

УДК 796
ББК 015.14

Рецензенты:

Г. С. Лалаков – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики футбола и хоккея Сибирского государственного университета физической культуры и спорта;

Л. М. Иванова – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Омского государственного университета им Ф. М. Достоевского

Козин, В. В.

Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов : учебное пособие / В. В. Козин, А. А. Гераськин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 140 с.

В учебном пособии раскрываются особенности построения тренировочного процесса, направленного на совершенствование технико-тактических действий баскетболистов. Рассмотрены методы регистрации и анализа соревновательной деятельности, а также методика совершенствования атакующих действий квалифицированных баскетболистов.

Пособие написано в соответствии с программой дисциплины «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности (баскетбол)» и рекомендовано для бакалавров, обучающихся по направлению 034300. 62 – «Физическая культура».

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ СОПЕРНИКОВ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	8
1.1. Характеристика противодействий соперников в баскетболе	8
1.2. Методики, направленные на совершенствование техничко-тактических действий баскетболистов в нападении	23
1.3. Использование технических средств в подготовке атакующих игроков.....	36
1.4. Построение тренировочного процесса, направленного на совершенствование атакующих действий баскетболистов.....	41
ГЛАВА 2. МОНИТОРИНГ ГОТОВНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ	49
2.1. Специальные качества, обеспечивающие успешность выполнения атакующих действий в баскетболе.....	49
2.2. Комплексный контроль в подготовке атакующих баскетболистов	56
2.3. Регистрация и анализ соревновательной деятельности баскетболистов.....	64
2.4. Программа тестирования подготовленности	

баскетболистов к реализации атакующих действий	71
--	----

ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ИГРОВЫХ УСЛОВИЯХ.....	83
---	-----------

3.1. Характеристика действий защитников, направленных на предотвращение атак	85
3.2. Характеристика деятельности нападающих игроков.....	93
3.3. Структура технико-тактической деятельности баскетболистов в условиях противоборства.	101

ГЛАВА 4. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	110
--	------------

4.1. Составляющие моделирования деятельности спортсменов	110
4.2. Концепция повышения результативности атакующих действий.	116
4.3. Структура, направленность и содержание тренировочных занятий.	121

СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ.....	132
----------------------------	------------

ЛИТЕРАТУРА	135
-------------------------	------------