

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Арустамян Армен Самвелович

тренер

МБУ ДО СДЮСШОР «Юность»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация: в данной статье рассматривается характеристика технико-тактической подготовки юных баскетболистов. С точки зрения автора, баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсменов, но это только часть подготовки спортсменов, основа – технико-тактическая подготовка.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, спорт, баскетбол.

Практическая работа по повышению уровня технико-тактической подготовки юных баскетболистов

1. Для совершенствования владения:

- владение с двумя мячами, сначала одновременно, затем поочередно и в движении;
- игра один на один со слабым соперником, но только левой рукой;
- вытеснение мяча всеми пятью пальцами из правой в левую руку;
- четырехточечное «паучье» владение – ноги расставлены, ударить мяч впереди себя левой, потом правой рукой, затем назад между ногами и обратно;
- владение сидя, отклониться назад, поднять ноги, провести мяч «под мостом», затем за спиной;
- игра двое на одного.

2. Для совершенствования передачи:

- передачи в парах с двумя мячами;

– игра «бык в круге» «пляжный баскетбол» – только передачи и много передвижений.

3. Для совершенствования броска в корзину:

– броски справа и слева от щита, не давая мячу упасть;

– встать около щита, ударить мяч о пол и встретить на вытянутой руке. Затем, держа мяч кончиками пальцев, повернуть в сторону щита и не отводя локоть от корпуса, бросить.

4. Для совершенствования техники работы ног:

– нанести разметку на пол (крест на крест) каждая внешняя отметка в 30 см от центральной. Начать с центра, выполнить прыжок на правой на верхнюю правую отметку, затем обратно в центр и повторить с остальными тремя отметками. Потом на левой и на обеих ногах. Далее можно выполнять упражнения с поворотами.

5. Для тактического мышления на тренировочных занятиях давать спортсмену конкретную тактическую задачу, намечая технические средства для ее решения, но оставлять раздел, который должен быть решен самостоятельно.

Тест на оценку перемещения разными способами

Чертится квадрат со стороной 5 м и ставится отметка (старт и финиш). Передвижение производится с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по направлению движения и по сигналу передвигается лицом вперед 5 м, затем приставной шаг левым боком 5 м, в защитной стойке 5 м и спиной вперед 5 м, заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении.

Для определения динамики роста результатов проведены контрольные испытания. Тесты проводились в два этапа: первый в октябре 2008 г, второй через два месяца. В тестировании принимали участие 15 учеников.

Тест №1

Поставить по *стул* с мячами с обоих концов штрафной линии. Взять мяч со *стула*, повернуться на ближайшей к кольцу ноге и бросить мяч. Затем бежать к

другому стулу и сделать то же. Второй игрок подбирает мячи и бросает третьему, который кладет на стулья. Кто забросит больше за минуту.

Результаты: среднее количество попаданий за минуту в октябре – 12 раз, в декабре – 15 раз.

Все контрольные испытания проводились в одинаковых условиях, в спортивном зале школы №7. Результаты тестов протоколировались после чего проводилась математическая обработка тестов, что позволило определить уровень подготовленности и динамику изменения результатов. Рост результатов через два месяца можно объяснить тем, что в начале тестирования у учащихся были слабо развиты физические качества и наблюдалась слабая устойчивость техники выполнения ведения и бросков в состоянии утомления.

*Рекомендации по повышению уровня технико-тактической
подготовленности баскетболистов*

Техника всегда служит для осуществления тактического замысла, поэтому тактику нужно рассматривать, как комплекс путей наиболее рационального использования приобретенной техники.

1. Проведение упражнений в усложненных условиях, с требованием правильного выбора технических средств.
2. Введение в упражнение условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной и возрастающей интенсивности.
3. Применение учебных состязаний с партнерами, действующим по наиболее вероятному тактическому плану будущего соперника.
4. Выделение ученику конкретной задачи в общем тактическом плане, где свою задачу он решает сам.

Заключение

- средний школьный возраст – это ступень к высоким результатам;
- технико-тактическая подготовка является главным этапом для формирования спортсмена;
- психологическая подготовка занимает высокое место во всей подготовке баскетболиста;

– на учебно-тренировочных занятиях необходимо особое внимание уделять технике нападения и тактике защиты;

– данный возраст является наиболее сенситивным для развития быстроты, прыгучести, ловкости.

Список литературы

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. 3-е изд. / Д.И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007.

2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин. – Советский спорт, 2005.

3. Байбородова Л.В. Методика обучения физической культуре / Л.В Байбородова, И.М Бутин, Т.Н Леонтьева, С.М Масленников. – М.: Владос, 2004.

4. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортел. – М.: Астрель. АСТ, 2005.

5. Малков И.В. Характеристика технико-тактической подготовки юных баскетболистов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/519955/>