

*Ю.Ю. Орпчук, 2 курс*

*Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент  
Полесский государственный университет*

**Введение.** Стремительное развитие технико-тактического потенциала современных баскетболистов проявляется в ходе спортивных соревнований в виде усложнения моделей организации игры, что диктуется проявлением предельных возможностей организма (морфо-функциональных показателей, уровня физической подготовленности, физических качеств).

Так, баскетболисты 17-18 лет уже обладают определённым арсеналом техники, необходимым уровнем развития физических качеств, с приоритетным направлением на специальную выносливость [2].

Комплексный характер подготовки приводит к результатам, которые подтверждают готовность успешно вступать в противоборства с баскетболистами, обладающими значимыми спортивными достижениями. В этой связи наличие конкуренции приводит к состязательной активности [2].

**Материалы и методы.** Прежде чем вступить в противоборство с соперником на площадке необходимо сформировать комплекс необходимых умений и навыков, доведенных до совершенства, которые механизм взаимодействия с партнерами по команде, на фоне преодоления сопротивления игроков команды.

Обеспечение превосходства в быстроте, выносливости, скорости принятия решения по сравнению с представителями других видов спорта наиболее отчетливо проявляется в баскетболе.

**Результаты и их обсуждение.** На современном этапе развития баскетбола изменились временные параметры владения мячом, когда необходимо выполнить двигательное действие за минимальный промежуток времени, применив при этом нестандартное решение, что указывает на определенный запас у игрока технических вариантов для овладения мячом или успешной атаки.

В этой связи недостаточная физическая подготовленность и малые познания техники, приводят к её «погрешностям», т.е. игроки неспособны выдержать нагрузки учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности [2].

Важным критерием физической подготовленности юношей-баскетболистов является количество бросков из различных положений. Если брать статистику бросков и проанализировать её, то можно увидеть, что большее количество бросков выполняется с дальней и средней дистанции, примерно 67% из всех бросков - это наиболее сложные броски так, как выполняются они с сопротивлением игроков команды противника [2].

Интенсивность двигательных действий юношей-баскетболистов в конце игры заметно снижается, в связи с этим увеличивается количество ошибок при выполнении тактического ведения игры, которые появляются при передачах и бросках, резко снижается эффективность защитных действий. Поэтому тренер вынужден делать замены игроков, предпринимать какие-либо действия, для того чтобы дать игрокам возможность отдохнуть от высокого игрового темпа. Но зачастую эти действия не приносят ожидаемого результата.

#### **Обучение броскам в баскетболе.**

Проводилась следующая методика обучения:

1. Объяснение техники броска и показ наглядных пособий.
2. В парах, без мяча. И. П. – стойка нападающего с выставлено вперед правой ноги. 1 – выполнить полуприседание, выпрямиться подняться на носки. Повторить 5 – 8 раз.
3. То же, с имитацией работы рук. Повторить 5 – 8 раз.
4. И. П. – рука прямая вытянутая вверх – вперед (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5 – 8 раз.
5. И. П. – мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1 – согнуть ноги, 2 – выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз.
6. То же самое, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 10 – 12 раз.
7. То же с броском в кольцо, вторая рука за спиной, расстояние 1 м, с правой и левой стороны угол 45°. Повторить по 10 раз с каждой стороны.

8. В парах. Один бросает, а второй подает мячи. Броски с отражением от щита. Выполнить 2 раза по 16 бросков каждому.

9. При условии 5 попаданий дистанцию увеличить на 1 метр. Выполнить по 10 бросков.

Также велась постоянная работа над ошибками, для их устранения, применялись подводящие упражнения и тренажеры (описание далее).

Общая последовательность обучения броскам в баскетболе:

1. Объяснение и показ техники выполнения.
2. Имитация приёма.
3. Выполнения броска в парах по навесной траектории.
4. Броски в корзину с близкого расстояния с начало справа и слева, а затем по центру.
5. Броски мяча в корзину с постоянным увеличением расстояния.

Не маловажную роль в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях, играет уровень психической подготовленности молодых баскетболистов по К. Леонгарду и типов акцентуации характера по А. Е. Личко [1].

Тренеры многих команд часто сталкиваются с такой проблемой, как боязнь игроков совершать какие-либо действия в противостоянии с командой противника, поэтому необходимо акцентировать внимание комплексное проявление физического, технического потенциала и психологическую устойчивость к сбивающим факторам.

Психолого-педагогические аспекты тренировочного процесса реализуются при помощи психологических тестов, которые в той или иной степени дают представление о построении модели «будущей» деятельности на баскетбольной площадке.

**Выводы.** Особенности учебно-тренировочного процесса баскетболистов 17-18 лет заключаются в том, что для роста спортивных результатов необходимо использование метрического метода оценки варианта биологического развития и развернутой соматодиагностики, с использованием изосомного и изохронного подходов [3], оперативное управление силовой подготовкой в спортивных играх предполагает системный контроль физиологических и биомеханических параметров, учет электрофизиологических характеристик нервно-мышечного аппарата.

Адаптация организма происходит неравномерно: в первую очередь к физическим нагрузкам, во вторую очередь, к психическим, так как индивидуальный подход в учебно-тренировочной деятельности зависит от личностных особенностей каждого юного спортсмена (конституциональная и интегративная антропология, аспекты физической подготовленности).

Выявлены ошибки, влияющие на технику броска: неправильное держание мяча (43%), отсутствие сопровождающего движения бросковой руки (7%); резкое опускание не бросковой руки вниз при броске, рука не сопровождает мяч (43%).

#### Список использованных источников

1. Леонгард, К. Акцентуированные личности / Пер. с нем. В. Лещинской. - М.: Эксмо, 2006. - 347 с.

2. Лосин, Б.Е. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов: учебно-методическое пособие / Б. Е. Лосин; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б. и.], 2003. – 32 с.