

ТЕХНОЛОГИИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНО РАЗВИТЬ АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Азизова Рушен Исмаиловна

доцент, Наманганский государственный университет, Узбекистан, г. Наманган

Федорко Мария Александровна

магистрант Наманганский государственный университет, Узбекистан, г. Наманган

TECHNOLOGIES ALLOWING TO EFFECTIVELY DEVELOP ATTACKING ACTIONS OF BASKETBALL PLAYERS

Rushen Azizova

Assistant professor, Namangan State University, Uzbekistan, Namangan

Maria Fedorko

Undergraduate Namangan State University, Uzbekistan, Namangan

Аннотация. Данная статья посвящена методике с применением эффективных средств, позволяющей в короткие сроки развить атакующие действия баскетболистов.

Abstract. This article is devoted to a technique with the use of effective means that allows developing the attacking actions of basketball players in a short time.

Ключевые слова: игра в баскетбол; бросок мяча; атакующие действия; техника игры; тактика игры.

Keywords: basketball game; ball throwing; attacking actions; game technique; game tactics.

В такой яркой, красочной и занимательной игре как баскетбол на площадке, сталкиваются команды, желающие победить друг друга. Этот спор бывает очень острым и требует от игроков большого напряжения умственных и физических качеств, а также, различных способностей. Любая команда в баскетболе имеет тактику из наступательных действий, целью которых является забрасывание мяча в корзину соперника, и из оборонительных действий, целью следующих является воспрепятствование наступательным действиям противника.

Защищающиеся и нападающие действия у каждой команды должны быть разносторонними и разнообразными, и при этом соответствовать особенностям противника и условиям, в которых происходит игра. Для успешного отражения защиты и прибыльного завершения атаки, обязательно надо владеть техникой игры и уметь своевременно ее применять против данного

соперника в конкретной обстановке. Для развития этих действий необходима соответствующая технология.

Под педагогической технологией понимается построение проекта учебно-воспитательного процесса в качестве модели этого процесса, выявляя закономерности и принципы его организации. Проект как система учебно-воспитательного процесса в своей совокупности представляет собой множество методов, средств, операций, приемов, условий, форм его организации.(1).

Источником высокой квалификации в баскетболе принято считать технику. Для успешной игры в баскетбол, игрок должен научиться ловить и вести мяч, делать приём, передачу партнеру, резко останавливаться или изменять тренд, стиль своего движения в любой простой или сложной ситуации. В баскетболе много разнообразных и различных технических средств действия. Передача мяча, может быть выполнена одной и двумя руками, из-за спины и о площадку, на короткий либо длинный интервал и т. д. Броски мяча по корзине, перемещения на площадке, ведение мяча, его ловля и передача столь же многогранны.

Для ведения игры все средства имеют одинаковую важность, и должны быть тщательно исследованы, изучены и усвоены во время учебно-тренировочных занятий. Мы не можем акцентировать внимание на конкретно каком-либо одном приеме. Чем больше технических движений освоили игроки, тем выше их техника, тем большим арсеналом вооружена команда. А чем лучше вооружена команда, тем легче ей бороться с противником и одержать победу над ним.

Даже самая удачная тактическая идея не может быть осуществлена без достаточно основательного овладения техникой игры. Действия всего состава, все усилия, затраченные на то, чтобы забрать мяч у противника, могут стать бесполезными из-за неточной передачи или неправильной ловли мяча. Каждый занимающийся баскетболом должен стараться отшлифовать до совершенства технику передвижения и владения мячом. Технически подготовленный и разносторонний игрок наиболее «неудобный» для оппонента.

Будь то игра или тренировка тренер должен добиваться, чтобы игроки применяли самые бесхитростные и целесообразные приемы. С учётом обстановки могут быть применены и более сложные приемы, но искусственно усложнять технику и применять более сложный и красочный прием, когда этого не требуют обстоятельства, не рекомендуется.

Характерной чертой баскетбола является простота и рациональность технических приемов, безусловно, необходимых для достижения высокого результата команды. Рейтинг испытываемого усилия, необоснованное усложнение технических приемов требует большего расходования сил и энергии игроков.

Обработка и улучшение броска мяча является сложным и трудоемким процессом в баскетболе, нуждающийся в усиленном контроле и пристальном внимании со стороны наставника. Инструментом, позволяющим эффективно развить атакующие действия баскетболистов, принято понимать различного рода упражнения, санкционирующие и пробуждающие физические возможности организма, способствующие превзойти трудовой барьер в спорте.

Следует учесть и разобрать несколько упражнений, позволяющие эффективно развить атаку:

1. Выполнение упражнения начинается с расположения правой стороны от баскетбольной корзины, в метре-полтора от кольца. Выполнить два шага влево, параллельно лицевой линии и забросить «полукрюк» с другой стороны кольца, используя левую руку. Не давая при этом мячу опуститься на землю, подобрать его и сделать 2 шага вправо (снова параллельно лицевой линии) и снова забросить мяч в кольцо «полукрюком», используя правую руку. Войдя в ритм и выполнить 10-20 попаданий без перебойно. Это упражнение называется Mikan Drill-получившее своё название в честь баскетболиста NBA Джорджа Майкана (Микана). Упражнение учит игрока атаковать слабой рукой и превратит её в эффективный инструмент нападения.

2.Подбросить мяч вверх, будто он «отрикошетил» от кольца после неудачного броска. Выпрыгнуть вверх, взять подбор и максимально сжать мяч руками. Представить, что этот подбор достался с трудом и сейчас у вас его пытаются выбить. Сразу после подбора выполнить вращения мяча вокруг корпуса на разной высоте: вокруг головы, спины, коленей и икр. Повторить такое упражнение 10-20 раз. Ball slaps and squeezes (Шлепки по мячу и сжатие).

3.Упражнение «сэндвич». Три игрока встают один возле другого перед кольцом. Средний игрок в «сэндвиче». Он бросает мяч в щит так, чтобы мяч отскочил к нему обратно. После подбора мяча игрок выполняет бросок. Игроки с обеих сторон фолят на нем, но не блокируют мяч при броске. Игроку предоставляется пять попыток, после чего «сэндвичем» становится другой игрок .(2).

4.Исходное положение: одна рука впереди, вторая - сзади, мяч находится между ногами. Нужно, отпустив мяч, сменить расположение рук: если правая была спереди, а левая - сзади, то теперь мяч нужно схватить правой сзади, а левой - спереди. Разнообразим упражнение: обе руки спереди, мяч между ног. Отпускаем мяч и ловим его руками, но уже сзади. Регулярное выполнение данного упражнения позволит занимающемуся развить скорость рук, что очень важно для выполнения качественных и быстрых финтов -Quick hands (Быстрые руки). Выполнение: 30 секунд первый вариант, 30 секунд - второй вариант. Зафиксировать, сколько раз вы успели сделать в первый раз, а потом сравните с результатами в конце недели.

5.Смысл этого упражнения в познании быстрого и комфортного для себя изменения высоты и темпа дриблинга. На наглядном примере: сразу после заслона или отыгрыша соперника допущено столкновение с тем, что мяч выбивают из-за спины (при этом игрок уже думает, что оппонент вне игры). Самое простое сопротивление - внезапно снизить градус дриблинга. Задача действия состоит в необходимости стука мячом в пол, чередуясь попеременно правой и левой рукой. Приступить к заданию с простейшего устойчивого равновесия «ноги и спина прямые» и спускайтесь вниз, наращивая интенсивность стуков в пол. Как только между вашими руками и полом окажется пространство, чуть большее, чем мяч, начинайте подниматься вверх. Можно сделать 5-7 серий. Для эффективного улучшения упражнения - стоит попытаться реализовать данное задание, не глядя на мяч или набивая его одним пальцем правой руки и одним пальцем левой руки. Наименование упражнения Drum dribble.

Заключение. Регулярное использование и применение на соревнованиях этих средств позволит нам воспитать достаточно эффективного игрока, который будет удобен для противника своим грамотным набором атакующих действий. Искусство экономного расходования сил и стремление максимально упрощать различные сложные технические приемы нужно возвращать у игроков с первых шагов их обучения. Лучше затратить больше времени на изучение и освоение, привить игроку чувство целесообразности применения приемов, чем потом исправлять укоренившиеся ошибки. Стремясь к простоте применения технических приемов, игроки не должны избегать трудных положений, им следует использовать технические приемы и производить затрату сил не большую, чем требует обстановка. Благодаря примененным средствам атаки, тренер может решить множество проблем, образовавшихся в соревнованиях по баскетболу.

Список литературы:

1. Татарова С.Ю. Роль рекреативных технологий в формировании культуры здоровья студенческой молодежи / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 19-20 мая 2020 г.
2. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов. Учебное пособие. М. Финансовый университет, 2015. – 112 с.