

В футболе, как и в механике, может быть проделана просто работа, а может быть совершена полезная работа. Критерием эффективности работы, выполняемой в соревновательных матчах, всегда была и всегда будет точность выполнения технических приемов. От футболистов, которые постоянно ошибаются, взаимодействуя с мячом, мало пользы, даже если они способны много бегать.

Специальная работоспособность футболистов заключается в сочетании высокой двигательной активности и точной работы с мячом.

Футбольная работоспособность «складывается» не только из того, как игрок может проводить соревновательные игры, но и как он может переносить тренировочные нагрузки (множественно повторять отдельные приемы в упражнении, выполнять большое количество действий с мячом за тренировку, выдерживать тренировки в целом). Есть, например, футболисты, которые могут блестяще провести один-два матча, но не «вписываются» в команду, потому что не способны выдерживать большие тренировочные нагрузки.

Умение сочетать высокую двигательную активность и точную работу с мячом является отличительной чертой футболистов высокого класса. Исследования показали, что когда игроки разной квалификации выполняют действия с мячом на фоне одной и той же нагрузки, то футболисты более высокого класса могут повторять технические приемы большее количество раз, причем все время с высокой точностью.

Объем специальной работы с мячом с необходимой точностью, который может выполнить футболист в игре и тренировке, определяется три основных фактора:

- уровень владения структурой двигательных действий с мячом;
- уровень развития двигательных качеств;
- состояние чувствительных систем.

Высокий уровень специальной работоспособности предполагает гармоничное сочетание всех ее составляющих, так как отставание в одном из компонентов или перекос в ходе тренировок в сторону другого приводит к снижению уровня работоспособности. Соответственно и работа по совершенствованию техники владения мячом, развитию двигательных качеств и чувствительных систем должна проводиться параллельно, причем при совершенствовании каждой из данных составляющих следует соблюдать определенные принципы, основанные на законах переноса тренированности [3, с. 21].

Если футболисты будут тренировать не ту технику, которая требуется в соревновательных играх, то им придется использовать в играх технику, которую они тренировали. Невозможно отрабатывать действия с мячом, которые в дальнейшем должны выполняться в играх, не соблюдая принцип специализированности.

Под специализированностью понимается совпадение тренировочных заданий с теми или другими эпизодами соревновательной игры по:

- координации работы мышц («внутренней» организации движений) футболиста;
- кинематическим и динамическим характеристикам (скорости перемещений игроков; величине усилий, прилагаемых футболистами для выполнения действий с мячом; быстроте исполнения и внешней форме движений с мячом);
- функциональному состоянию футболистов в целом и состоянию мышц ног.

Совершенствованию точности взаимодействия с мячом нет предела, причем высокого мастерства могут добиться и те, кто одарен природой в большей степени, и те, кто в меньшей.

Чтобы футболисты действительно совершенствовали «игровые» действия с мячом, в упражнениях необходимо ставить те же требования к исполнению приемов, что предъявляются в соревновательных матчах. Не имеет смысла, например, футболистам тренировать удары по воротам по неподвижному мячу в условиях, когда нет противодействия соперника и не требуется быстроты исполнения удара, и нет также «стенки», выстроенной обороняющимися игроками, потому что в таких условиях удары по воротам в играх не выполняются.

Заключение. Таким образом, самым лучшим специализированным тренировочным упражнением могла бы стать соревновательная игра, но в ходе матчей футболисты не так часто взаимодействуют с мячом. Фактически существует только один путь, чтобы игроки могли набрать большие объемы повторений приемов в специализированных условиях - это отрабатывать в упражнениях действия с мячом, моделирующие те, что выполняются в тех или других эпизодах реальной игры, повторяя их многократно. Частота повторений данных действий ограничивается физиологическими «барьерами». Если не будут соблюдаться соответствующие регламенты выполнения упражнений, позволяющие работать игрокам с необходимой мощностью, то могут быть набраны большие объемы повторений технических приемов, но выполняемых не так, как в реальной игре.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кузин, В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 2–5.
2. Айрапетянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировки) / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. – Ташкент: Изд-во им. Ибн-Сины, 1999. – 156 с.
3. Набатникова, М.Я. Теоретические аспекты исследования системы подготовки юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 21–22.

Материал поступил в редакцию 14.01.15

ARUSHANOV V. S., ZHUKOVEC V. I., FILIPPOV V.A. Development of special working capacity in students football players

Football working capacity "develops" not only from this as the player can hold competitive games but also as he can transfer training to gruzk (repeatedly to repeat separate receptions in exercise, to carry out a large number of actions with a ball for training, to maintain trainings in general). High level of special working capacity assumes a harmonious combination of all its components as or the distortion during trainings towards another leads lag in one of components to decrease in level of working capacity. actions with a ball for training to maintain trainings in general).

УДК 796

Ковенько В.И., Жуковец В.И., Арушанов В.С.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Актуальность. В настоящее время все больше и больше молодых людей стремятся заниматься спортом, большую роль в этом играют средства массовой информации и телевидение. Многие молодые люди, насмотревшись фрагментов жизни сильнейших спортсменов, рассматривают занятия физической культурой не как средство

здорового образа жизни, а как возможность при помощи спорта заработать большие деньги. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Выполним обзор литературных источников таких авторов, как Т.А. Зельдович, А.Н. Зинин, Е.Н. Яхонтов, К.И. Травин и мно-

Ковенько Владимир Игнатьевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Гуманитарные науки

гих других, можно сказать, что технико-тактическая подготовка при работе с баскетболистами занимает одно из важнейших мест, ибо она охватывает обучение умению играть. Основу игры составляет способность владеть мячом, то есть техника, а умение распорядиться им есть не что иное, как тактика. Для этого нужно правильно выбрать способ, место и время действия, быстро и правильно реагировать на действия противника, уметь взаимодействовать со своими партнерами. Именно это и является содержанием тактической подготовки [1, с. 15].

Тактика складывается из приобретения теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею, применительно к требованиям баскетбола. В специальную тактическую подготовку входит разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом конкретного противника. Тактическая подготовка находится в прямой зависимости от технической подготовленности спортсменов. Уровень технической подготовки оказывает существенное влияние на применение тактических приемов в игре. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсменов, но это лишь малая часть подготовки баскетболистов, основа всего – технико-тактическая подготовка. Стратегия успешного ведения игровой борьбы, быстрое переключение от одной игровой ситуации к другой, хорошая защита и результативное молниеносное нападение – вот суть игры в баскетбол.

Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать вывод что, проблема обучения техническим элементам на этапе начального обучения в баскетболе является весьма актуальной.

Цель работы – изучение уровня технико-тактической подготовленности баскетболистов в условиях вуза.

Задачи исследования:

1. Выполнить анализ научно-методической литературы, необходимой для изучения выбранной темы, а также изучить учебные программы по баскетболу.
2. Оценить значимость компонентов технико-тактической подготовленности спортсменов.

Объект исследования – учебный процесс в секции баскетбола.

Предмет исследования – обучение техническим элементам баскетбола, занимающихся баскетболом.

Характеристика технико-тактической подготовки студентов, занимающихся баскетболом. Баскетбол является одной из самых распространенных и любимых игр населения многих стран мира. Эта игра способствует всестороннему физическому развитию человека.

Овладение техникой и тактикой игры, приобретение специальных знаний осуществляется в процессе технико-тактической подготовки, ей принадлежит одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировочного процесса.

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи.

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразии условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялось и совершенствовалось количество приёмов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение её тактики, повышение уровня других видов подготовки игроков.

Техника баскетболиста на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое даёт возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиваться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых ситуациях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приёмов, быстро и точно их выполнять.

При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности игроков, для чего необходимо в равной степени владеть всеми известными приёмами и всеми способами их выполнения. Такая необходимость возникает в связи с тем, что игра сильнейших баскетболистов характеризуется активными действиями и умением действовать внезапно в любой момент. Она протекает в очень быстром темпе, при постоянном изменении ситуации. Для решения конкретных задач в каждый момент необходимо владеть всеми основными приёмами игры.

Основных приёмов техники не так много, но в баскетболе приёмы изолированно друг от друга не применяются. Все действия, выполняемые баскетболистом в игре, состоят из комплекса приёмов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Такие игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учётом конкретной ситуации. Чем богаче и разнообразнее их комплекс, тем быстрее и эффективнее баскетболист сможет решать задачи, возникающие в игре. Владение техникой приёмов и игровых действий, состоящих из них, – основа технического мастерства спортсменов.

Совершенствовать такой комплекс приёмов можно только после того, как юный баскетболист овладеет основными приёмами, тем эффективней он сможет использовать свои индивидуальные качества при работе над специальным комплексом приёмов. Узость технической подготовки приводит к ограничению индивидуального комплекса приёмов, которыми владеет игрок, к снижению тактических возможностей и активности в игре.

По словам С.А. Белова, правильная начальная постановка техники, как и всесторонняя физическая подготовка, – основа для достижения высоких спортивных результатов. Мастерство достигается путём систематического и планомерного изучения всего разнообразия техники.

Безусловно, играть в баскетбол неизмеримо интереснее, чем выполнять тренировочные упражнения. И если бы можно было баскетболиста обучить техническим приёмам в игре, тренерам и забот бы не было. Но в том-то и дело, что одной игрой хорошего баскетболиста не вырастить. В матче спортсмен выполняет только те приёмы, которые он хорошо освоил. Вот и приходится обращаться к более скучным, но необходимым тренировочным упражнениям, в которых баскетболист сотни раз повторяет изучаемый технический приём, закрепляет новые навыки.

Баскетбол, в отличие от многих других видов спорта, бесконечно богат разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс баскетболиста, тем больше технических приёмов применяет он в матче, причём в различных сочетаниях, а не по отдельности. Если все технические приёмы изучать изолированно друг от друга, применять их в игровой обстановке будет очень трудно. Поэтому целесообразно изучать все приёмы в игровой ситуации. Другими словами, тренеру желательно подбирать упражнения как игровые, так и на совершенствование технического приёма с учётом системы игры команды, делая эту систему основой для индивидуальных действий игрока.

Классификация техники игры. Профессор Ю.Д. Железняк разработал следующую классификацию техники игры – это распределение всех её приёмов по разделам и группам на основе определённых признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначения приёма в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической и динамической структуры.

Технику игры баскетболиста подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две большие группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приёмы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Техника нападения включает в себя такие разделы, как техника передвижения и техника владения мячом.

Основа техники баскетбола – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действия, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений [25].

Для передвижения по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приёмов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приёмов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдении равновесия зависит эффективность технических приёмов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т.д.

Техника владением мячом включает в себя следующие приёмы техники: ловлю, передачу, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля – приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения и бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать чёткое и удобное выполнение последующих приёмов. Ещё не поймав мяч, игрок смотрит туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило - не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему на встречу. Выбор определённого способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полёта мяча.

Передача мяча – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки. Если игроки команды недостаточно хорошо осваивают передачи мяча, то ни одна система игры, ни одна комбинация, ни одна атака не принесут им удачи. Именно в своевременной, точной и быстрой передаче мяча кроется успех баскетбольной команды. Умение правильно и точно передать мяч - основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Передачи мяча как бы объединяют партнёров, сплачивают пятерых игроков в единый ансамбль, создают командную игру. Существует много различных способов передачи мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнёра, характера и способов противодействия соперников

Ведение мяча – приём, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную атаку. Обучая ребят правильной технике ведения мяча, нужно следить за тем, чтобы они управляли мячом с помощью предплечья, кисти и особенно кончиков пальцев, но не касались его ладонью. Не следует хлопать по мячу ладонью, нужно его толкать вниз, причём с такой силой, чтобы мяч отскакивал площадки примерно до талии игрока. Чтобы быстрее развивать «чувство мяча» при его ведении, можно давать ребятам задание водить мяч в специальных очках, у которых нижняя часть стекла непрозрачная. В таких очках игрок видит партнёров и соперников, но от него скрыт мяч. Игроки привыкают, таким образом, к ведению мяча без зрительного контроля.

Бросок мяча в корзину – один из самых важнейших приёмов баскетбола. Бросок как бы венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение. Точность броска мяча по корзине тотчас же сказывается

не только на счёте матча, но и на организации игры, на психическом состоянии команды.

Техника защиты включает в себя технику передвижения, технику овладения мячом и противодействия.

Опыты показывают, что приёмы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении [2, с. 22].

Классификация тактики игры. По словам заслуженного тренера СССР А.Я. Гомельского, хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая передвинуть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактика – изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

Тактика игры в баскетболе определяет, что должна делать команда, владеющая мячом, и что нужно делать команде, когда мяч у соперников [3, с. 2].

Команда, владеющая мячом, организует нападение с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий. Нападающей команде предстоит дезорганизовать защитную игру соперников и бросить мяч по корзине. Обороняющаяся команда, напротив, имеет задачу не допустить атаки своей корзины нападающим из удобного положения. Под командными тактическими действиями мы понимаем определённые расстановки, функции игроков и характер их действия в проводимой тактической системе игры нападения или защиты. Групповые действия – это игра нескольких баскетболистов, решающих одну тактическую задачу. Индивидуальные тактические действия решаются отдельными игроками.

Заключение. Единственно правильным методом работы тренера будут параллельные и равные интенсивности занятия техникой нападения и техникой защиты, что отвечает только требованиям профессиональной подготовки игроков, но и требованиям логики.

Перенесение центра тяжести работы на коллективную тактику осуществляется в более поздней фазе тренировок, после того, как уже достигнут необходимый уровень технической подготовленности и индивидуальной тактики.

Проведя анализ технико-тактической подготовленности баскетболистов можно сделать следующие **выводы:**

Чтобы добиться высших спортивных результатов, спортсмен обязан владеть полным объемом разнообразных приемов техники и тактики, правильно применять их в игровой обстановке. Технико-тактическая подготовка баскетболистов является главным этапом в формировании спортсмена, поэтому каждый баскетболист должен стремиться к этой стадии.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры – 1995. – № 4. – С. 2–6.

Материал поступил в редакцию 14.01.15

KOVENKO V.I., ZHUKOVEC V.I., ARUSHANOV V.S. Technical and tactical training of basketball players at the initial stage of training

Technical and tactical preparation during the work with basketball players occupies one of the major places because it means training in ability to play. The basis of game is made by ability to own a ball, that is equipment, and ability to dispose of it to eat no other than tactics. For this purpose it is necessary to choose correctly a way, a place and time of action, quickly and correctly to react to actions of the opponent, to be able to interact with the partners. It also is the content of tactical preparation.