

Респонденты сочли наиболее трудными для выполнения студентами, следующие контрольные упражнения

Юноши:

- 1 – прыжок в длину с места – 11.6%
- 2 – наклон вперед – 20%
- 3 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа – 6%
- 4 – подтягивание на высокой перекладине – 68.3%
- 5 – поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 с – 8.3%
- 6 – челночный бег 4х9 м – 0
- 7 – бег 30 м- 0%
- 8 – бег 3000м – 51%

Девушки:

- 1 – прыжок в длину с места – 23.3%
- 2 – наклон вперед – 0%
- 3 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа – 58.3%
- 4 – поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 с- 10%
- 5 – челночный бег 4х9 м – 3.3%
- 6 – бег 30 м- 0
- 7 – бег 1500м – 86.6%

УДК 796.012.5:796.323.2

С.С. Макавчик, преп. (БГТУ, г. Минск)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРИЕМОВ И СРЕДСТВ В ИГРЕ БАСКЕТБОЛ

В учебно-тренировочном процессе баскетболиста центральное место принадлежит технико-тактической подготовке. Она представляет собой процесс овладения специальными значениями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях.

Каждый прием должен иметь не один, а несколько вариантов выполнения. Для этого баскетболистов нужно ставить в такие ситуации, которые требуют выбора и приспособления движений к условиям проведения. Тогда анализаторы будут одновременно направляться на восприятие движения мяча, собственного тела и игровой ситуации. Это будет совершенствовать ориентировочную часть в механизме игрового навыка.

Одним из важнейших методических условий в процессе обучения двигательного навыка и совершенствования технико-тактического мастерства баскетболистов являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств.

Без достаточного уровня развития скоростно-силовых качеств и ловкости баскетболист не в состоянии результативно выполнять в игре сложные технические приемы. Поскольку проявление отдельных двигательных качеств очень разнообразно, то и совершенствование каждого физического качества требует дифференцированной методики. В процессе развития различных физических качеств, следует также учитывать, что спортсмен должен проявлять силу, быстроту, гибкость и выносливость в сочетании с координацией и точностью движений в условиях различного состояния организма.

Важной особенностью игры баскетбол является то, что смена приемов и действий происходит в зависимости от ситуаций. Одновременно с быстрой ориентацией и решением тактических задач, с умением сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью выполнения приемов, а также с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой обстановкой, спортсмен проявляет высокие координационные способности.

Ловкость определяется, как способность быстро овладеть новыми движениями, с одной стороны и с другой стороны способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки. Основу ловкости составляют координационные способности. Быстрота образования навыка может зависеть от двигательной памяти, а последняя – от инертности нервных процессов. Быстрота переделки навыка, может определяться подвижностью нервных процессов. При совершенствовании игровых навыков баскетболиста используются следующие основные методические направления.

1. Постоянно и систематический овладевать новыми двигательными умениями и навыками.
2. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.
3. Перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Так как она вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.
5. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.
6. Повышения способности поддерживать равновесие тела. Равновесие – одно из основных двигательных-координационных качеств,

развитие и совершенствование которого необходимо в течение всей жизни.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков). Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат сама игра в баскетбол.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

В целом же общие установки при занятиях на развитие ловкости должны исходить из следующих положений:

- 1) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- 2) нагрузки не должны вызывать значительного утомления;
- 3) в структуре отдельного занятия, задачи, связанные с совершенствованием координационных способностей, желательно планировать в начале основной части;
- 4) интервалы между повторениями отдельных порций нагрузки должны быть достаточными для относительного восстановления работоспособности.

В заключение хочется сделать следующие выводы, что при воспитании двигательных качеств во время учебно-тренировочного процесса баскетболистов:

1. оптимизируется и повышается уровень технико-тактической подготовленности игроков;
2. значительно быстрее и на более высоком качественном уровне они овладевают различными двигательными действиями;
3. постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками;
4. приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А., О ловкости и ее развитии. М.; Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Яхонтов Е.Р., Физическая подготовка баскетболистов. Спб., Олимп, 2006 – 134 с.