

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

УДК 796.323.2

Гильманова Азалия Фанисовна,

студент 4 курса, Институт спорта,
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
г. Казань, Россия

Научный руководитель **Серебренникова Nicolette Александровна,**

старший преподаватель,
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
г. Казань, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

Аннотация. В работе теоретически обоснована необходимость сочетания технических приемов и физических качеств в процессе подготовки баскетболистов, определена актуальность и проблема исследования. Автором представлена методика развития ловкости баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча, которые будут способствовать улучшению использования ведения мяча на всех участках площадки, своевременности и правильности выбора развития быстрой атаки, созданию ситуации для ее продолжения или завершения.

Ключевые слова: баскетбол, подготовка баскетболистов, ловкость, ведение мяча.

Введение. Популярность и зрелищность баскетбола во многом обеспечивается технико-тактическим профессионализмом игроков, в особенности, разнообразием технико-тактических действий в игровых условиях. Ситуативность игры предъявляет высокие требования к технико-тактическому резерву баскетболистов. Возможность реализации технического и тактического потенциала игрока обеспечивается степенью развития ловкости спортсмена на всех этапах подготовки [4, с. 129 - 130].

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Развитие ловкости – важнейший аспект в процессе физической подготовки баскетболиста. Ловкость – это комплексное качество, которое позволяет, во-первых, овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия [3, с. 171].

Ловкость – одно из основных физических качеств в баскетболе, позволяющее баскетболисту в самых разнообразных условиях: овладевать новыми движениями, воспроизводить наиболее эффективные движения при дефиците времени и пространства, в состоянии утомления, при противодействиях соперника, при необходимости импровизации в неожиданных сложных ситуациях [1, с. 95].

Баскетбол – стремительный вид спорта, который отличается активным использованием ведения мяча на всех участках площадки. Высокий уровень физической подготовки, а именно степень развития ловкости позволяет нападающему использовать разнообразные способы, разновидности и условия выполнения данного технического приема. Игрок высокого класса должен уметь применять ведение мяча при активных противодействиях защитника, при выводе мяча из тыловой зоны в передовую, также важно умение игрока развивать быструю атаку, находить ситуацию для её продолжения или завершения. Спортсмен должен одинаково владеть обеими руками, вести мяч без зрительного контроля, на высокой скорости и в любом направлении, в зависимости от ситуации на площадке. Именно этим и определяется ценность и востребованность игрока [5, с.195-197].

В настоящее время наблюдается повышение интереса к изучению развития координационных способностей. Проведены исследования, направленные на изучение развития, совершенствования и оценке координационных способностей игроков разного возраста и уровня подготовленности, а также взаимосвязи их с техническими приемами [2, с. 72-74].

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Необходимость сочетания физических качеств и технических приемов в процессе подготовки баскетболистов определяет актуальность и проблему нашего исследования, суть которой сформулирована следующим образом: «Какими должны быть средства и методы развития ловкости баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча».

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплексы упражнений для развития ловкости при совершенствовании ведения мяча баскетболистов 11-12 лет.

Организация и методы исследования: исследование средств развития ловкости проходило на основе анализа и обобщения литературных данных.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что развитие ловкости при совершенствовании ведения мяча играет значительную роль в баскетболе. Ловкость – важнейшее физическое качество, развитие которого необходимо как для начинающих баскетболистов, так и для игроков высокого класса. От уровня совершенства ловкости зависит также качество выполнения сложных технических приемов. Современная техника нападения в баскетболе многообразна и требует постоянного совершенствования. Выполняя ведение мяча, игрок должен не только одинаково владеть обеими руками, но также использовать ведение на высокой скорости, ведение без зрительного контроля в любом направлении и уметь применять различные виды дриблинга в зависимости от возникшей в игре ситуации. Растущий уровень интенсивности соревновательной деятельности и функциональной готовности игроков заставляет специалистов искать новые пути развития координационных способностей в сочетании с совершенствованием технических приемов.

В связи с необходимостью сочетания технических приемов и физических качеств в процессе подготовки баскетболистов нами были разработаны три ком-

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

плекса упражнений для развития ловкости баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча.

Комплекс упражнений №1. Содержит 8 упражнений, которые направлены на:

1) сочетание нескольких базовых видов ведения мяча в одном: ведение мяча на месте с различными переводами; ведение двумя мячами одновременно, попеременно, по дуге и т.д.;

2) проявление ритмии при выполнении ведения: высокое ведение правой рукой, одновременно низкое ведение левой; одновременное и попеременное ведение двух мячей и т.д.

3) выполнение ведения мяча на ограниченном пространстве и уменьшенной площади опоры (на одной ноге, на скамье, на полусфере и т.д.).

Методические указания по выполнению упражнений: сохранять баланс во время выполнения упражнения. На протяжении всего упражнения важно выполнять сильные и быстрые удары мяча (в стену, в пол), сохранять равновесие и находиться в одном цилиндре, не раскачиваться из стороны в сторону. Выполнять без зрительного контроля, для чего тренер может подавать зрительные сигналы для смены руки или направления ведения мяча.

Комплекс упражнений №2. Содержит 6 упражнений, которые направлены на:

1) сочетание нескольких базовых видов ведения мяча в одном: выполнение ведения мяча на месте, в движении; выполнение ведения мяча с изменением высоты отскока и т.д.

2) проявление ритмии при выполнении ведения мяча: одновременное и попеременное выполнение ведения мяча (смена по звуковому сигналу); попеременное ведение баскетбольного и теннисного мячей и т.д.

3) выполнение ведения мяча в целом, или его составляющих с максимальной скоростью: ведение мячей разного размера в ограниченном пространстве; ведение двух мячей и одновременный контроль ногами (толкание) футбольного мяча и т.д.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Методические указания по выполнению упражнений: смена способа выполнения ведения мяча производится по звуковому сигналу тренера; занимающиеся выполняют упражнения в стойке игрока, владеющего мячом; на протяжении всего упражнения важно выполнять сильные и быстрые удары мяча, сохранять равновесие, не раскачиваться из стороны в сторону. Выполнять ведение мяча без зрительного контроля.

Комплекс упражнений №3. Содержит 6 упражнений, которые преимущественно направлены на:

1) преодоление активного сопротивления защитника, соответственно упражнения выполняются в парах;

2) сочетание нескольких видов ведения мяча, изменения «высоты-быстроты-направления» ведения мяча с учетом ситуации, проявления ловкости, преодоление сопротивления.

Методические указания по выполнению упражнений: нападающий должен всегда укрывать мяч от защитника; действия защитника усложняются с каждым упражнением; нападающий должен использовать и менять способы, разновидности и условия выполнения ведения мяча в соответствии с действиями защитника и постоянной меняющейся игровой обстановкой.

Комплексы имеют продолжительность 20-25 минут, применяются в начале основной части занятия. Интервалы отдыха между сериями от 30 секунд до 1 минуты, между упражнениями 30 секунд, интервалы могут быть переменными, в зависимости от времени восстановления спортсменов.

Каждый комплекс упражнений выполняется в течение 20-25 минут и применяется в начале основной части тренировочного занятия. Для эффективности воздействия каждого упражнения отдых между сериями должен быть до полного восстановления (30 секунд – 1 минута), между упражнениями до 30-45 секунд. Контроль восстановления по ЧСС (125-130 ударов в минуту).

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Выводы. Развитие ловкости при совершенствовании ведения мяча играет значительную роль в подготовке баскетболистов, так как способствует не только совершенствованию техники владения мячом, но и расширяет возможность применения ведения мяча в постоянно меняющейся игровой обстановке. В тренировочном процессе для развития ловкости у баскетболистов 11-12 лет необходимо применять методы стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой, соревновательный. Предложенные комплексы упражнений для развития ловкости баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча, основаны на взаимосвязи и сочетании физической и технической сторон подготовки. Каждое упражнение с ведением мяча выполняется в усложненных условиях, способствует развитию ловкости спортсмена. Систематическое применение данных комплексов упражнений повысит эффективность владения мячом и игровые навыки баскетболистов, что позволяет нам рекомендовать их для применения в тренировочном процессе и на более ранних этапах подготовки.

Список литературы

1. Аль Анссари, З. А. Содержание и методика тренировки ручной и телесной ловкости у квалифицированных баскетболистов 16-18 лет : дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Аль Анссари, Захид Сбхи Абдулразак.. – Санкт-Петербург, 2017. – 146 с. – Текст : непосредственный.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд. – Москва: Советский спорт, 2021. – 332 с. : ил. ISBN 978-5-00129-094-0. – Текст : непосредственный.
3. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – Москва: Академия, 2013. – 312 с. – ISBN 5- 9746-00290. – Текст: непосредственный.
4. Сергазинова, М. А. Повышение эффективности обучения ведению мяча в баскетболе / М. А. Сергазинова, Л. Н. Минина, С. Н. Елевич. – Текст : непосредственный // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08-10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 129-130.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

5. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М. Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2013. – 112 с. – ISBN 978-5-89070-554-9. – Текст: непосредственный.