

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Ю.Ю. Орепчук, Н.В. Руденко

Полесский государственный университет

Аннотация. В работе представлена характеристика основных понятий. Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий спортсмена в соревнованиях. Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки баскетболиста. Стадия базовой технической подготовки – развиваются спортивно-технические умения и навыки, они и служат основой для дальнейшего развития технического составляющего.

Ключевые слова: техника, баскетбол, тренировочный процесс, спортивно-техническое мастерство.

Актуальность. Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего многолетнего тренировочного процесса. На разных этапах спортивной деятельности перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники изменяются с возрастом и квалификацией баскетболиста.

Многолетний тренировочный процесс можно условно разбить на три этапа:

- а) начальную постановку техники;
- б) стабилизацию ее и совершенствование;
- в) достижение высшего спортивного мастерства.

Основной «заказчик» уровня технической подготовки – сама игра. Поэтому весь процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего противоборства

Результаты и их обсуждение. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, баскетболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой, во-вторых, эту технику надо сделать для них доступной, т.е. она должна соответствовать их возможностям. Рациональная техника игры в баскетбол доступна уже детям 10–12 лет. Для успешного обучения необходим квалифицированный отбор занимающихся. Кроме того, условиями успешного обучения являются: развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой; умелое использование подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности [3; 4; 5].

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, которую они выполняют в своей команде [2; 5].

Можно выделить основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства спортсменов, которые необходимо учитывать при обучении технике игры:

- высокий уровень развития специальных физических способностей (двигательный потенциал), от которых зависит эффективность технических приемов;
- совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения, высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований;
- высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов;
- высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры;
- владение системой специальных знаний [1, с. 76].

На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

С учетом вышеизложенного обучение приему игры происходит в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема игры (подготовительные и общеразвивающие упражнения).

2. Овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения).

3. Соединение «частей» (движений) в целостный акт приема игры (упражнения по технике).

4. Совершенное овладение способами реализации приема игры и умение полностью использовать высокий уровень специальных физических способностей (упражнения по технике и тактике).

5. Умение эффективно и надежно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

6. Владение специальными знаниями [3, с. 111].

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные подготовительные и подводящие упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед обучаемыми в игре (соревнованиях) [6, с. 324].

На начальном этапе все обучаемые должны прочно освоить рациональную технику приемов игры. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся.

Совершенствование (индивидуализация) техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде.

Заключение. Изучение техники игры начинается с приемов, которые чаще всего встречаются в игровом процессе. Это перемещения по площадке, защитная стойка, подборы затем изучение техники игры в нападении и постепенно продолжают вводиться элементы защиты.

Главными задачами на этапе начальной спортивной подготовки являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, овладение ими рациональной спортивной техникой. Начальный этап обучения спортсменов баскетболу преследует две главные цели: знакомство с баскетболом как действенным средством физического воспитания и отбор одаренных спортсменов.

Начальный этап обучения баскетболу представляет собой педагогический процесс, который содержит две стороны дополняющие друг друга, - обучение и тренировку.

Список использованных источников

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол [Текст] / С.Н. Анискина. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – С. 68–76.

2. Методика обучения технике игры в баскетбол / сост. А. И. Хороненко. – Витебск: ВГТК, 2008. – 60 с.

3. Грасис, А.М. Методика подготовки баскетболистов-разрядников [Текст] / А.М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – С. 96–111.

4. Кузнецова, О.Т. Аналіз розвитку жіночого баскетболу в університеті / О.Т. Кузнецова, В.М. Кисіль // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матер. IV Всеукр. наук.-пр. конф. / [під заг. ред. Сіренко Р.Р.]. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – С. 125–131.

5. Орепчук, Ю.Ю. Техническая подготовка баскетболистов на начальном этапе тренировочного процесса / Ю.Ю. Орепчук; науч. рук. Е.Т. Кузнецова // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: материалы XVI международной молодежной научно-практической конференции, Пинск, 15 апреля 2022 г.: в 2 ч. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: В.И. Дунай [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2022. – Ч. 2. – С. 165–167.

6. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] / под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2002. – С. 324–325.