и высокий интенсивный комплекс, включающий сочетания аэробных двигательных со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп в взаимодействии между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп).

В статье представлены результаты исследований по анализу взаимосвязи показателей общей и специальной физической подготовленности девочек 12—14 лет, занимающихся спортивной аэробикой на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Проанализированы результаты по особенностям состава и структуры специфических движений при исполнении соревновательных комбинаций в спортивной аэробике на основе видеоанализа соревнований и опроса тренеров. Выявлено, что показатели общей и специальной физической подготовки в спортивной аэробике имеют своеобразную специфику и тесно взаимосвязаны с показателями контрольно-интегративных нормативов по смешанным технико-стестовым видам спорта. Выявленные особенности содержания соревновательных индивидуальных программ в спортивной аэробике позволяют выработать в дальнейшем более рациональный подход к эффективному подбору подготовительных и подводящих упражнений в спортивной аэробике. Материалы, представленные в статье, могут быть рекомендованы тренерам по спортивной аэробике при планировании тренировочного процесса на этапе спортивной специализации, а также широкому кругу специалистов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спортивная аэробика; общая физическая подготовленность; специальная физическая подготовленность; соревновательная комбинация; специфические элементы спортивной аэробики.

Сведения об авторе: Юлия Валентиновна Коричко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания.

Место работы: Нижневартовский государственный университет.

Контактная информация: 628615, г. Нижневартовск, ул. Ленина, д. 2, каб. 201, тел.: 89129313968, e-mail: korichko_nv@mail.ru.


В настоящее время спортивная аэробика достигла значительных высот в своем развитии, омолодился состав занимающихся, усложнилась соревновательная программа, повысился динамизм и красота упражнений. Параллельно с развитием динамики роста достижений в этом виде спорта обозначились проблемы, тормозящие рост спортивного мастерства. Отсутствие в теории спортивной аэробики стройной системы знаний по данным вопросам и конкретных научных исследований, отвечающих требованиям практики, существенно затрудняет работу тренеров и тормозит развитие спортивной аэробики как вида спорта, претендующего на олимпийский статус (Коричко и др. 2014: 133—135).

Отличительными признаками спортивной аэробики являются: особые критерии оценки отдельных элементов и композиций в целом (слож-