

Специфика организации тренировочного процесса у баскетболистов



- ▶ Баскетбол - игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.
- ▶ Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Задачи тренировочного процесса:

- ▶ знакомство с современной классификацией технических приемов и тактических действий;
- ▶ знакомство с современными общими и частными вопросами обучения и совершенствования подготовки детей и подростков в системе массового баскетбола;
- ▶ формирование знаний, умений и навыков по организации учебно-тренировочного процесса в баскетбольных секциях общеобразовательных учреждений;
- ▶ углубленное изучение методик обучения технико-тактическому мастерству и его совершенствования;
- ▶ изучение организационно-практических проблем проведения соревнований.

Методика обучения в баскетболе

Техника нападения

- Передвижение
- Ловля мяча двумя руками
- Передача мяча
- Броски мяча
- Ведение мяча

Техника защиты

- Техника передвижения
- Техника овладения мячом
- Подбор мяча

Тактика нападения

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

Тактика защиты

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

Психологические особенности баскетболистов во время тренировочного процесса

- ▶ В баскетболе имеются свои специфические особенности, которые являются дополнительной эмоциональной и физической нагрузкой игроков. Эти особенности заключаются в физических нагрузках при многократном развитии максимальных усилий в сравнительно короткое время, в интенсивной мыслительной деятельности игроков, быстром изменении игровой обстановки, выступлении команды без основного игрока.

- ▶ Специфической психологией баскетболиста является частая замена игроков в ходе игры, мгновенное приспособление к тактической игре своей команды и команды соперника. Трудности также возникают при значительных преимуществах в росте игроков одной из команд.
- ▶ Ограниченное количество касаний мяча, соблюдение „чистоты” приема мяча и неповторимость совершаемых ошибок при этом вызывают у игроков эмоциональное и физическое напряжение, что может послужить причиной эмоционального нарушения.
- ▶ В процессе тренировок и соревнований баскетболисты многократно повторяют сложные двигательные действия при обращении с мячом, которое связано с максимально точным координированным движением кистей рук. Любой неудачно выполненный прием часто вызывает отрицательные эмоции и порождает сомнения в успешном повторении этого технического элемента.

- ▶ Определяющим психогенным фактором развития эмоциональных нарушений у баскетболистов являются психотравмирующие ситуации спортивного соревнования: спортивная конкуренция, стремление к победе, выступление в присутствии многочисленной аудитории, перегрузка при частых и ответственных соревнованиях, отсутствие соревновательного опыта игры с более опытными командами.
- ▶ Фактор развития эмоциональных нарушений у баскетболистов может явиться микротравмы кистей мячом в процессе тренировок и соревнований.
- ▶ Разрешающий фактор развития эмоциональных нарушений у баскетболистов совпадает с определяющим психогенным фактором. Он зависит от состояния здоровья спортсмена в данный конкретный момент спортивного соревнования и от особенностей его личности.

