(cc) BY

Нитяговский Сергей Анатольевич
магистр, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

МЕТОДИКА ОТБОРА СТУДЕНТОВ В БАСКЕТБОЛЬНУЮ КОМАНДУ ВУЗА

Аннотация*: в статье описана методика отбора баскетболистов в сборную команду Тихоокеанского Государственного Университета. Рассмотрены организация и проведение отборочных тренировочных занятий.*

Ключевые слова*: баскетбол, команда, отбор, упражнения.*

Физическая культура – единственная учебная дисциплина, которая обучает студентов сохранять и укреплять своё здоровье, повышать физическую подготовленность, развивать и совершенствовать психофизиологические способности, необходимые в будущей профессиональной деятельности.

Дальнейшее улучшение структуры и содержания теории и методики преподавания физической культуры в вузе с использованием базовых видов спорта, в частности баскетбола, возможно при систематическом дополнении изучаемого предмета новыми знаниями.

Системная организация учебно-тренировочного процесса, методика преподавания баскетбола способствуют активному привлечению молодежи к этому прекрасному виду спорта, воспитывающему такие важные качества, как целеустремленность, сила, воля, мужество.

Последовательное освоение технических приёмов с учетом трудности их выполнения и подбора эффективных упражнений с определенной долей новизны, получаемые знания по теории предмета позволяют всегда проводить интересные, увлекательные занятия, на высоком эмоциональном уровне.

В итоге все больше молодежи привлекается к занятиям физической культурой посредством баскетбола.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Работа, для проведения занятий баскетболом в вузе начинается с привлечения молодых игроков для поступления в вуз.

Отбор в сборные команды представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности молодых баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование сборных команд, подготовку игроков к участию в соревнованиях высокого уровня [3].

Первый этап работы по отбору игроков в баскетбольную команду университета начинается задолго до их поступления на первый курс. В течение года тренеру баскетбольной команды необходимо посетить соревнования по баскетболу среди школьников, проводимые в городе Хабаровске и Хабаровском крае. Необходимо посетить соревнования по баскетболу, проводимые среди средних специальных учебных заведений.

На этих соревнованиях тренер выявляет наиболее перспективных игроков, которые могли в дальнейшем играть в команде университета. В первую очередь необходимо провести беседу с игроками, которые в текущем году заканчивают обучение в школе или техникуме и собираются продолжить обучение в высших учебных заведениях. В личной беседе выявляются желания спортсменов, в какое высшее учебное заведение и на какую специальность они хотели бы поступить. Предлагается перечень специальностей, и доводятся условия поступления в наш университет. Решение о поступлении в вуз согласовывается с родителями потенциального абитуриента.

Необходимо также провести беседу со спортсменами, которые заканчивают обучение в школе или техникуме через один-два года и собираются продолжить обучение в высших учебных заведениях с целью привлечения их для поступления в наш университет. В дальнейшем поддерживать с ними связь, следя за их спортивными успехами.

Вторым этапом является отбор игроков в студенческую баскетбольную команду, где тренер уже работает с теми спортсменами, которые зачислены на первый курс университета.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

На первых организационных занятиях по физической культуре со студентами, тренер доводит до всех первокурсников расписание тренировочных занятий команды по баскетболу и приглашает всех желающих пройти отбор в состав команды.

Как показывает многолетний опыт работы, в университет часто поступают спортсмены из других регионов страны, которых тренер не мог посмотреть ранее. Данным спортсменам предлагается пройти дополнительный отбор в определенное время, что позволяет более эффективно определить их способности и провести отбор в команду.

Перед проведением отборочных занятий тренер должен поставить перед собой следующие вопросы:

– сколько необходимо отобрать молодых игроков в команду;

– какими средствами располагает команда (наличие оборудования, инвентаря и др.);

– определение мест проведения занятий и время проведения;

– каков уровень подготовки должен быть у молодых игроков;

– уровень соревнований, в которых должны принять участие молодые игроки;

– отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья у молодых игроков для участия в проводимых тренировочных занятиях и соревнований.

При отборе игроков в команду тренер обязан обеспечить каждому игроку нормальные условия для занятий.

В команде должно быть достаточное количество занимающихся для проведения занятий, но не так много и не так мало, чтобы это могло создать сложности при их проведении.

При проведении отборочных занятий в команду университета, необходимо учитывать определенный процент отсева спортсменов по определенным причинам (отчисления за академическую задолженность, прекращение обучения по состоянию здоровья, смена места жительства и другие семейные обстоятельства).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для более эффективного проведения тренировочных занятий желательно чтобы уровень подготовки игроков в команде был примерно одинаковым.

Занятия, проводимые с целью осуществления отбора молодых спортсменов в баскетбольную команду, должны быть тщательно спланированы. Тренеру необходимо определить уровень физической, технической и тактической подготовки молодых игроков [4]. Первое отборочное занятие желательно начинать с проведения беседы с молодыми игроками с целью ознакомления и получения информации о месте проживания, о семейном положении, опыте занятий баскетболом до поступления в университет (в частности: где тренировался, кто был тренером, спортивном разряде и лучших достижениях в соревнованиях). Необходимо составить список желающих пройти отбор в баскетбольную команду университета, в который внести параметрические данные (рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги) каждого молодого игрока.

Во время отборочного тренировочного занятия в зале необходимо выполнить следующие тесты:

– по физической подготовке – бег на 20 метров, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях;

– по технической подготовке – ведение и передача мяча, броски по кольцу в движении, броски по кольцу со средней дистанции, проходы под щит, штрафные броски;

– по тактической подготовке – постановка заслонов, наведения, пересечения, тройка, восьмерка, крестный проход;

– по игровой подготовке – знание системы личной защиты, зонной защиты, системы прессинга [5].

В течение проведения тренировочного занятия по отбору игроков в студенческую баскетбольную команду необходимо внимательно следить за действиями спортсменов, отмечая наиболее подготовленных игроков. В конце отборочного тренировочного занятия следует провести двустороннюю игру, составляя команды из наиболее подготовленных, на ваш взгляд, баскетболистов [1; 2].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

По окончанию занятий тренер приглашает всех спортсменов, проходящих отбор, на собеседование. На собеседовании тренер доводит до игроков режим проведения тренировочных занятий университета. В каких соревнованиях будет участвовать команда, сколько будет игр, будет ли команда играть по выходным дням. Доводит до сведения спортсмена обязанности, которые они должны будут выполнять, играя в составе сборной университета. Если все игроки, принимавшие участие в отборочном занятии согласны с теми требованиями и обязанностями, которые они будут выполнять, играя в составе команды – тренер оглашает список зачисленных в команду игроков.

Игрокам, не вошедшим в состав команды университета, предлагается заниматься баскетболом во время учебных занятий в группах и участвовать в соревнованиях, проводимых на первенствах университета за свой факультет.

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. – М.: АО «Астросемь» 1997. – 480 с.

3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студентов высш. педаг. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

4. Родин А.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 165 с.

5. Сарапкин А.Л. Эффективность построения учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки юных баскетболистов / А.Л. Сарапкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №3. – С. 29–31.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)