

Тітова Г. В.,

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

Юраш В. К.,

студент ОР «Магістр»

Державний заклад

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

ОСНОВНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Класифікація техніки гри – це розподіл всіх її прийомів по розділах і групам на основі певних ознак. До числа таких ознак, насамперед, відносяться призначення прийому у спортивній боротьбі (для атаки чи оборони кошика), зміст дії (з м'ячем або без меча), а так само особливості його кінематичної і динамічної структури.

Техніку баскетболіста поділяють на два розділи: техніку нападу і техніку захисту. У кожному з розділів виділяють дві групи: в техніці нападу - техніку пересування і техніку володіння м'ячем, а в техніці захисту - техніку пересування і техніку відбору м'яча і протидії.

Всередині кожної з груп є прийоми і способи їх виконання. Майже кожен спосіб виконання прийому має кілька різновидів, які розкривають окремі деталі структури рухів.

Техніка нападу включає в себе такі розділи, як техніка пересування та техніка володіння м'ячем.

Основа техніки баскетболу – пересування. Пересування баскетболіста по майданчику є частиною цілісної системи дії, спрямованої на вирішення атакуючих завдань і формованої в ході реалізації конкретних ігрових положень.

Для пересування по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів він може правильно вибрати місце, відірватися від опікуючого його суперника і вийти в потрібному

напрямку для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання прийомів.

Техніка володінням м'ячем включає в себе наступні прийоми техніки: ловлю, передачу, ведення і кидки м'яча в кільце.

Ловля - прийом, за допомогою якого гравець може впевнено опанувати м'ячем і вжити з ним подальші атакуючі дії. Ловля м'яча є і вихідним положенням для наступних передач, ведення і кидків. Вибір певного способу ловлі м'яча і його різновиди залежать від положення по відношенню до летить м'ячу, динаміки пересування гравця, висоти і швидкості польоту м'яча.

Передача м'яча - прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для продовження атаки. Існує багато різних способів передачі м'яча. Застосовують їх залежно від тієї чи іншої ігрової ситуації, відстані, на яку потрібно послати м'яч, розташування або напрямки руху партнера, характеру і способів протидії суперників.

Ведення м'яча - прийом, який дає можливість гравцю рухатися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку. Ведення дозволяє піти від опікуючого захисника, вийти з м'ячем з-під щита після успішної боротьби за відскік і організувати стрімку атаку .

Кидок м'яча в кошик - один з самих найважливіших прийомів баскетболу. Кидок як би вінчає зусилля баскетболістів, провідних напад.

Точність кидка м'яча по кошику негайно ж позначається не тільки на рахунку матчу, а й на організації гри, на психічному стані команди.

Техніка захисту включає в себе техніку пересування, техніку оволодіння м'ячем і протидії.

Техніка оволодінням м'ячем і протидії включає в себе наступні прийоми техніки: вибивання і виривання м'яча, накривання, перехоплення, взяття відскоку.

Вибивання - один з найбільш часто використовуваних прийомів при грі в захисті, що дозволяє з великою ефективністю опанувати м'ячем. Вибивання м'яча в грі виконують з рук суперника або при веденні м'яча.

Перехоплення м'яча в грі здійснюється за його передачі або при його веденні. Успішність перехоплення в чому залежить від інтуїції та швидкості реакції захисника, а також від його вміння правильно займати позицію при опіці суперника.

Накривання м'яча при кидку - одне з найбільш ефективних протидій кидку. Захисник своєчасно виконує високий стрибок, витягнувши максимально вгору руку, накладає зігнуту вперед кисть на м'яч в момент його випуску нападником. Відбивання м'яча при кидку - також ефективна протидія кидку. Контакт кисті захисника з м'ячем здійснюється в момент, коли м'яч вже пішов з кінчиків пальців нападника, але не досяг вищої точки своєї траєкторії.

Взяття відскоку - невід'ємний елемент гри в баскетбол. Оволодіння м'ячем у боротьбі за відскік значно підвищує шанси команди на сприятливий результат ігрового протиборства з суперником.

Тактика гри - це раціональне, цілеспрямоване використання способів і форм ведення спортивної боротьби з урахуванням особливостей конкретного суперника і складних умов ігрового протиборства.

По спрямованості діяльності виділяють 2 розділу: тактику нападу і захисту. За особливостями організації кожен розділ підрозділяють на групи дій: індивідуальні, групові і командні.