УДК 796.323.2: 796.015.134-057.8

А.В. МИХАЙЛОВ, НТУ «ХПИ», Харьков, Украина
А.А. ТИНЯКОВ, канд. пед. наук, доц., НТУ «ХПИ», Харьков, Украина

Совершенствование техники подбора мяча на щите в учебно-тренировочных группах баскетболистов третьего года обучения

В настоящее время баскетболист должен обладать комплексом способностей: психическими, техническими и физическими. Одной из самых значимых является способность к овладению техническими элементами. Подбор мяча является одним из главных технических элементов игры в баскетбол. Вопрос подбора мяча у тренеров, занимающихся с юношами, недостаточно рассмотрен в научной литературе. Его роль существенно влияет на результат матча. Подбор мяча является одним из основных факторов достижения победы, поэтому подлежит изучению и совершенствованию в технике.

Целью исследования было изучение критериев и показателей техники подбора мяча в учебно-тренировочных группах баскетболистов третьего года обучения. При анализе допущенных ошибок был разработан комплекс упражнений совершенствования техники подбора мяча. Комплекс состоял из одиннадцати упражнений.

Исследование проводилось среди юношей 15–16 лет, учащихся в Харьковском областном высшем училище физической культуры и спорта. На первом этапе необходимо было определить начальный уровень владения техникой подбора мяча у испытуемых. Следующим этапом было определение критериев и показателей техники подбора мяча, а также разработка специальных упражнений. В процессе всего исследования мы использовали разработанный нами комплекс упражнений. Для проверки его эффективности были проведены тесты и контрольные игры. Заключительным этапом был анализ проделанного исследования и уровня совершенствования техники подбора мяча на щите.

В результате исследования были выявлены критерии и показатели качества овладения техникой подбора мяча в баскетболе, которые условно можно разделить на технические (стойка; ближняя нога та, которая ближняя по направлению движения; отталкивание одновременно обеими ногами при подборе) и качественные (удержание мяча и добивание). Сравнение результатов тестов на констатирующем и контрольном этапах исследования позволило выявить улучшение техники подбора мяча на щите каждого спортсмена по разработанным показателям.

Результаты исследовательской работы позволяют констатировать улучшение техники подбора мяча на щите у баскетболистов учебно-тренировочных группах третьего года обучения.