

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.

