

**Муниципальное бюджетное учреждение физкультурно-спортивная  
организация «Спортивная школа олимпийского резерва «Авангард»**

**Методическая разработка**

**Проблемы и основные моменты отбора в баскетболе**

**Тренер: Перышкин Ю.И.**

**Коломна 2018 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

I Спортивная ориентация

1.1. Спонтанный отбор

1.2. Организованный отбор

II. Спортивный отбор

2.1. Критерии морфологических особенностей

2.2. Соотношения между календарным и биологическим  
возрастами

Список литературы

## ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол — это игра командная. Очень многое зависит от творческой мыслящей личности тренера.

Любой тренер сам создает себе команду, отбирая и подбирая игроков друг для друга.

Отбор — обязательная составная часть тренировочного процесса, и, если тренер упорно и профессионально проводит работу по отбору спортсменов, то его даже менее талантливые воспитанники могут достичь отличных результатов.

Действия тренера определяются не только узкими профессиональными рамками его роли, но и подразумевают высокую степень его познаний в области психологии личности и психологии группы.

Из моего опыта работы - по набору и отбору детей для занятий баскетболом в детско-юношеской спортивной школе, можно выделить три важнейшие подсистемы отбора:

- 1) спортивная ориентация, являющаяся спортивно-педагогическим процессом, включающая в себя выявление талантов;
- 2) отбор, который является процессом периодического отбирания лучших спортсменов;
- 3) формирование команд, представляющее процесс организации, комплектования и сплочения спортивного коллектива.

## ***1. Спортивная ориентация***

В основе спортивной ориентации лежит система профессионального действия, посредством которого ребенок направляется в наиболее соответствующий ему вид спорта, в котором он может добиться наибольших результатов (речь идет о высоких спортивных достижениях).

В спортивном ориентировании мы "встречаем два основных вида отбора: спонтанный и организованный (плановый).

### ***1.1. Спонтанный отбор.***

Спонтанный отбор основан на естественном ходе событий при выборе новичками вида спорта, которым они хотят заниматься.

Талантливые новички по существу не «открываются», а сами говорят о себе в полный голос. Для того чтобы на них обратили внимание, нет необходимости в особых специальных усилиях тренера.

Оценка потенциальных, возможностей новичков не должна все-таки проводиться лишь в зависимости от интуитивных взглядов тренера или от его опыта.

### ***1.2. Организованный отбор.***

Организованный отбор встречается чаще в двух вариантах.

Основной *рабочий вариант* этого отбора сводится к акции «посмотреть» и «оценить» возможно большее число новичков, а затем тех, кто оценен, как перспективный, отобрать и оставить для дальнейшей работы.

Первый этап отбора проводится среди младших школьников – 7-8-летних детей. Здесь не может быть и речи о предсказании будущих баскетбольных успехов.

На этом этапе важно определить, есть ли у ребёнка предрасположенность к занятиям спортивными играми вообще, сможет ли он впоследствии проявить

специфические игровые способности—быстродействие, точность, стабильность и своевременность игровых операций; ориентировку; оперативное мышление; игровую коммуникабельность; эмоциональную устойчивость.

Этот отбор, таким образом, содержит в себе по меньшей мере два отрицательных фактора:

- даже самый крупный специалист по отбору без оптимального периода наблюдения и прослеживания игрока не в состоянии оценить актуальные качества начинающего спортсмена;

- второй фактор — методологического характера, так как центр тяжести наблюдений и оценок неизбежно ставит на повестку дня утверждение качеств кандидата в данный момент актуальные качества, и в гораздо меньшей мере способствует прогнозу его способностей к наивысшим достижениям.

*Второй вариант* — отбор в качестве системы или спортивно-педагогического процесса с характеристиками программной работы. Этот вариант имеет преимущества:

- тренеры постоянно ищут таланты, наполняя ими свои команды, а не ждут, пока таланты появятся и сами заявят о себе;

- результаты учеников и тренера доступны для более точной оценки и для определения их значимости.

Отбор, проводимый как программно-систематический процесс, уменьшает возможность серьезных промахов при выборе и отсеивании игроков.

Личный подход тренера к спортивной ориентации должен быть результатом знания им многочисленных факторов, определяющих желание юного спортсмена заниматься определенным видом спорта. Среди них нужно выделить следующие:

- доступность спортивного объекта и легкость, с которой можно приступить к созданию команды;

- определение потенциала таланта, новичок может «открыть» его сам;

- склонность к избранному виду спорта на основании ожиданий, что с его помощью будет достигнута определенная цель, и, что это может принести в каком-

то аспекте пользу;

– более или менее направленные влияния, зависящие от окружения (ровесники, родители, старшие братья).

Факторы, определяющие спортивную ориентацию юной личности, сами собой указывают на то, что тренер в роли специалиста по отбору решает весьма сложные и тонкие задачи, имеющие и свой спортивно-педагогический, и свой психолого-социологический, и свой психолого-педагогический аспект.

Юный спортсмен должен быть оценен как сложное существо с его желаниями и потребностями.

Специализированная тренировка — это не только педагогический процесс, следующий за отбором, это есть его составная часть, так как окончательные качества кандидатов могут быть надежно оценены лишь после достаточно длительного периода проведения специализированных тренировок. Поэтому отбор игроков и специализированное спортивное обучение следует проводить параллельно.

При ранней специализации необходимо учитывать возрастные особенности каждой категории спортсменов (подростки, юниоры).

Также следует обратить внимание при отборе на то, что не всегда календарный возраст соответствует биологическому. В детском возрасте наступает все более подчеркнутое превосходство акселератов. Практическое значение этого феномена огромно, так как акселерат ранее завершил период «вырастания» и развития, а его низкорослые сверстники смогут его «перегнать» лишь в 16—18 лет.

Таким образом, может случиться, что низкорослый ребенок не будет ориентирован на баскетбол, перестанет им интересоваться, а в более поздних фазах своего возраста и развития он перегонит в росте даже самых высокорослых сверстников. Поэтому оценки, основывающиеся только и исключительно на чувстве тренера, зачастую бывают недостаточно надежными. Но это, конечно, несколько не отрицает ценности субъективной оценки опытных тренеров.

Существенным критерием для включения в предварительный отбор является любовь и желание ребят заниматься баскетболом. Поэтому следует

принимать всех желающих, включая и тех, которые по своим функциональным показателям и таланту не обещают стать выдающимися спортсменами.

Окончательный отбор (на данной фазе спортивного совершенствования) осуществляется лишь после достаточно длительного времени проведения специализированных тренировок.

Среди стандартизированных методов по своему значению и широте применения выделяются тесты, которыми можно измерять, объяснять и оценивать определенную деятельность испытуемых в соответствии с заранее определенными стандартами (критериями и нормами).

## *II. Спортивный отбор*

Выбор и совершенствование баскетболистов проводится по критериям, распространяющимся на оценки: - морфологических особенностей;

- физических и функциональных качеств;
- особенностей личности.

Тренер стремится к суммарному представлению актуальных и прогнозируемых качеств кандидатов, а не к простым и изолированным оценкам их быстроты, силы, прыгучести, роста и т. д.

### *2.1. Критерии морфологических особенностей*

Оценку состояния здоровья детей проводит квалифицированная медицинская комиссия. Её основной задачей является установление отклонений в здоровье, которые могут служить противопоказаниями к занятиям тем или иным видом спорта.

Резкое отставание в физическом развитии по ряду важных показателей значительно снижает функциональные возможности организма. Поэтому существует необходимость квалифицированного анализа морфологических особенностей ребёнка, что создаёт возможность уже на этом этапе

рекомендовать определённый род спортивных занятий исходя из уровня и специфичности физического развития.

К показателям (критериям) физического развития, подлежащим анализу в процессе отбора детей для занятий спортивными играми, следует отнести:

- длину тела (рост)
- длину тела с вытянутой вверх рукой
- размах рук
- вес тела
- длину руки, кисти и стопы
- массу мышечной и костной ткани
- обхват груди
- объём бедра и голени.

Рост. Выражено высокорослые представители популяции являются для специалистов баскетбола наиболее интересными юными кандидатами в баскетболисты. Рост представляет собой весьма сложную биологическую, психологическую, медицинскую, психосоциальную проблему, и роль тренера при отборе высоких игроков особенно ответственная и требует соблюдения ряда тонкостей.

Рост следует рассматривать в качестве адаптивования организма к условиям жизни. Границы этого адаптивования обусловлены генетически.

Если рост рассматривать как процесс адаптивования организма, то надо принимать во внимание следующее:

- а) физические процессы могут стимулировать процесс роста и развития;
- б) неподходящие, а особенно очень высокие физические нагрузки могут в значительной степени замедлить и даже остановить процесс роста.

Умело дозированные тренировочные нагрузки могут стимулировать рост, в то время как высокие нагрузки могут его значительно замедлить и



даже остановить.

При дозировании интенсивности и продолжительности тренировок тренер обязан наряду с календарным ростом принимать во внимание и показатели биологического роста своих юных игроков.

Прогнозирование роста — это одна из важных задач тренера, так как окончательный рост игрока дает ответ на многочисленные вопросы в области спортивной ориентации и спортивной специализации.

Специалистов по баскетболу в наибольшей мере интересует высота тела, которая одновременно является и основным параметром суммарного роста.

Для того чтобы прогнозировать окончательные размеры тела, необходимо обработать следующие данные:

- 1) рост родителей,
- 2) вес тела при рождении;
- 3) ускорение роста, а также данные о ходе роста в детском периоде ускоренного роста (4—7 лет);
- 4) актуальный рост (высота тела во время измерения и прогнозирования);
- 5) ускорение роста в переходном возрасте, перемещенное вследствие явления акселерации к возрасту 9—11 лет для мальчиков и 10—12 лет для девочек;
- 6) степень зрелости (состояние окостенелости) скелета.

Основные черты роста в переходном возрасте — это его «неправильность» и неравномерность.

Индивид, находящийся в переходном периоде, в фазе интенсивного роста обладает преимуществом продольных диаметров по сравнению с поперечными диаметрами тела, что делает его фигуру «продолговатой», «вытянутой» и «худой». Выражено длинными становятся руки и ноги, что создает впечатление весьма высоко расположенных бедер. Опущенные руки кончиками

пальцев почти достают колен. Все конечности (кисти, уши, нос, стопы) становятся несоразмерно большими, что у девочек, в большей степени, чем у мальчиков, вызывает определенные эмоциональные неприятности.

Тренеры преимущественно прогнозируют высокий рост индивидов, находящихся в переходном возрасте, у которых имеются выраженные отличия стремительного, интенсивного и неравномерного роста.

Также тренеры часто используют рост родителей в качестве элемента прогнозирования окончательного роста их ребенка. Составлена следующая формула:

$$\text{Для мальчиков:} \quad \frac{\text{рост отца} + \text{рост матери} * 1,08}{2}$$

$$\text{Для девочек:} \quad \frac{\text{рост отца} * 0,923 + \text{рост матери}}{2}$$

Но эти формулы *не рекомендуется* применять в баскетбольной практике в связи с наследственными и генетическими особенностями.

В спортивной практике также пользуются методом актуального роста (роста в момент измерения). Этот метод основан на закономерностях, касающихся динамики роста. На основании статистического анализа выявлено соотношение между актуальным ростом (ростом в данном календарном возрасте) и ростом окончательным.

## **2.2. Соотношения между календарным и биологическим возрастами, нагрузки**

Оценка соотношения между календарным и биологическим возрастaми самых юных игроков является решающей для прогнозирования не только окончательного роста, но и окончательных черт конституции тела в широком

смысле. В области самого построения тренировок биологическая зрелость играет решающую роль, так как более высокий уровень биологической зрелости оправдывает большие нагрузки, что особенно относится к физическим нагрузкам.

Тренер обязан знать и определять биологический возраст доверенных ему игроков. Он этого добивается на основании измерений и оценок роста, веса тела, ширины расставленных в сторону рук, зрелости костной системы и сексуальной зрелости (выраженной вторичными признаками).

Определение биологического возраста путем биометрического профиля требует от тренера профессиональной и весьма критической позиции в вопросах диссоциации (расхождения) между отдельными показателями. И в средней динамике роста, и особенно в случаях акселерации весьма часто встречаются неравномерности между отдельными показателями зрелости.

Задача тренера — увидеть и профессионально оценить такого ученика, и рационально использовать тренировочные и соревновательные нагрузки к его физическим возможностям. В противном случае последствия могут быть нежелательными. Одним из таких последствий может быть замедление или даже прекращение роста. Трудно сказать, какова роль в этом явлении рано примененных или неадекватно дозированных нагрузок, но правильно будет указать на возможность возникновения такого рода нежелательных процессов и результатов.

Несмотря на то, что проблема роста и развития и их значение для отбора даны в сжатой форме, все же следует указать на некоторые общие правила:

а) период акселерации во время переходного возраста весьма неблагоприятен для прогнозирования роста и развития, а также в отношении развития и совершенствования технических качеств;

б) физические нагрузки в этой фазе роста и развития должны быть соразмерены с индивидуальными способностями учеников;

в) качества самых юных игроков в отношении тренировочных и игровых нагрузок определяются их биологическим, а не календарным возрастом;

г) работа по развитию техники в период акселерации в переходном возрасте должна ограничиваться повторением и совершенствованием элементов техники, которыми ученик уже овладел;

д) акселерация в переходном периоде является временем, особенно благоприятным для проведения работы по обучению коллективной тактике;

е) вполне оправдано раннюю специализацию передвинуть в направлении более низкого календарного возраста (8 лет для мальчиков и для девочек), чтобы ребята еще до наступления фазы переходного возраста овладели элементами техники и индивидуальной тактики.

Итак, измерения роста и другие антропологические измерения должны, хотя бы в равной степени, быть в компетенции тренера и его сотрудников - медиков.

#### **Выводы:**

1. Первичная оценка потенциальных возможностей новичков осуществляется на основе интуитивных взглядов и опыта тренера.
2. Юный спортсмен должен быть оценен как сложное существо с его желаниями и потребностями, поэтому отбор занимающихся и специализированное спортивное обучение следует производить параллельно.
3. Умело дозированные тренировочные нагрузки могут стимулировать рост, в то время как высокие нагрузки могут его значительно замедлить и даже остановить.
4. Следует обратить внимание на то, что календарный возраст не всегда соответствует биологическому.
5. Таким образом, для занятий спортом следует принимать всех желающих, включая и тех, которые по своим функциональным показателям и таланту не обещают стать выдающимися спортсменами.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вуден Дж. Р. Современный баскетбол. М., 1987.
2. Белов С.А. Секреты баскетбола. М., 1982.
3. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. М., 1984.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. М.: «Физкультура и спорт», 1987
5. Спортивные игры: Учебник для физкультурных институтов /Под ред. Ю.И.Портных. М., 1988.