

ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ

Жолдасбаева Раушан Атанияз кизи¹

¹общеобразовательная школа №27

Мирзо-Улугбекского района города Ташкента

Кдырова Мухаббат Алланиязовна²

²УзГОСИФК

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7131640>

Аннотация. В процессе специальной физической подготовки формируются и развиваются качества, специфичные лишь для определенных видов спорта или конкретных профессий. В баскетболе необходимыми для спортсмена качествами являются сила кистей рук, прыгучесть, быстрота реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстрота перемещения в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовые усилия), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Ключевые слова: баскетбол, сила, скоростно-силовая выносливость, координация, специальная физическая подготовка игра, метод, техника.

Abstract. In the course of special physical training the qualities specific only for certain sports or specific professions are formed and developed. In basketball necessary for the athlete are the hands, jumping ability, reaction time and orientation, the ability to use peripheral vision, speed of movement in response to the signals, special endurance (jumping, speed, speed-strength efforts), hopping dexterity, special flexibility.

Keywords: basketball, strength, speed and power endurance, coordination, special physical training game, method, technique.

Физическую подготовку баскетболистов можно условно сложить из двух составляющих: общей физической и специальной. Согласно определениям, общая физическая подготовка – это процесс совершенствования качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Специальная 97/159 физическая подготовка – процесс, направленный на формирование определенных качеств, являющихся наиболее важными для какой-либо профессии, спорта или вида деятельности. Процесс физической подготовки (которая может быть общей, специальной физической и спортивной) направлен на укрепление здоровья, воспитание необходимых двигательных качеств, подготовку организма к максимальным напряжениям в условиях соревновательной деятельности. Разностороннее физическое воспитание расширяет двигательные и функциональные возможности организма, выполнение упражнений из

различных видов спорта. Общая физическая является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности. Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения. Этими упражнениями должны быть те, которые применяются во всех видах спорта, ориентированы на успех во всех видах деятельности. Процесс общей физической подготовки должен строиться с условием переноса тренировочного эффекта на основные упражнения, выполняемые в основном виде спорта. ОФП повышает уровень функциональных возможностей организма, развивает физические качества, обогащает арсенал двигательных навыков и умений, повышает работоспособность. В процессе специальной физической подготовки формируются и развиваются качества, специфичные лишь для определенного вида спорта или конкретных профессий. Специальная физическая подготовка избирательно развивает отдельные группы мышц, ответственных за выполнение специализированных упражнений. Спортивная подготовка обеспечивает готовность к достижениям в спорте, которая характеризуется определенным уровнем развития физических качеств: - силы, быстроты, выносливости (физическая подготовка); - степенью владения техникой и тактикой (техническая и тактическая подготовка); - необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовка); - соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовка). В процессе спортивной тренировки решается ряд взаимосвязанных задач: всестороннее физическое развитие и развитие специальных качеств; повышение функциональных возможностей организма, расширение арсенала техники и тактики; воспитание психологических и морально-волевых качеств. Рассматривая вопрос о физической подготовке, следует выделить качества, особо важные для баскетболистов. Теоретический анализ учебной, научной и научно-методической литературы позволил выделить эти качества. Так основными физическими качествами, определяющими ОУФП баскетболиста, являются сила, ловкость, гибкость, общая и скоростно-силовая выносливость, координация, быстрота. Особо важными из перечисленных качеств являются быстрота, ловкость и выносливость. Особенности игры в баскетбол являются разнообразная двигательная активность, взаимодействие с игроками своей команды и командой соперников, быстрота оценки игровых положений и действий игроков, высокая техническая и физическая подготовка и уровень физического развития.

Баскетбол включает в себя бег, ходьбу, прыжки, метания, ловлю и броски, различные силовые упражнения. Для баскетбола характерны следующие показатели: - высокий динамизм в развитии ситуаций; - постоянное чередование оборонительных и наступательных фаз игры; - непрерывное переключение игроков от одних двигательных действий к другим; - многообразие способов выполнения движений и действий; - постоянное изменение скорости и направлений перемещений; - ведущее значение зрительного анализатора в оценке изменяющихся условий и выборе рациональных ответных действий; - комплексное задействование практически всех групп мышц и функциональных систем организма; - преобладание скоростно-силового режима мышечной работы; - согласованность действий всех частей тела. В этой связи, юные баскетболисты с целью подготовки к соревновательной деятельности должны обладать высоким уровнем физической подготовленности и технико-тактического мастерства (А.Л.Дулин, А.Я.Гомельский, Ю.М.Портнов, Д.И.Нестеровский). Такая подготовка необходима ещё и в связи с тем, что процесс игры насыщен огромным количеством технических и тактических приемов. В игре баскетболист использует различные группы мышц для осуществления сложных маневренных движений, бега и высоких прыжков. Начальный этап подготовки баскетболистов включает развитие физических качеств, получение знаний об изучаемом приеме игры (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, основные моменты движения), повышение уровня специальных физических качеств, расширение двигательного опыта, создание ориентировочной основы действия и ознакомление с основными опорными точками. На этом этапе подготовки предпочтение отдаётся общеразвивающим упражнениям. Следующий этап подготовки юных баскетболистов включает в себя специальные подготовительные упражнения, в которых имеют место соревновательные действия, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Подбор специально подготовительных упражнений зависит от специфики вида спорта. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену. Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий (например, игровые действия и комбинации, имитационные упражнения). Из множества видов

упражнений необходимо уметь грамотно подобрать их, создать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением, а также улучшать сильные стороны спортсмена и подтягивать отстающие технические действия или физические качества. 99/159 Одной из главных задач в процессе подготовки юных баскетболистов является умение соотнести средства ОФП и СФП. Один из ведущих теоретиков спорта В.Н. Платонов отмечал, что современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, обеспечивающим достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям. Соотношение ОФП и СФП в процессе спортивной тренировки меняется по мере роста спортивного мастерства, отдавая предпочтение СФП. В баскетболе необходимыми для спортсмена качествами являются сила кистей рук, прыгучесть, быстрота реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстрота перемещения в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовые усилия), прыжковая ловкость, специальная гибкость. Для развития этих качеств используют упражнения с различными предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой. Дети 10-12 лет определяются в группы начальной подготовки. Главной целью их тренировки является всесторонняя физическая подготовка, овладение основными техническими приемами и элементарными тактическими приемами игры. Основными задачами, решаемыми на занятиях в группах начальной подготовки, являются следующие:

1. Укрепление здоровья, физическое развитие и разносторонняя физическая подготовленность;
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые);
3. Укрепление опорно-двигательного аппарат;
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо;
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите;

6. Воспитание навыков соревновательной деятельности и стойкого интереса к занятиям баскетболом. В соответствии с этими задачами можно выделить особо важные качества баскетболистов 10-12 лет, необходимые для успешной игры: сила, гибкость, координация, ловкость, скорость, скоростно-силовая и общая выносливость. Также большое значение имеют следующие навыки: ведение мяча, броски в кольцо, броски в движении после ведения, ловля и передача мяча в движении.

Литература:

1. Баскетбол : учеб. для институтов физ. культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – Киев.
2. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол : пер. с фр. / П. Вари ; под ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев.
3. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден ; пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. – М.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол: Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М.
5. Колос В. М. Баскетбол: теория и практика / В. М. Колос. – Минск. 100/159
6. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов : учеб. для вузов физвоспитания / В. М. Корягин. – Львов.
7. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта / Л. В. Костикова. – М.