

Инновационный педагогический опыт

Тренера-преподавателя по баскетболу
МБУ ДО «Спортивная школа» п. Кадошкино
Солдаткина Александра Михайловича

Я, Солдаткин Александр Михайлович, в 2012 году окончил факультет физической культуры Мордовского государственного педагогического института им. М. Е. Евсевьева по специальности «физическая культура» с доп. спец. «безопасность жизнедеятельности».

С 2012 года до настоящего времени работаю учителем физической культуры и ОБЖ МБОУ «Кадошкинская средняя общеобразовательная школа», по совместительству – в МБУ ДО «Спортивная школа» п. Кадошкино тренером-преподавателем по баскетболу.

В работе руководствуюсь программой в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта и с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Для баскетбола характерны разнообразные движения – ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Как тренер-преподаватель в своей работе я использую основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединёнными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

–инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия;

–промежуточная и итоговая аттестация.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может появляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса в своей работе учитываю возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей, закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки в учебно-тренировочном занятии стараюсь подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание уделяю работе с высокорослыми юными баскетболистами.

Баскетболиста – мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. Эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий, поэтому в работе использую специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы. Учет особенностей содержания этапов (цель, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов, динамика тренировочной нагрузки и т.д.) позволяет создавать условия, способствующие реализации объективных закономерностей спортивной тренировки. Недельный режим у тренировочной нагрузки является минимальным и устанавливается в зависимости от периода и

задач подготовки. Перевод учащихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа совершенствования спортивного мастерства проводится решением совета, выполнения контрольных нормативов общей и физической подготовки, а так же заключению врача.

Современный учебно-тренировочный процесс ставит передо мной и перед каждым тренером-преподавателем следующие задачи:

- сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения;
- приобщить детей к здоровому образу жизни;
- повышение эффективности физического воспитания, улучшение качества тренировки;
- формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия) в баскетболе и других видах деятельности.
- формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам путем пропаганды, предоставления ситуации выбора, проигрывания, убеждения, использования;
- повышение уровня технико-тактического мастерства баскетболистов;
- формирование сборной команды по баскетболу для участия в соревнованиях;
- выявление наиболее талантливых спортсменов;
- работа с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей.

Чтобы стать мастером-педагогом, тренеру требуется от пяти до шести лет работы. Однако в последующие годы он продолжает совершенствоваться как профессионал. Существует несколько способов повысить мастерство тренера. Одним из них является повышение квалификации на различных курсах, методических совещаниях и т. д. На протяжении всей работы я, как тренер-преподаватель, систематически участвую в семинарах, совещаниях, круглых столах, конференциях различного уровня.

Результаты участия в соревнованиях по баскетболу различного уровня за 2017-20 гг. представлены в таблице:

| № п/п | название | статус | дата и место проведения | количество команд/участников | результат | |
|-------|-------------------|---------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------|-------|
| | | | | | команда | лично |
| 1 | баскетбол 2003-04 | финал РМ | ноябрь 2017 г. с. Рождественно | | 3 – юноши | |
| 2 | КЭС-Баскет | муниципальный | 14.12.2017 г. п. Кадошкино | | 1 – юноши 1 | |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------|--------------|------------------------------------|--------------|--------------------------------|--|
| | | | | | девушки | |
| 3 | баскетбол 2002-04 | зональный | 29.09.2018 г. г. Рузаевка | | 1 – юноши 3 - девушки | |
| 4 | баскетбол 2002-04 | полуфинал | 06.10.2018 г. п. Ромоданово | | 3 – юноши | |
| 5 | КЭС- Баскет | ¼ финала РМ | 12.01.2018 г. п. Торбеево | 3 команд | 1 – юноши | |
| 6 | КЭС- Баскет | ½ финала РМ | 02.02.2018 г. п. Кемля | 2 команд | 2 – юноши | |
| 7 | КЭС- Баскет | финал РМ | 16.02.2018 г. п. Кемля | 4 команд | 4 – юноши | |
| 8 | Баскетбол 2003-05 гг. р. | зональный | 13.04.2018 г. п. Кадошкино | 3 команды | 1 – юноши 2 - девушки | |
| 9 | Баскетбол 2003-05 гг. р. | Полуфинал РМ | 20.04.2018 г. п. Торбеево | 2 команды | 1 – юноши | |
| 10 | Баскетбол 2003-05 гг. р. | Финал РМ | 07.05.2018 г. Г. Саранск | 4 команды | 4 – юноши | |
| 11 | баскетбол 2002-04 | зональный | 29.09.2019 г. п. Кадошкино | | 1 – юноши 3 - девушки | |
| 12 | баскетбол 2002-04 | полуфинал | 06.10.2019 г. п. Рождествено | | 3 – юноши | |
| 13 | КЭС- Баскет | районный | 30.11.2019 г. п. Кадошкино | | юноши – 1 девушки – 1 | |
| 14 | Первенство РМ по баскетболу | зональный | 13.01.2020 г. г. Рузаевка | 4 команды | 1 место | |
| 15 | Первенство РМ по баскетболу | полуфинал | 20.01.2020 г. п. Торбеево | 3 команды | 2 место | |
| 16 | КЭС- Баскет | зональный | 17.01.2020 г. п. Кадошкино | 4 команды | 1 – юноши 2 – | |

| | | | | | | |
|----|----------------|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | девушки | |
| 17 | КЭС- Баскет | дивизион | 25.01.2020 г. п. Кадошкино | 4 команды | 1 – юноши | |
| 18 | КЭС- Баскет | полуфинал РМ | 06.02.2020 г. г. Саранск | 4 команды | 2 место | |
| 19 | КЭС- Баскет | Финал РМ | 15.02.2020 г. с. Рождествено | 4 команды | 4 место | |