

Бобошко В. В.,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних ігор*

Булавицька Н. В.

студентка ОР «Магістр»

Державний заклад

*«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна*

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ У ТРЕНУВАННІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Завдання у групах початкової підготовки органічно пов'язані з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у спортивних школах – підготовкою баскетболістів високої кваліфікації, гармонійно розвинених фізично і духовно. (А. Я. Гомельський, 1997; Л. В. Волков, 2002, А. І. Вальтин, 2003; Б. Гатмен, 2007; В. Белаш, 2009).

На думку Л. Ю .Поплавського (2004), В. П. Губи (1996, 1997, 2003, 2007), конкретними завданнями тренування на етапі початкової підготовки юних баскетболістів є:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовці.
2. Розвиток швидкості, спритності, загальної витривалості, швидкісно-силових якостей, гнучкості.
3. Навчання основ техніки пересування по майданчику, ловлі, передачі, ведення м'яча, кидків у кошик.
4. Початкове навчання тактичних дій у нападі та захисті.
5. Застосування вивчених тактичних дій до ігрових умов.
6. Виконання контрольних нормативів з видів підготовки.
7. Підтримання інтересу до занять баскетболом.
8. Первинний відбір дітей, здібних до занять баскетболом .

Згідно з програмою спортивної підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву основними принципами спортивної підготовки юних спортсменів є:

- Комплексність – передбачає тісний взаємозв'язок всіх сторін навчально-тренувального процесу (фізичної, техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовки, виховної роботи та відновлювальних заходів, педагогічного та медичного контролю).

- Наступність – визначає послідовність викладу програмного матеріалу по етапах навчання та відповідності його вимогам вищої спортивної майстерності, щоб забезпечити послідовність завдань, засобів і методів підготовки, обсягів тренувальних навантажень, зростання показників рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

- Варіативність – передбачає включення в тренувальний процес різноманітного набору тренувальних засобів і зміна навантажень для вирішення однієї або кількох завдань спортивної підготовки.

На думку багатьох авторів головним принципом побудови навчально-тренувальної процесу є – універсальність завдань, вибору засобів та методів стосовно усіх учнів, індивідуальний підхід та глибоке вивчення кожного учня.

Головною тенденцією у роботі з учнями групи початкової підготовки є навчальна програма, що передбачає побудову передумов для успішного оволодіння юними спортсменами широким техніко-тактичним арсеналом та досягнення високого рівня різнобічної фізичної підготовленості (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Розподіл часу з видів підготовки у навчальній програмі, %

Вид підготовки	Рік навчання	
	1-й	2-й
Фізична	45	37
Технічна	17	25
Тактична	8	14
Інтегральна (ігрова та інші)	30	24

На першому році навчання багато фахівців вважають, що фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток дитини, що і зумовлює формування стійкого інтересу до занять та дозволить оволодіти необхідними ігровими вміннями і навичками. У цей період відбувається формування статури, вдосконалення функцій аналізаторів та вегетативних систем організму, починається становлення навичок гри, продовження попереднього відбору дітей до занять баскетболом, виховується стійкий інтерес до занять баскетболом.

Основну увагу приділяють фізичній і технічній підготовці баскетболістів, варіюючи засоби різнобічного впливу на організм (Таблиця 1.1). Цими засобами є вправи легкоатлетичні, акробатичні та гімнастичні, різні спортивні і рухливі ігри. Особливе місце займають вправи з м'ячем, за допомогою яких учні вчаться володіти м'ячем у часі та просторі .

Завданням технічної підготовки є оволодіння основними прийомами гри. Основою технічної підготовки є виховання здатності виконувати вивчені прийоми гри у комбінації один з одним та при різносторонніх способах пересувань .

Завдання тактичної підготовки – це формування і розвиток тих здатностей, що є основою тактичного мислення і тактичних дій, оволодіння індивідуальними діями у поєднанні з вивченням прийомів техніки гри. Для цього використовуються рухливі ігри та ігровий метод навчання