

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Ю.Ю. Орепчук, 21М-ФКиС

*Научный руководитель – Е.Т. Кузнецова, д.п.н., профессор кафедры
Полесский государственный университет*

Актуальность. Техническая подготовка – процесс освоения целой системы движений избранного вида спорта, соответствующей индивидуальным особенностям спортсмена и направленной на достижение спортивных результатов.

Основными задачами технической подготовки является обучение и совершенствование основным техническим приёмам или упражнениям, играющим большую роль в тренировочном процессе.

В рамках тренировочного процесса выделяют две стадии технической подготовка:

- стадию базовой технической подготовки – осуществляется начальное обучение, создается фундамент спортивно-технических умений и навыков, именно он и служит основой для дальнейшего развития технического составляющего в избранном виде спорта. Этот процесс охватывает молодых спортсменов и его содержание отражает этапы обучения и тренировки;
- стадию совершенствования и овладения спортивно-техническим мастерством. Состоит из фаз годичных и полугодовых циклов тренировки. [8, с. 480].

Техническую подготовку нельзя рассматривать отдельно, она является одной из составляющих наряду с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Методы и организация исследования.

Методы: анализ литературы по теме исследования.

Исследования проведены в Полесском государственном университете (г. Пинск), на факультете организации здорового образа жизни в рамках занятий по спортивно-педагогическому совершенствованию и участию в городских соревнованиях по баскетболу.

Результаты и их обсуждение. Техническая подготовка на начальном этапе проходит успешно, если учитываются следующие требования:

1. Баскетболисты должны овладеть базовой техникой.
2. Техника должна соответствовать возможностям и быть доступной.

К технической подготовке относится: защита (личная и зонная), сюда же относится прессинг (личный и зонный); броски (штрафные, средние, трёх-очковые, броски из под кольца); ведение мяча, подбор мяча, передачи, заслоны, постановка спины, дриблинг.

Овладение техникой зависит от развития специальных физических способностей и качественного использования упражнений. Сложная техника станет доступной, если умело использовать подводящие упражнения [4, с. 162].

При выполнении технических приёмов как обычных, так и сложных, стремятся прочно овладеть разновидностями элементов игры в сложных для игрока ситуациях. Совершенствование техники игры происходит с учётом той игровой функции, которую игроки выполняют в своей команде.

Основные факторы, которые учитываются при обучении технике игры:

- Уровни развития физических способностей, от которых зависит эффективность технических приемов.
- Овладение техникой, приёмами и способами ведения игры в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.
- Овладение техническими действиями при выполнении различных игровых приемов.
- Высокое развитие опорно-двигательного аппарата, принимающих на себя основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры [1, с. 76].

На основе индивидуальных, групповых и командных действий достигается высокий уровень технических показателей.

Результат, который достигается в тренировочном процессе на начальном этапе развития:

1. Во время тренировочного процесса происходит овладение движениями и составляющими приёмами игры.
2. Соединение отдельных частей движений в целостный акт приёмов игры.
3. Овладение приёмами игры и умение полностью реализовать их на высоком уровне командных взаимодействий.
4. Применение технических приёмов с учетом конкретной игровой обстановки [3, с. 111].

Используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, а также упражнения направленные на развитие техники, в конечном счёте объединяются все компоненты игры, которые ставятся перед занимающимися в соревновательной деятельности [7, с. 324].

На начальном этапе используются специальные средства и методы приёмов, техника игровой ситуации, которую должны освоить все занимающиеся. Средства и методы здесь универсальны [2; 5].

Каждому занимающемуся следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности. Это формирует у обучаемых достаточно прочное освоение технических приемов, высокую надежность технического мастерства, высокий уровень овладения основными приёмами игры и, наконец, рациональное применение технического мастерства во время игровой деятельности спортсмена в команде [7, с. 235].

Техника баскетбола включает в себя последовательную совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «приём» подразумевается движения, направленные на решение примерно одной и той же игровой задачи. Условия, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения [1, с. 74].

Наилучший результат достигается в игровых ситуациях, где баскетболист использует все богатство и разнообразие технических приемов и способов, умение выбрать наиболее подходящий приём или сочетание приемов для точного их выполнения.

Обучение приемам техники связано с конкретным навыком, составляющим определенную структуру движений. Изначально обучение ведется по каждому приему в ситуации изолированной от игры.

Распределение материала осуществляется таким образом, чтобы приемы нападения постепенно переходили к изучению приемов защиты. Изучение приёмов происходит – вначале порознь, а затем в сочетании между собой.

На начальном этапе не обязательно доводить каждый прием до навыка. Постепенно осваиваются основные составляющие приема и главные способы их выполнения. Второстепенные способы могут быть освоены до уровня умений, а встречающиеся редко нужны только для ознакомления.

При выборе приемов или способ их изучения, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному». Подбор упражнений ведется в соответствии с правилами «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному» [6, с. 98].

Заключение. Адаптация баскетболистов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности происходит неравномерно: в первую очередь к физическим нагрузкам, во вторую очередь, к психическим, что связано с индивидуальными особенностями каждого юного спортсмена.

Средства обучения разделяются на начальный этап, создаются обучающие системы и образовательные комплексы, далее разрабатывается физическая модель обучающего комплекса для более качественной подготовки баскетболистов. В 40% случаев происходит самостоятельная реализация всего усвоенного материала технических приемов в соревновательной деятельности.

Список использованных источников

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол [Текст] / С.Н. Анискина. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – С. 68-76.
2. Грибан, Г.П. Профілактична робота щодо попередження травматизму в освітньому процесі з фізичного виховання / Г.П. Грибан, О.Т. Кузнецова // Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика [Електронне видання]: матер. XVII Міжн. Наук.-метод. Конф., Рівне, 18-19 квітня 2019 року / Національний університет водного господарства та природокористування; відповідальні за випуск: Туровська Г. І, Шаталов О. С. – Рівне: НУВГП, 2019. – С. 33–34.
3. Грасис, А.М. Методика подготовки баскетболистов-разрядников [Текст] / А.М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – С. 96-111.
4. Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет [Текст] / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – С. 102-108, С. 162-186.
5. Кузнецова, Е.Т. Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности учреждений образования в формировании здорового образа жизни молодежи / Е.Т. Кузнецова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: XXIV Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся: материалы конференции / Министерство образования Московской области, ГАОУ ВПО «Московский государственный социально-гуманитарный институт» [и др.]; отв. Редактор: Б.Ф. Прокудин, ред. Комиссия: Л.Н. Бакланов [и др.]. – Коломна : МГОСГИ, 2014. – С. 229-236.
6. Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсмена [Текст] / Н.Г. Озолин М.: 2012. – С. 96-98.
7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] / под ред. Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2019. – С. 324-325.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2014. - 480 с.