

УДК 294.537.10

Дуднік Ю. І.¹, Котляров Є. Є.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Е-311 НУ «Запорізька політехніка»

ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ КИДКУ М'ЯЧА В КОШИК У БАСКЕТБОЛІ

Підготовка баскетболістів - багатофакторний процес, що складається з різних взаємозв'язаних між собою розділів, які потребують пильної уваги з боку фахівців. Процес підготовки складається з цілого ряду чинників організаційно-методичних, соціально-економічних, морально-етичних, охоплює широке коло найрізноманітніших питань. До них в першу чергу відносяться: чітка організація роботи, сувора ритмічність виконання командних і індивідуальних планів.

Розглянемо ті розділи, які, на думку фахівців, мають найбільший вплив на кидкову підготовку баскетболістів:

- фізична підготовка;
- психологічна підготовка;
- техніко-тактична підготовка.

Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток баскетболіста і створює передумови для найбільш ефективного прояву спеціальної фізичної підготовленості в обраному виді спорту. Вона повинна мати специфічну спрямованість, а саме: зміцнювати органи і системи організму спортсмена стосовно до вимог баскетболу, сприяти перенесенню тренувального ефекту з підготовчих вправ на основні дії. Спеціальна фізична підготовка відіграє провідну роль у формуванні рухових здібностей баскетболіста і знаходиться в прямій залежності від особливостей техніки, тактики гри, показників змагального навантаження і психічної напруженості. Здійснюється вона в тісному зв'язку з оволодінням і вдосконаленням навичок і умінь в баскетболі з урахуванням умов і характеру використання гравцем цих навичок в змагальній обстановці.

Специфіка ігрової діяльності (зовнішній вплив) відрізняється певними особливостями. Основні особливості баскетболу - це високий темп ігрових дій, миттєва зміна ситуацій на майданчику, постійне зіткнення з противником у боротьбі за м'яч, обмежений час володіння м'ячем. Гравець повинен постійно стежити за зміною ситуації на майданчику і відповідно до цього миттєво приймати адекватні рішення. Кожна вирішена задача висуває необхідність вирішення нового завдання. Це висуває особливі вимоги до рівню розвитку у спортсменів функцій, що забезпечують відбір, прийом і переробку інформації.

Іншими словами, прийняття найбільш правильних і ефективних тактичних рішень, їх своєчасна реалізація в даних умовах залежать від швидкого, точного та адекватного орієнтування в ігровій обстановці. У зв'язку з цим на перший план виступають емоційні процеси, що протікають в безперервно змінних умовах діяльності і в зв'язку з необхідністю в найкоротший проміжок часу сприймати, аналізувати і відповідати на відповідні зміни ігрових ситуацій. До факторів психологічної підготовки, в першу чергу, відносяться точність і обсяг просторового сприйняття, особливості переробки зорової інформації і швидкість вирішення розумових завдань. Таким чином, можливо зробити висновок, що в діях баскетболіста проявляється ряд важливих психологічних процесів: м'язово-рухові і зорові відчуття і сприйняття, складні спеціалізовані почуття, уявлення, увага, швидкість рухової реакції, мислення, пам'ять. У комплексі високий рівень розвитку цих процесів визначає так звану баскетбольну обдарованість.

Сучасна тенденція гри визначає спрямованість технічної підготовки. Високих результатів можна досягти тільки при високому рівні технічної підготовленості гравців. Для цього баскетболіст повинен:

- володіти відомими сучасному баскетболу прийомами гри і вміти здійснювати їх в різних умовах;
- вміти поєднувати прийоми один з одним в будь-якій послідовності в різноманітних умовах гри;
- володіти комплексом прийомів, якими в грі доводиться користуватися частіше і виконувати їх з найбільшим ефектом;
- постійно вдосконалювати прийоми, покращуючи загальну узгодженість і швидкість їх виконання.

У баскетболі успіх команди забезпечує точний завершальний кидок. До недавнього часу, та й в наші дні основний засіб нападу - це кидок однією рукою в стрибку. У змаганнях найсильніших чоловічих команд світу до 70% всіх кидків з гри виконуються саме цим способом, з різних дистанцій. Говорячи про кидки в баскетболі, слід мати на увазі три основні характеристики кидків - вид кидка, стиль і техніку, що розуміється тут як організаційну структуру рухів при кидку. Баскетбольні снайпери відрізняються в стилях, в різ-

новидах кидків. Але вони не відрізняються в основах техніки - біомеханічних принципах рухів - рук, ніг, тулуба при направленні м'яча точно в кошик.

Кидки в кошик - найважливіший елемент у баскетболі.