

УДК 796.323.2.015

*Пашкова Т. А.,
старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО
Пензенский государственный университет архитектуры и строительства
Россия, г. Пенза
Pashkova TA,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education, FGBO VO
Penza State University of Architecture and Construction
Russia, Penza*

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ - БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация: статья посвящена раскрытию основных целей и задач организации тренировочного процесса при подготовке баскетболистов в спортивной школе, секции, студенческой команде.

Abstract: The article is devoted to the disclosure of the main goals and objectives in the training of basketball players.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, подготовка, учебно-тренировочный процесс.

Key words: physical culture, sport, training, training process.

В баскетбольных коллективах разных возрастов воспитываются, здоровые, физически крепкие, выносливые, дисциплинированные юноши и девушки, активно участвующие в спортивной жизни своих клубов. Целенаправленная организация этого процесса позволяет одновременно подготавливать высококвалифицированных баскетболистов, параллельно дает возможность популяризировать здоровый образ жизни. Эти задачи решаются в процессе тренировочных занятий и соревнований, с другими формами занятий.[1]

Процесс подготовки баскетболиста – это организованная система педагогического воздействия на формирование личности спортсмена и его физическое воспитание. В связи с этим к тренировочным занятиям предъявляются большие требования. Прежде всего, они не должны ограничиваться узкими целями подготовки спортсменов.

Воспитание во время тренировочных занятий осуществляется различными средствами. Успех их в значительной степени зависит от интересов к избранному виду спорта, достижения максимальных результатов. [4,с.57-61]

Интересные и эмоциональные занятия необходимо организовывать так, чтобы с самого раннего возраста привить детям стремление к разносторонней подготовке, как основе дальнейшего спортивного совершенствования. Разносторонняя подготовка предусматривает всестороннее физическое развитие, овладение техникой и тактикой игры, моральных и волевых качеств, знание теоретических основ, позволяющих разбираться в процессе игры, а также в организации и проведении всей тренировочной работы.

Такая подготовка планомерно осуществляется на всем протяжении многолетней работы в соответствии с возрастом спортсмена их физическими возможностями и другими факторами, влияющими на обучение. Рассмотрим все типы подготовки.

Физическая подготовка. Баскетболист со слабо развитой мускулатурой, не обладающий скоростью, выносливый, не справится с теми требованиями, которые предъявляются на соревнованиях.

Многочисленное повторение бега, прыжков, поворотов и других движений, характерных для выполнения приемов, невозможно без хорошего развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и высокой координации движений, т.е. без достаточной общей физической подготовки. Высокий уровень развития всех сторон деятельности организма создает благоприятные условия для специфического развития качеств особенно необходимых баскетболисту. Баскетболист, не имеющий достаточно общей подготовки может добиться только временных успехов.

Техническая подготовка. При современном развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности игроков, для чего необходимо:

- а) в равной степени владеть всеми известными приемами и всеми способами их выполнения;
- б) владеть игровыми действиями, состоящими из нескольких приемов, сочетающихся между собой в различной последовательности;

в) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится наиболее часто пользоваться в связи с функциями, выполняемыми в команде.

Узость технической подготовки приводит к ограничению индивидуального комплекса приемов, которыми владеет игрок, к снижению тактических возможностей и активности в игре. Мастерство достигается путем систематического и планомерного изучения всего разнообразия техники.

Правильное распределение учебного материала по годам обучения имеет очень большое значение. Нередко тренеры, увлекаясь новизной некоторых приемов, не ведут разносторонней тщательной работы во всех направлениях.

Правильное планирование материала по технической подготовке требует параллельного изучения приемов.

Тактическая подготовка. Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивной площадке, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с соперником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. В основе ее лежит определенный принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий, следует отнести:

- а) быстроту атакующих действий, требующую хорошей подготовки, ориентировки и умений взаимодействовать с партнерами на большой скорости;
- б) простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;
- в) преимущественное применение коротких комбинаций с взаимодействиями двух и трех игроков, направленных на быструю организацию атаки;
- г) интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Волевая подготовка. В период спортивной подготовки баскетболиста, особенно в юном возрасте, формируется его личность, и норма поведения, мораль. От проявления моральных и волевых качеств часто зависит исход игры. В соревнованиях с соперником равным по физической, технической и тактической подготовке, побеждает тот, у кого крепче воля и моральные волевые качества.

Все стороны подготовки тесно связаны между собой и зависят друг от друга; отставание или несоответствие в развитии одной из них создает неблагоприятные условия для других сторон и снижения уровня подготовки спортсмена.[3,с.162]

Использованные источники:

1. Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методическое пособие). Астрахань 1999 г.
2. Евсеев Ю.И: [учеб. Пособие для ВУЗов] —3-е изд. — Ростов – на -Дону: Феникс, 2005-32 с.
3. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры - М: Издательский центр «Академия»,2012.-326 с.
4. Демидкина И. А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов: учеб. пособие / И.А. Демидкина. – Самара: СГАСУ, 2013. – 124 с.