

**Министерство высшего среднего образования  
Республики Узбекистан  
Андижанский Государственный Университет  
имени “З. М. Бобура .”**

**На правах рукописи:**

**Котлов Егор**

**“Техника - тактическая подготовка юных баскетболисток”**

**Специальность 5A141902**

**“ Физическая культура и Физическое воспитание”**

**Магистерская диссертация на соискание диплома магистра по**

**“ Физической культуре и Физическому воспитанию”**

**Научный руководитель:**

\_\_\_\_\_ **Р. Зухрутдинов.**

**Работа рассмотрена и  
рекомендована к защите  
кафедрой “Теория и  
методика физического  
воспитания**

\_\_\_\_\_ **доц. Х. Солиев**

**Тема: “Технико-тактическая подготовка юных баскетболисток”**

**План**

**Введение**

**1. Глава. История возникновения и развития баскетбола.**

**1.1 Возникновение и становление баскетбола**

**1.2 Возникновение и современное состояние баскетбола в Узбекистане .**

**2. Глава. Технико-тактическая подготовка юных баскетболисток.**

**2.1 Подготовка и совершенствование технической подготовленности юных баскетболисток**

**2.2 Тактическая подготовка и совершенствование игровых навыков юных баскетболисток.**

**3. Глава. Физическая подготовка юных баскетболисток.**

**3.1 Развитие физических качеств.**

**3.2 Восстановительные мероприятия.**

**Заключение.**

**Литература.**

**Приложение.**

## Введение

Современное представление о месте и роли какой –либо страны в мировом сообществе в существенной мере определяется уровнем технологического развития, степенью соответствия темпом мирового научно-мирового научно-технического процесса, надёжным научным обеспечением экономического и социального развития.

Узбекистан, исторически являясь наследником общепризнанных мировых научных школ в области естественных и гуманитарных наук, давший миру величайших учёных, результаты исследований которых на столетия предупредили прогресс цивилизации и которые по сей день остаются востребованными человечеством, обладает большим научным потенциалом, способным решать сложные задачи современного мира.

Наука о физической культуре и спорте является неотъемлемой составной частью общей системы научно-исследовательской деятельности молодой страны и мирового сообщества, подчиняется в своем развитии общим закономерностям, присущим всем наукам о человеке, природе и обществе.

В этом плане не без интересно кратко проанализировать общее тенденции и принципы развития научной сфере в нашей стране в свете социально-экономических реформ последнего времени, в том числе и тенденций развития науки о физической культуре и спорте.

Преобразования в обществе и государстве, реорганизация системы непрерывного образования, актуализирует вопрос о нравственном и физическом воспитании подрастающего поколения, как важный социальный фактор, как педагогический процесс по воспитанию молодёжи в духе патриотизма, любви к Родине, не терпимости к различными экстремистическими группировками и течениям.

Об этом свидетельствуют Указы Президента Республики Узбекистан: “ Закон о физической культуры и спорта”; об учреждении деятельности фонда “Соглом авлод учун” и другие Правительственные документы.

После приобретения в независимости нашей республики расширились виды занятия физической культуры и спорта народа. В нашей программе к подготовке кадров особое внимание уделялось физическому воспитанию. В свою очередь, в сфере физического воспитания рассматривались новые средства и методы и проводились их реформы. Ко всему этому президентом Республики Узбекистана 2005 год был объявлен годом “Годом здоровья и благополучия”.

В системе образования Узбекистана и во всех учреждениях занятия физического воспитания включены в план учебных и воспитательных работ.

Спортивная игра баскетбол включён в учебную программу в школах старших классов, колледжах, лицеях, а также высших учебных заведениях где постоянно проводится. В процессе обучения игра баскетбол включает следующие основы и задачи:

Выработка специальных физических упражнений нужно на основе движения. Быстрота, тактичность, терпимость- выработка таких качеств. Во время обучения баскетбол упражнения нужно последовать особым задачам обучения связанные со структуры движения.

В магистерской теме диссертации “Техника тактической подготовки юных баскетболисток” автор освещает и раскрывает методы и способы обучения детей. Элементом техники игры баскетбола.

**Актуальность проблемы-** Всевозрастающая острота игровой конкуренции, характерная для современного баскетбола, в конечном счёте направлена на решение одной-единственной задачи -это достижение выигрышного результата в каждой игровой ситуации независимо от места её протекания с использованием наиболее эффективных приёмов, выполняемых в пределах, предусмотренный действующими правилами соревнований ФИБА.

Игровая конкуренция оказывает мощный толчок к изобретению игроками новых комбинации, а с другой стороны вносить изменения и дополнения к действующим правилам в интересах повышения зрелищности и развития баскетбола. Подтверждением этого является то, что за последнее годы развития мирового баскетбола родились совершенно новые поколения игроков, умеющие выполнять сложные приёмы баскетбола (скрытие передачи; броски с верху одной, двумя руками как левой так и правой) быстрый перевод мяча с зоны защиты в нападении. Современный баскетбол испытывает коренное преобразование в направлении превалирования игровых действий и тактических комбинации, выполняемых в различных положениях.

При этом особое внимание следует уделить начальному обучению, в ходе которого важно и нужно разучивать игровые действия в таком виде, в каком они фактический выполняется во время игры.

Такая постановка вопроса весьма актуальна, так как закономерностям формирования сложных двигательных рефлексов с учётом порядка проявления система образующих компонентов функциональной системы обучать новому навыку в конкретных условиях гораздо проще, чем переучивать этот же, но уже усвоенный навык противоположенных условиях.

Известно, что обучение технике игровых приёмов в баскетболе, выполняемых в прыжке (передача, броски и д.р) из начало как правило, осуществляется в опорном положении.

Это обстоятельство актуализировало избранную тему исследования о технико-тактической подготовки юных баскетболисток.

### **Цель, задачи и методика исследования**

**Цель** настоящей работы заключается в определении эффективности начального обучения игровым приёмом юных баскетболисток 12,14 лет и студенток 18-20 лет.

Решение выдвигаемой цели осуществлялось постановкой следующих задач:

А) изучить конечный эффект начального обучения игровому приёму -передача, ловля ведение мяча на месте, в движении по существующей методике;

Б) определить систем образующий эффект экспериментальной методики начального обучения игровым приёмам.

Эксперименте участвовали две группы юных начинающих баскетболисток 12-14 лет ДЮСШ №2 города Андижана контрольная и экспериментальная. Контрольная группа учебно-тренировочный занятий проводилось по существующей методике.

В тренировочных занятиях экспериментальной группы обучение игровому методу (приёму) –передача , ловля, ведение, броски мяча осуществлялось преимущественно 75%-80% с использованием упражнений на месте в движении, опорном и без опорном положении. Все упражнения выполняются разнонаправленных медленных, умеренных и скоростных перемещений, из различных стартовых поз и положений по сигналу. Общая продолжительность выполнения разучиваемых упражнений длилось от 20-30 мин.

Конечный результат овладения приёмам техники у обеих групп определялся по истечении годичного срока

**Метод обучения.** Уровень усвоения техники при этом оценивался визуально по большой системе с участием тренеров (экспертов) из числа специалистов в этой области – тренеров.

**Метод исследование-** являлось изучение и обработке отечественных и зарубежных литературных данных, все документы и постановления нашего правительство; педагогический наблюдения; статический обработка результатов эксперимента; Широко использованы медико-биологические и физиологические исследования, а так же при написании работы были использованы данные Интернета.

**Объектом исследования** работы являлся средняя школы №4 Андижанской области ДЮСШ № 2 города Андижана при Андижанском народном образовании.

## **Анализ и обсуждение результатов исследования**

Интегративная судьба игрового эпизода атакующий или защищающий комбинаций, протекающей либо по запланированному сценарию, либо в силу создавшейся игровой ситуации. Если учесть, что в последние годы различные приёмы и передачи, ведение мяча всё чаще приходится выполнять вне стандартных условиях положения.

Анализ литературных данных и существующей практики обучения технике игры как в начальном, так и последующих этапах многолетней спортивной подготовки этому вопросу уделяется недостаточное внимание.

При этом общий объем упражнений, предназначенных для разучивания разновидности техники на начальном этапе обучения составляет 7-10-12%, а на последующих этапах этот объём достигает всего лишь от 15-20 %. Причём в учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования такое увеличение объема упражнений выделенных на обучение технике, падает в основном на долго тренировки разводящих игроков.

Сравнительный анализ результатов исследований техники у юных баскетболисток контрольной и экспериментальных групп в условиях после годичного цикла У.Т.З позволил выявить довольно значительное внутри –групповые, межгрупповые и суммарные различия в проявлении изучаемых параметров данного игрового навыка.

Важно отметить, что перед началом педагогического эксперимента у юных баскетболисток как контрольной групп различий не наблюдалось.

При этом уровень техники у детей контрольной группы в 84,1 % случаях составляет 1-1,5 баллов и в 17,2% случаях соответствует 1,5-2,5 баллу. У детей экспериментальной группы соответственно равнялись 76% и 20-24%. Причём наблюдаемые внутри -групповые и межгрупповые индивидуальные различия в проявлении изучаемых параметров оказываются несущественными и недостоверными.

После истечения годичного цикла начального обучения у детей контрольной группы уровень совершенства техники исследуемой группы возрос всего лишь до 5 баллов, составляя в среднем 2,5-3 баллов.

Заметные прогрессивные сдвиги произошли у детей занимающихся в условиях экспериментального варианта тренировочных занятий после годичного цикла начального обучения.

Выводы: а) общий объем т виды специализированных упражнений, применяемых по разучиванию техники и совершенствованию в условиях существующей методики начального обучения, оказываются явно недостаточными для эффективного формирования надежности исследуемого игрового навыка.

б) Разработанный нами вариант экспериментальной тренировки с применением комплекса специализированных упражнений по разучиванию техники и ее совершенствованию на начальном этапе подготовки обладает высокой эффективностью, что ориентирует на необходимость внедрения данного комплекса упражнений в практику тренировки юных баскетболисток.

## **Глава. 1. История возникновения и развития баскетбола.**

### **1.1 Возникновение и становление баскетбола.**

Баскетбол (англ. Basketball, от Basket - корзина и ball - мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (т.н корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м; мяч можно передавать бросать, отбивать, катить или вести руками в любом направлении. Родина баскетбола - США (1891). В Международной федерации баскетбола (FIBA;) основана в 1932) св. 180 стран (1999). В программе Олимпийских игр с 1936; чемпионаты мира в 1950, Европы с 1935.

Благодаря археологическим раскопкам в Мексике, была открыта площадка для игры в мяч (10 век до н.э. ) длиной 147 м. Массивные трибуны для зрителей располагались на высоте 8-8,5 м. Игра называлась “Пок-Та-Пок”, играли литым каучуковым мячом размером с человеческую голову. Игроки могли находиться только на своей половине поля, не переходя линию, делившую площадку пополам. В стены трибун, на этой же линии, были вделаны напротив друг друга два больших каменных кольца. Цель игры – забить мяч в кольцо. Бить по мячу можно было локтем либо коленом, а также битой. Побеждала команда, которой удавалось попасть в кольцо (его диаметр был меньше мяча на ничтожно малую величину). Во время раскопок был обнаружен барельеф, на котором изображен обезглавленный капитан побежденной команды.

В 16 веке ацтеки играли в подобную игру, в которой использовались каучуковый мяч и каменное кольцо. Если мяч попадал в кольцо, то в награду игрок получал одежду от

зрителей. В 1979 почтовое ведомство Мексики выпустило марку, названную “игра ацтеков”, на ней было изображено каменное кольцо, в отверстие которого нацелены, выстроившись в ряд баскетбольный, волейбольный, футбольный и бейсбольный мячом.

Доктор Джеймс Нейсмит известен во всем мире, как изобретатель баскетбола. Он родился в 1874 году в Рэмсэй (Ramsay) городке, близ Элмонте (Almonte), штат Онтарио, Канада... Концепция баскетбола у него зародилась, еще в школьные годы, во время игры “duck-on-a-rock”... Смысл этой популярной, в то время, игры заключался в следующем: подбрасывая один, не большой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру. После работы Атлетическим Директором Университета McGill. Нейсмит переходит в YMCA Обучающую Школу в Спрингфилде (Springfield), штата Массачусетс (Massachusetts). Уже, будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфелде, Джеймс Нейсмит столкнулся с проблемой создания игры для зимы штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу. Нейсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений. Нейсмит хотел создать подвижную игру для закрытых помещений. Нейсмит хотел создать подвижную игру для студентов Школы Христианских Рабочих, которая предполагала бы не только использование исключительно силы. Он нуждался в игре, которую можно было бы проводить в закрытом помещении в относительно малом пространстве. И вот, в декабре 1891 года, Джеймс Нейсмит представил своему гимнастическому классу в Спрингфилде (YMCA) свое безымянное изобретение.

Первая игра была сыграна футбольным мячом, а вместо колец, к перилам балкона, по обе стороны спортивного зала, Нейсмит прикрепил две простые корзины, и в довершение всего, вывесил на доске объявлений список тринадцати правил, которые должны были управлять этой новой игрой... Но вскоре, после первой игры, листок с правилами пропал... А, несколько дней спустя, один из студентов Нейсмита, Франк Мэйхон (Frank Mahon), сознался в “преступлении”... “Я взял их”- сказал Мэйхон своему учителю. “Я знал, что эта игра будет иметь большой успех и я взял их как сувенир. Но сейчас я думаю, они должны принадлежать Вам...”

Дальнейшее развитие игры повело за собой и совершенствование правил. Так, в 1893 г. впервые появились железные кольца с сеткой, на следующий год была увеличена длина окружности мяча до 76,2-81,3 см. В 1895 г. были введены штрафные броски с расстояния 5 м 25 см. Ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1896 г. Вскоре после своего появления баскетбол приобрел большую популярность в США. Несколько позднее с баскетболом. Познакомились и в ряде других стран, а затем игра распространилась по всему миру. В 1894 г. США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали

проводить соревнования. Из США, баскетбол сначала в страны Восточной Японии, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и Южной Америки.

Первый этап развития баскетбола (1891-1918 гг.) характеризуется его становлением. На втором этапе (1919-1931 гг.) стали создаваться национальные федерации баскетбола. Баскетбол начал широко культивироваться в странах Европы. Третий этап (1932-1947 гг.) отмечен созданием международной федерации баскетбола (FIBA), резким повышением спортивного мастерства. В состав FIBA, созданной 18 июня 1932 г., первоначально вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швейцария и Чехословакия. В программу олимпийских игр баскетбол впервые был включен в 1936 г. В 1948 г. членами FIBA являлись уже 50 стран. С развитием мирового баскетбола происходило развитие и обогащение техники и тактики игры.

Первая игра профессиональных команд состоялась в США в 1896. Первая Лига сформирована в 1898. В 1925 создана Американская баскетбольная лига, в 1937- Национальная баскетбольная лига. Одна из самых именитых команд 1930-х годов – “Нью-Йорк Ренессанс”, в составе которой были чернокожие игроки, за 22 сезона они одержали 2318 побед и проиграли 381 матч. В 1961 была создана Американская баскетбольная лига (8 команд), в 1967- Американская баскетбольная ассоциация (11 команд). После их объединения в 1976 была основана Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). Сильнейшие клубы в истории НБА – “Милуоки Бакс”, “Чикаго Буллз”, “Лос Анджелес Лейкерс”, “Хьюстон Рокетс”, “Детроит Пистолы” и др. Лучшие игроки в истории профессионального баскетбола: Карим Абдул-Джаббар, Лэрри Берд, Мэджик Джонсон, Уилт(он) Чемберлен. Современные звёзды – неуязвимый Майкл Джордон (покинул площадку в 1998), Шакил О’Нил, Хаким Оладжбюон, Клайд Дрекслер, Грант Хилл, Патрик Юинг, Карл Мэлоун, Дэвид Робинсон, Чарльз Баркли, Джон Стоктон. Одними из первых отечественных баскетболистов дебютировали в НБА в начале 1990-х Александр Волков (“Атланта Хоукс”) и звёзды литовского баскетбола Шарунас Марчюленис (“Голден Стейт”) и Арвидас Сабонис (“Портленд Блейзерс”).

Основанная в 1926 в Чикаго Э. Саперштейном команда чернокожих спортсменов “Гарлем Глобетроттерс” с 1929 начала выступать в гала представлениях. В 1950-х приобрела всемирную известность. Гастролировала в 90 странах, в т.ч. три раза в России (1959, 1989, 1997). Обладая феноменальным мастерством дриблинга (ведение мяча), искусством паса, точностью броска игроки команды способствуют развитию популярности баскетбола во всем мире. В команде всегда есть игрок-командант (в конце 1990-х это Мэтью Джексон), ведущий диалог со зрителем и веселящий публику. В середине 1980-х впервые в составе команды выступала женщина (Л. Вудард). В среднем за сезон команда дает 175 игр-

представлений, участвует также в популярных телепередачах для детей “Улица Сезам”, “Попкорн мэшин” и др.

Среди многочисленных кубковых соревнований для сильнейших европейских клубов существует несколько популярных турниров: Кубок европейских чемпионов (учрежден FIBA в 1959), проводится среди мужских и женских команд; Кубок Радивое Корача (с 1972, в память о выдающемся югославском баскетболисте) среди мужских команд

## **1.2 Возникновение и современное состояние баскетбола в Узбекистане**

На территории Узбекистана баскетбол начал распространяться в 1913-1914 г но наши края Баскетбол пришел лишь после Великой Октябрьской Социалистической Революции Узбекские физкультурники познакомились с баскетболом от представителя Л. Лубархали.

Он впервые создал команду и познакомил с правилами игры.

В Ташкенте первая команда была создана инструктором С.Старием и первые члены команды были П.Паранов, Богаченков, Ю.Белоцерковский. В дальнейшем баскетбольные

секции открываются в Намангане и в Самарканде. Поэтому 1924 г. в программу проведения спартакиады были включены баскетболистки Самаркандской области. В эти года соревнования проводились на основе Московских правил. Время игры состоит из 40 минут, и в составе команде было (2 защитника и 2 центрального нападающего) и в игре не применялись комбинации. Бросать штрафные мячи приходилось только одному игроку в команде. В продолжение игры игроков можно было менять. Баскетболисткам запрещалось в одном месте стоять более 2 секунд и держать мяч. Мяч нужно было бросать снизу двумя руками и этот метод.

В Узбекистане делами спорта и физкультуры занимался ответственный совет по физкультуре. В особенности Центрального комитета 1928 году 13 июня был принят указ о физкультуре и о спорте. И с этого года были утверждены программы соревнования и появились нормы и нормативы баскетбола. В 1927 году по всей республике начались распространяться методы баскетбола. И в этом же году эта игра была включена в узбекскую спартакиаду. Во время подготовки спартакиады участвовали команды Андижана, Самарканда, Ферганы и Ташкента.

Во второй всенародной Узбекской спартакиаде проведенной 1928 г первое место заняли команды мужчин и женщин города Ташкент

Во время соревнования были определены члены сборной команды Узбекистана, которые могли участвовать Всесоюзной, Московской спартакиаде. В 1929 году в соревнованиях проведенных среди институтов начали участвовать сборные команды созданные в институте. С 1933 года Баскетбол включается в программу Узбекского спорта, и начались проводиться первенство Республики.

Во время “Великий Отечественный Войны” интерес к баскетбольным играм немножко упал.

В это время баскетболисты работали.

В 1944г в Республике насчитывалось 24 площадок. В это время работали самые сильные баскетболисты А. Криков. В. Миронов. В. Тимофеев. А. Шутова. В. Столбовая. М. Малинина.

В 1945г в Ташкенте была проверена 2-я спартакиада. В спартакиадах в баскетбольном турнире участвовали по 7- женских и 7 мужских команд.

В 1946-1960 годы в нашей Республике большими силами начали развиваться баскетбольные игры. В Республики насчитывалось 21000 человек которые занимались баскетболом. В эти годы в учебных заведений ,колхозах, а также в махалях большое место начало уделяться развитию баскетбола.

В 1945г в Андижане проводился первый республиканский махаллинский чемпионат между командами мужчин. В соревнованиях участвовали, 4 команды .1-ое место занял Самарканд 2- место Наманган , 3- место Андижан и 4- место Ташкент. В 1960-1966г созданная команда в Ташкенте “Мехнат” состоящая из сборной команды женщин добилось, высоких результатов 1961г они удостоилось участия в соревнование класса “А” чемпионата СССР.

В 1962г в первенстве СССР команда женщин “Мехнат” заняла 7-ое место среди женщин баскетболисток Казахстана и Республик Центральной Азии В 1964 году проведенная первая спартакиада Центральной Азии , Узбекская команда дала хороший результат во всех видах спорта , но особенно отличился баскетбол ,где в спартакиаде мужская и женская команда заняли первое место.

Результаты команд связаны, а именем заслуженного тренером СССР Я. Величко. Некоторые представители Узбекистана участвовали в сборной команде СССР А.Жармухаммедов мастер спорта международного класса , мастера спорта Р.Абульянова, входят в состав самых сильных игроков вышедших из Узбекистана. Команды баскетболистков Узбекистана участвовали на международных соревнованиях и добились хорошего результата. Таблица.

команда	Спартакиада 1956	Спартакиада 1959	Спартакиада 1963	Спартакиада 1967	Спартакиада 1971	Спартакиада 1975	Спартакиада 1979	Спартакиада 1983
женщины	15	13	7	8	9	8	12	12
мужчины	14	15	12	10	11	10	9	10

В 1980 г Республика Узбекистан насчитывалось 69 баскетбольных залов 6675 баскетболистах площадок 790 коллективов В 1970-1980 г число болельщиков возросло 25.782 человек из них 2384 составляли школьные ученики и подростки вышедших из учебных заведений.

***В настоящее время лучшими игроками в Узбекистане считаются:***

1. Абдурахманов Руслан 1978г мастер спорта город Ташкент.
2. Белакуров Руслан 1978г мастер спорта город Бухара.
3. Далабаев Илхом 1976г мастер спорта город Сырдарья.

4. Эрматов Одил 1973г мастер спорта город Андижан.
5. Нуралиев Хурматилло 1981г мастер спорта город Андижан.
6. Котова Альфия 1972г мастер спорта город Андижан.
7. Кучин Сергей 1979г мастер спорта город Ташкент.
8. Тарникиди Елена 1976г мастер спорта город Ташкента.

В эти годы баскетбольные секции насчитывали 2239 тренеров 1892 из них имели выше образование. В те времена большой вклад внес Р. Ицков, А. Адисман, М. Мирмухаммедов и другие. После того как распался советский союз и после приобретение независимости Республики Узбекистана. В Узбекистане большое внимание начало уделяться баскетболу.

После приобретение независимости в Узбекистане каждый год проводится чемпионат среди мужчинами и женщинами. Начиная с1993 г Узбекистан участвует во всех играх Центральной Азии. Последние времена в чемпионате Узбекистана участвуют, 16 команд мужских и 10 женских С 2000 г баскетбол включен в универсиаду. В настоящее время в нашей области свыше 9000 –ч человек занимаются в более 500 секциях.

## **2.Глава. Техничко-тактическая подготовка юных баскетболисток.**

### **2.1 Подготовка и совершенствование технической подготовленности юных баскетболисток**

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приёмов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи.

Под термином “техника” подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие

условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялось и совершенствовалось количество приёмов, методы обучения, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение её тактики, повышение уровня других видов подготовки игроков.

Техника спортсмена на каждом этапе развития -это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое даёт возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиваться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболистка должен владеть всем богатством разнообразия технических приёмов, быстро и точно их выполнить.

При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной подготовки и всесторонней технической подготовленности игроков, для чего необходимо:

В равной степени владеть всеми известными приёмами и всеми способами их выполнения. Такая необходимость возникает в связи с тем, что игра сильнейших баскетболисток характеризуется активными действиями и умением действовать внезапно в любой момент. Она протекает в очень быстром темпе, при постоянном изменении ситуации. Для решения конкретных задач в каждый момент необходимо владеть всеми основными приёмами игры;

Владеть игровыми действиями, состоящими из нескольких приёмов, сочетающихся между собой в различной последовательности. Основных приёмов техники не так много, но в баскетболе приёмы изолированно друг от друга не применяются. Все действия, выполнимые баскетболистки в игре, состоит из комплекса приёмов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Такие игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учётом конкретной ситуации. Чем богаче и разнообразнее их комплекс, тем быстрее и эффективнее баскетболистка сможет решать задачи, возникающие в игре. Владение техникой приёмов и игровых действий, состоящих из них – основа технического мастерства спортсменов;

Владеть комплексом приёмов, которыми в игре приходится наиболее часто пользоваться в связи с функциями, выполняемыми в команде. Для подлинного технического мастерства навыков владения приёмами и игровыми действиями недостаточно. В острой комбинационной игре максимально используются индивидуальные особенности каждого игрока: рост, подвижность, быстрота, прыгучесть и другие качества. Поэтому техническая подготовка каждого игрока включает в себя обязательное владение специальным

комплексом приёмов, которыми данному игроку приходится пользоваться в игре чаще, чем другими.

Совершенствовать такой комплекс приёмов можно только после того, как спортсмен овладеет основными приёмами, тем эффективней он сможет использовать свои индивидуальные качества при работе над специальным комплексом приёмов. Узость технической подготовки приводит к ограничению индивидуального комплекса приёмов, которыми владеет игрок, к снижению тактических возможностей и активности в игре.

Правильная начальная постановка техники, как и всесторонняя физическая подготовка- основа для достижения высоких спортивных результатов. Овладение техникой игры в основном заканчивается в юношеском возрасте. С переходом в команды взрослых спортсменов техника совершенствуется и расширяется на базе улучшения общей технической подготовки. Мастерство достигается путём систематического и планомерного изучения всего разнообразия техники.

Безусловно, играть в баскетбол неизменно интереснее, чем выполнять тренировочные упражнения. И если бы можно было баскетболистку обучить техническим приёмам в игре, тренерам и забот бы не было. Но в том- то и дело, что одной игрой хорошей баскетболистки не было. Но в том-то и дело, что одной игрой хорошей баскетболистки не вырастить. В матче спортсмен выполняет только те приемы , которые он хорошо освоил . Вот и приходится обращаться к более скучным, но необходимым тренировочным упражнениям, в которых баскетболистка сотни раз повторяет разучиваемый технический приём, закрепляет новые навыки.

В тренировочной работе со спортсменками необходимо придерживаться известной поговорки: “Повторение- мать учения”. Все приёмы техники нужно повторять со спортсменками на каждом занятии. Дело в том что у юных баскетболисток навык непрочен. Стоит юной баскетболистке сделать перерыв в занятиях на 10-15 дней, как с ним придется начинать всё с начала.

Баскетбол, в отличие от многих других видов спорта, бесконечно богат разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс баскетболистки, тем больше технических приёмов применяет он в матче, причём в различных сочетаниях, а не по отдельности. Если все технические приёмы разучивать изолированно друг от друга, применять их в игровой обстановке будет очень трудно. Поэтому целесообразно изучать все приёмы а игровой ситуации. Другими словами, тренеру желательно подбирать упражнения как игровые, так и на совершенствование технического приёма с учётом системы игры команды, делая эту систему основной для индивидуальных действий игрока.

Классификация техники игры – это распределение всех её приёмов по разделам и группам на основе определённых признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначения приема в спортивной борьбе ( для атаки или обороны корзины), содержания действий (с мячом или без мяча), а так же особенности его кинематической и динамической структуры.

Технику баскетболистки подразделяют на больших раздела:

**1. Техника нападения** – это ловля, передачи, ведение, броски, повороты, финты, передвижения.

**2. Техника защиты** - это перехваты, выбивания, вырывание, стойки, финты, передвижения, овладение мячом отскочившим от щита или корзины.

Внутри каждой из групп имеются приёмы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Техника нападения включает в себя такие разделы, как техника передвижения и техника владения мячом.

Основа техники баскетбола передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действия, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижения по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приёмов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приёмов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдении равновесия зависит эффективность технических приёмов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжки и т.д

Техника владения мячом включает в себя следующие приёмы техники: ловлю, передачу, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля-приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих приёмов. Ещё не поймав мяч, игрок смотрит туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболистку следует взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему на встречу. Выбор определённого способа ловли мяча и его разновидности зависит от положения по отношению к летящему мячу, динамика передвижения игрока, высоты скорости полёта мяча.

Передача мяча - приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёрше для продолжения атаки. Если игроки недостаточно хорошо освоят передачи мяча, то ни одна система игры, ни одна комбинация, ни одна атака не принесут им удачи. Именно в своевременной, точной и быстрой передаче мяча кроется успех баскетбольной команды. Умение правильно и точно передать мяч - чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболисток в игре. Передачи мяча, как бы объединяют партнёров, сплачивают пятерых игроков в единый ансамбль, создают командную игру. Существует много различных способов передачи мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения движения партнёра, характера и способов противодействия соперников.

Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчёт и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризует баскетболисток, умеющих безошибочно передавать мячи.

Ведение мяча - приём, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от опекающей защитницы, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную атаку. Обучая девочек правильной технике ведения мяча, нужно следить за тем, чтобы они управляли мячом с помощью предплечья, кисти и особенно кончиков пальцев, но не касались его ладонью. Не следует хлопать по мячу ладонью, нужно его толкать вниз, причём с такой силой, чтобы мяч отскакивал от площадки примерно до талии игрока. Чтобы быстрее развивать “чувство мяча” при его ведении, можно давать начинающим задание водить мяч в специальных очках, у которых нижняя часть стекла непрозрачная. В таких очках игрок видит партнёршу и соперницу, но от него скрыт мяч. Юные баскетболистки привыкают, таким образом, к ведению мяча без зрительного контроля.

Бросок мяча в корзину – один из самых важнейших приёмов баскетбола. Бросок как бы венчает усилие баскетболисток, ведущих нападение. Точность броска мяча по корзине тотчас же сказывается не только на счёте матча, но и на организации игры, на психическом состоянии команды.

Техника защиты включает в себя технику передвижения, технику овладения мячом и противодействия.

Опыты показывают, что приёмы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении

## **2.2 Тактическая подготовка и совершенствование игровых навыков юных баскетболисток.**

Тактическая подготовка баскетболисток предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её с партнёрами.

В процессе создания теоретического фундамента для тактической подготовки нужно широко использовать все формы самостоятельной работы спортсменки. Баскетболистки должны изучить особенности судейства и правила соревнований, научиться детально анализировать личный соревновательный опыт. Так, разбор записей в личном дневнике учебно-тренировочной работы баскетболистки даёт возможность установить причины быстрого роста спортивных результатов или их снижения, сопоставить особенности тактической подготовленности на различных этапах и сделать необходимые выводы.

Следует периодически поручать баскетболисткам самостоятельно составлять тактический план участия (или участия всей команды) в конкретном состязании. При составлении такого плана спортсменка использует накопленные знания о средствах ведения спортивной борьбы, сведения о том или иной сопернице. После матчей игроки, совместно с тренером сопоставляют свои планы с действительным ходом состязания и намечают пути дальнейшего совершенствования подготовки.

В тактической подготовке отчётливо выделяются четыре методически взаимосвязанных задачи:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.
2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнёрами, основными системами командных действий в нападении и защите.
3. Формирование у занимающихся умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противницы.
4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Если первые две задачи присущи этапу начального овладения тактики игры, то две другие решаются на протяжении многих лет совершенствования.

На начальном этапе развития быстроты сложных реакций, чувства времени, ориентировки, сообразительности надо осуществлять в органической связи с задачами физической и технической подготовки. С этой целью в упражнения вводятся дополнительные условия и некоторые усложнения:

- применяют звуковую и зрительную сигнализацию, чтобы игроки быстро изменяли или тормозили те или иные заранее обусловленными способами;
- увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей(по времени и пространству);
- используют более сложные перемещения, когда в зависимости от характера действий партнёрши баскетболистки производят мену мест и выбирают направления бега;
- применяют пассивное и активное сопротивление условной противницы.

Необходимо помнить, что дополнительные условия усложнения не должны отрицательно влиять на развитие физических качеств или на формирование двигательных навыков, лежащих в основе технических приёмов.

#### Овладение индивидуальными действиями и совершенствование в нём.

Вначале основное внимание уделяют индивидуальным действиям в нападении, овладение ими проводится в такой последовательности.

1. Освобождение от опеки противницы и выход на свободное место.
2. Использование приёмов ловли и передачи мяча.
3. Использование бросков в корзину.
4. Использование ведения и обводки.
5. Использование сочетаний приёмов и финтов с выбором места на площадке.

#### Тактика нападения.

Для того чтобы принести наибольшую пользу команде в нападении, каждая баскетболистка должна владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперницей, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации, последовательно определяя и оценивая собственную позицию на площадке;

- позицию соперницы лично ее опекающей;
- позиции партнёров на площадке;
- степень активности и характер противодействия соперниц, организацию подстраховки;

- находится ли в данный момент партнёрша в выгодном положении для атаки корзины или для единоборства;
- есть ли возможность сделать острую передачу центровому, лидеру команды, ближайшей партнёрши;
- началась ли заранее разученная комбинация или парное взаимодействие.

#### Действия игрока без мяча.

К действиям игрока без мяча относят отрыв от опекающей ее защитницы и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнёрши и продолжить атакующие действия, или чтобы освободить партнёрше часть площадки вблизи щита и создать ей выгодные условия для единоборства с соперницей, либо, наконец, чтобы бороться за отскок.

По направлению и характеру передвижений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча:

- выход перед соперницей;
- выход за спину соперницы.

Отрыв от (соперницы) защитницы в любом случае обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и темпа бега.

Выбирая позицию на поле, игрок без мяча должен соблюдать следующие правила:

- 1) Стараться держать опекающей ее защитницы в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему подстраховку или перехват мяча;
- 2) Располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнице одновременный зрительный контроль за подопечным и мячом;
- 3) Выбирать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнёрше взаимодействие;
- 4) Освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнёрши и не находиться на линии возможной передачи мяча партнёрши, выходящему к щиту для атаки кольца, избегая скопления игроков у мяча;
- 5) Быть готовым в момент броска занять выгодную позицию для борьбы за отскок или для отхода назад и страховки тыла своей команды;
- 6) Решительно выходить на мяч, не останавливаясь до тех пор, пока его не получил.

#### Действия игрока с мячом.

При розыгрыше мяча игрок должен прежде всего стремиться развить контратаку, в кратчайший срок переведя мяч от своего щита на территорию соперницы с помощью

сильных продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, а в ряде случаев с помощью ведения мяча на максимальной скорости.

В быстром нападении, когда равночисленная соперница ещё не успела организовать эшелонированную оборону, игрок должен чётко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнёр в результате взаимодействия и отрыва от защитницы.

В позиционной игре, когда соперница уже успела организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без предварительной планомерной атаки, связанной обычно с игрой через центрального или на лидера нападения команды.

В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения, выгодного для прямой решительной атаки кольца броском или обводкой-проходом броском. Это положение возникает при:

- временном отсутствии противодействия защиты;
- выгодных условиях единоборства;
- получении мяча нападающим в точке площадки привычной для броска;
- реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или ее партнёрши.

Правильное применение финтов на бросок, на передачу, на проход позволяет баскетболистка сначала замаскировать истинные намерения, вывести опекающей ее защитницы из положения равновесия, расстроить подстраховку, а затем либо немедленно прорваться к щиту, либо выполнить бросок в прыжке со средней дистанции.

Овладение индивидуальными действиями в защите ведётся параллельно с изучением индивидуальных действий в нападении, когда тренер сочтёт возможным ввести в упражнения активное сопротивление защитницы или перейти к игровым упражнениям в учебной игре.

#### Тактика защиты.

Хорошо организованная защита не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды. Команда, имеющая надёжную защиту, не боится идти на обострение игры, решительно использует броски со средних дистанций, смело борется за отскок.

Перед защищающейся командой стоят четыре основные задачи:

- 1) не дать сделать сопернице прицельный беспрепятственный бросок в кольцо;
- 2) отобрать у соперницы мяч и создать условия для контратаки;

- 3) нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками соперника, воспрепятствовать проведению подготовительных операций для атаки;
- 4) не допустить быстрого перехода соперницы в контратаку.

Защита, основанная на сочетании чёткой продуманной обороны кольца с активной борьбой за овладение мячом, позволяет перехватить инициативу и навязать сопернице неблагоприятный для него тактический рисунок игры.

#### Индивидуальные действия в защите.

##### Действия против нападающего без мяча.

Опекая нападающая без мяча, защитница должна стремиться:

- а) не дать сопернице выйти на позицию, удобную для атаки кольца, либо получить мяч в этой позиции;
- б) перехватить мяч, адресованный своей нападающей или лидеру соперница;
- в) воспрепятствовать передвижению соперницы для взаимодействий, особо обращая внимание на блокировку рывка к щиту по центру площадки

Защитница, как правило, располагается между нападающей, которых она опекает, и своим кольцом так, чтобы видеть и нападающую и мяч.

Защитница, опекающая центровую, должен бороться с ней за выгодную позицию и за получение мяча. Следует стремиться, чтобы центровая могла овладеть мячом только при дополнительном движении от щита.

Лидера команды соперницу без мяча нужно плотно опекать, вынуждая ее выполнить большой объём работы для овладения мячом.

##### Действия против нападающей с мячом.

В борьбе против нападающей с мячом защитница должна стремиться:

- а) не дать сопернице прицельно бросить мяч в кольцо;
- б) не допустить прохода соперницы к щиту;
- в) не допустить передачу мяча в опасном направлении;
- г) овладеть мячом;
- д) воспрепятствовать передвижению соперника при проведении им заранее разученных комбинаций или взаимодействий.

Против нападающей с мячом защитница обязана играть агрессивно, самоотверженно борясь за мяч, одновременно соблюдая все правила охраны своего щита, подстраховки и взаимодействий со своими партнёрами.

Следует активно воздействовать на соперницу , ограничивать ее действия с мячом, вынуждая ее занять невыгодную позицию, совершить ошибку и потерять мяч.

Почти во всех случаях нельзя допускать проход соперницы вдоль лицевой линии к шииту: это ставит всю защиту команды в трудное положение. Если дриблёрша всё же сумела обыграть защитницу и выйти к лицевой линии, то ее следует активно преследовать, оттесняя (от щита) за щит, а затем атаковать вдвоём.

Опекая свою соперницу, защитница обязана всё время наблюдать и за общей обстановкой на площадке. Это позволит своевременно оценивать меняющиеся условия и взаимодействовать с партнёршами.

### Овладение групповыми действиями и совершенствование в них.

Как известно основу групповых действий в баскетболе составляют типовые способы взаимодействий двух-трёх игроков в нападении и защите. Рекомендуется следующая методическая последовательность овладения взаимодействиями в нападении:

1. Взаимодействие двух игроков “передай мяч и выходи”.
2. Взаимодействие трёх игроков по типу “треугольник”.
3. Заслоны (внешний и внутренний).
4. Наведение на одну партнёршу.
5. “Тройка”.
6. Пересечение.
7. “Малая восьмёрка”.
8. “С крестный выход”.
9. Заслоны в движении.
10. “Сдвоенный заслон” и “наведение на 2-х”.

Методическая последовательность овладения взаимодействиями в защите следующая:

1. Подстраховка.
2. Переключение.
3. Отступление.
4. Проскальзывание.
5. Взаимодействия в меньшинстве.
6. Групповой отбор мяча.

Вначале овладение элементарными схемами расположения игроков и их передвижений, присущими указанным способом взаимодействий, проводят в упражнениях на сочетании технических приёмов и финтов. Затем используют специальные тактические упражнения, построенные с учётом выполнения занимающимися определённых игровых функций и расстановок на площадке. В заключении игроки овладевают сочетаниями взаимодействий в ситуациях, характерных для избранных командой схем позиционного нападения и основных тактических комбинаций.

После того как занимающиеся усвоят содержание, последовательность действий и взаимодействий, в упражнениях следует вводить дополнительных защитниц. Число участниц уравнивается, и упражнение повторяется в условиях пассивного сопротивления защитниц, некоторые ограничиваются опекой своих игроков, без подстраховки и переключений. Затем защитницам даётся задание оказывать активное сопротивление нападающим.

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух и трёх игроков в нападении и защите целесообразно проводить в игровых упражнениях 2х2 и 3х3 на одной половине поля и в учебных играх. В упражнениях нужно вводить дополнительные условия, побуждающие игроков смелее использовать комбинации взаимодействий. И если такое взаимодействие завершено результативным броском в кольцо, то нападающей стороне можно засчитывать не два очка, как обычно, а три или четыре, оставлять мяч у атакующих и т.п.

Групповые действия – это исключительно важные тактические типовые блок, из которых складывается фундамент слаженных комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Универсальным средством для тактических схем являются определённые способы взаимодействия двух и трёх игроков.

#### Взаимодействие двух игроков.

К основным способам взаимодействия двух игроков относится способ “передай мяч и выходи”, а также заслон, наведение и пересечение.

*“Передай мяч и выходи”*. Игрок передаёт мяч с помощью финта на рывок, сближается с защитницей, выводит ее из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выводит к щиту и получает мяч для атаки кольца.

*Заслон*. Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитницы, опекающего ее партнёра, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнице кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящую подопечную. Игрок задерживает продвижение защитницы или вынуждает ее двигаться по более длинному пути, чем путь партнёрши, что позволяет последней на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остаётся неподвижным:

встретив защитницу, она поворачивается и выходит к щиту для поддержки нападения. Игрок с мячом всегда должна иметь в виду, что партнёрша, включающая в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасна для соперницы.

Существует три вида заслона: боковой, задний и передний.

*Наведение.* Нападающая может использовать любую из своих партнёрш, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающей защитницу. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнёрши, нападающая вынуждает опекуна натолкнуться на эту партнёршу, либо на защитницу. Тем самым нападающая как бы наводит опекающую её защитницу на свою партнёршу, которая находится на предусмотренной позиции .

Во всех вариантах наведения главное - быстрый пробег вплотную к партнёрше, на которую наводят соперницу. Чтобы осуществить это взаимодействие без особых помех, предварительно выполняют финт на рывок и сближаются с защитницей, освободив тем самым желаемое направление.

*Пересечение.* При пересечении оба нападающие должны двигаться навстречу друг другу, пробегая вплотную, и стремиться, чтобы опекающие их защитницы столкнулись.

Если этот тактический замысел удаётся , то по крайней мере одна нападающая имеет реальную возможность оторваться от соперника и получить мяч в выгодном положении.

Взаимодействие трех игроков. Большинство способов взаимодействий трёх игроков построено на основе разобранных уже взаимодействий двух игроков, к которым для промежуточных тактических манёвров и передач мяча подключается третий игрок.

“Треугольник”. Выгодные игровые положения в нападении могут быть созданы с помощью относительно простого взаимодействия по треугольнику. При этом нападающая с мячом, находящая как бы в вершине треугольника, должна быть дальше от щита противницы, чем две другие партнёрши, которые выходами угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдаёт партнёрше в центр (на вершину треугольника), оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается.

“Тройка”. Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

“Малая восьмёрка”. Три игрока, используя последовательное пересечение с ведением мяча, могут взаимодействовать в “малой восьмёрке”, где линии передвижения участниц напоминают цифру “8”.

“С крестный выход”. Это взаимодействие трёх игроков представляет собой пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от третьей

партнёрши (обычно центральной), стоящей спиной к щиту сопернице. Игрок передаёт мяч центральной и вместе с партнёршей почти одновременно с ней, пробегает мимо центральной, которая после выполнения финтов может передать мяч той или другой партнёрши для атаки кольца или выполнить бросок со средней дистанции.

“Сдвоенный заслон”. В постановке сдвоенного заслона одновременно участвуют два игрока, которые облегчают партнёрши отрыв от опекающей ее защитницы и выход в положение, удобное для атаки кольца.

“Наведение на двух”. По аналогии со “сдвоенным заслоном” в данном взаимодействии трёх игроков наведение осуществляется нападающих на двух партнёрш, стоящих рядом одна с другой.

#### Групповые действия в защите.

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия 2-х и 3-х игроков, направленные на помощь для активного противодействия нападающих в типовых игровых ситуациях. К способам взаимодействия 2-х игроков в защите относится подстраховка, переключение, проскальзывание, отступление ; к способам взаимодействия трёх игроков – специально организованное противодействие “тройке”, “малой восьмёрке”, “с крёстному выходу”, сдвоенному заслону и наведению на двух. Отдельно рассматривается вопрос тактики борьбы за отскок.

#### Взаимодействия двух игроков.

Один из способов взаимопомощи защитниц- подстраховка. Игроки всегда должны быть готовы оказать помощь друг другу, а также перейти на опеку нападающей, которая, обыграв защитницу, реально угрожает кольцу. Подстраховки применяют против быстрых, агрессивных нападающих, владеющих финтами, резким проходом точным броском. Таким же образом помогают опекающей центральной высокорослой вблизи щита, чтобы не дать ему возможность овладеть мячом. Если мяч всё же попал в руки центральной выбить её из рук, помешать проходу или броску.

**Переключение.** Если соперница удачно применяет заслон, наведение или переключение защитнице необходимо ответить на эти взаимодействия переключением, т.е. сменой подопечных.

Решив переключиться, защитница встречает нападающую заслоном, активно противодействуя броску или передачи, а партнёрша сразу же берёт под опеку другую нападающую, поставившей заслон, стремясь отрезать ей путь к щиту.

**Отступление или проскальзывание.** Далеко не всегда немедленное переключение выгодно для защищающейся команды, так как в ряде ситуаций оно нарушает равновесие сил

в единоборствах, позволяет игрокам команды- соперниц проводить различные отвлекающие и ложные маневры. Поэтому оборона должна приложить все силы и умения, чтобы с помощью передвижений и блокировки затруднить соперниц взаимодействие, не дать поставить заслон. И переключаться только в случае прямой опасности щиту.

Вместо смены подопечных при заслоне, когда нападающие, взаимодействуя, передвигаются поперёк поля без мяча или вдали от кольца, защитницу следует быстро отступить, обойти заслонившую и вновь сблизить со своей партнёршей.

*Групповой отбор мяча.* Этот способ взаимодействия используют преимущественно при прессинге, когда игрока с мячом, атакуют одновременно два защитницы. Существуют два варианта группового отбора. В первом защитница, опекающая игрока с мячом, вынуждает ее сначала повести мяч с боковой линии или в угол площадки, а затем остановиться и повернуться спиной к площадке. В этот момент вторая защитник подключается к действиям против игрока с мячом. Обе защитницы стараются вынудить нападающая сделать неточную передачу или нарушить правило “пяти секунд”. Во втором варианте игрока, ведущая мяч для взаимодействия по принципу пересечения или наведения, останавливает другую защитницу, а опекающая старается выбить мяч у нападающей сзади или сбоку.

#### Взаимодействия трёх игроков.

Взаимодействия трёх игроков в обороне – конкретные способы нейтрализации “тройки”, “малой восьмёрке”, “с крестному выходу”, сдвоенному заслону и наведению на двух. Для этого необходимо хорошо организованные, согласованные усилия защитниц.

Противодействие “малой восьмёрке” и наведению на двух игроков с помощью переключений не всегда эффективно. Поэтому в борьбе против этих взаимодействий иногда целесообразно отказываться от личной опеки нападающих и эпизодически принимать зонный принцип обороны.

#### Взаимодействия в численном меньшинстве.

Часто, несмотря на все старания команды, в игре складываются выгодные для соперницы положения, когда он может провести быстрый прорыв обороны. Защитницам при этом приходится взаимодействовать против численно превосходящихся – не дать нападающим бросить мяч в кольцо с близкой дистанции, замедлить продвижение нападающих щиту и выиграть время, пока партнёрши не подойдут на помощь. В этой

ситуации защитницам нецелесообразно активно бороться за мяч. Лучше отступая, по центральной полосе площадки, закрыть кратчайший путь к своему щиту.

В тех ситуациях, когда защитницы (три) действуют против прорыва четырёх нападающих, они планомерно отступают в область штрафного броска и организуют тем самым оборону, располагаясь треугольником по зонному принципу.

*Борьба за отскок.* Борьба за отскок мяча у своего щита – важный игровой момент, существенно влияющий на ход состязания и его результат. Успех борьбы за отскок решают взаимодействия трёх обороняющихся, которые, стремясь отрезать путь соперницы к щиту, образуют в области штрафного броска “треугольник отскока”. Кроме того, четвёртая защитница обеспечивает дополнительную страховку, на случай если мяч отскочит далеко от щита.

“Треугольник отскока” следует осуществлять с учётом закономерностей, определяющих наиболее вероятное направление отскока мяча при бросках с той или иной позиции по отношению к щиту. В связи с этим полезно сформулировать некоторые правила борьбы за отскок.

Игрок должен:

- а) определить место и момент броска в кольцо;
- б) определить время полёта мяча, чтобы узнать, сколько времени нужно блокировать нападающую, а затем быстро идти за мячом (иначе другой нападающая успеет с ходу добить мяч в корзину);
- в) занять правильную позицию для борьбы за отскок;
- г) после активного противодействия броску в прыжке всеми силами стараться не пропустить нападающую выполнившую этот бросок к щиту;
- д) не освобождать свою соперницу от блокировки, пока идёт борьба за мяч и пока сам игрок не пойдёт за мячом.

#### Овладение командными действиями и их совершенствование.

При определении методической последовательности овладения командными действиями нужно руководствоваться следующими правилами: вначале формируются навыки действий в системе позиционного нападения через центровую и параллельно осваивается стремительное нападение. Затем овладевают действиями в защите. Начинают с системы личной защиты, потом переходят к прессингу на своей половине площадки, наконец, к прессингу на всей площадке. Зонную систему защиты и её варианты осваивают

позднее- после того как занимающиеся научатся опека́ть игрока противницы и взаимодействовать с партнё́ршей.

Овладение тактическими системами командных действий рационально осуществлять по фазам (начало-развитие-завершение), постепенно увязывая их в целое.

Овладение тактических систем связано со специализацией игровых функций баскетболисток. Нередко стремятся поскорее определить функции игроков, в самые сжатые сроки подготовит , например, из физически развитой, высокорослой , с неплохой прыгучестью игрока центровой, оперирующей у щита. Однако анализ динамики спортивных достижений ведущих баскетболисток на протяжении многих лет показал, что слишком раннее подразделение игроков на защитниц, крайних нападающих и центровых значительно суживает перспективы дальнейшего совершенствования.

Каждая занимающая в течении по крайней мере полутора лет тренировки обязана овладеть в равной степени передачи мяча, обводкой правой и левой рукой, бросками в корзину с места и с ходу, со средних и дальних дистанций, а также игрой в защите. Она должна одинаково использовать индивидуальные взаимодействия вблизи щитов и в глубине площадки. Уметь опека́ть быстрых противниц небольшого роста и высокорослых игроков, цепко защищаться и стремительно контратаковать. И после того как занимающийся овладеет всем этим материалом, целесообразно переходить к игровой специализации.

При освоении систем позиционного нападения последовательно изучают:

-начало нападения, связанное с планомерной расстановкой игроков на исходные позиции и переводом мяча в передовую зону;

- развитие нападения, связанное с проведением по особому сигналу разученных тактических комбинаций;

- развитие нападения, связанное с рациональным выбором момента и способа атаки активной борьбы за отскок.

Овладение любой системы позиционного нападения тесно связано с освоением тактических комбинаций, включающих сочетания взаимодействий с прямым или косвенным участием всех игроков команды. При этом каждая комбинация представляет собой комплекс разученных командных действий, непосредственно вытекающих из конкретного варианта расстановки игроков при позиционном нападении против конкретного варианта той или иной системы защиты.

Овладение тактическими комбинациями – весьма трудоёмкий процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1. Игроки, участвующие в комбинации, располагаются на исходных позициях.

Тренер, объявив её суть показывает передвижения и приёмы, которые

необходимо применять при её проведении. Игроки повторяют просмотренную комбинацию несколько раз, уточняя два-три варианта её завершения. На площадке можно отметить те точки, на которых должен оказаться каждый игрок в заключительный момент атаки кольца; затем вводят в упражнение одну-двух защитниц, которые оказывают активное сопротивление в узловых моментах комбинации.

2. В упражнения включаются пять защитниц, которые условно опекают нападающих без подстраховки и переключения.
3. Защитницы оказывают активное сопротивление нападающим, которые принимают все разученные варианты комбинации.
4. Разученные комбинации повторяют в игровых упражнениях, в игре 5 x 5 на одной половине поля.

В удобное время тренер даёт игрокам указание занять исходные позиции для проведения определённой комбинации. Если занимающимся не удаётся провести задуманное, если они допускают грубые ошибки, нужно остановить упражнение и, повторив комбинацию несколько раз в облегчённых условиях, вновь продолжить игру. В игровых упражнениях и в самой игре на одной половине поля важно давать тактические задачи как отдельным игрокам, так и командам в целом, вводя условия, побуждающие занимающихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации.

Основа успеха нападения в баскетболе- коллективные действия, направленные на то, чтобы рациональными путями и как можно быстрее создать одной из игроков удобное положение для атаки кольца. Без командных действий, требующих чётких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива, не может быть полноценной игры в нападении.

Нападающая команда, состоящая из очень сильных игроков, но не умеющая грамотно взаимодействовать с партнёрами, редко может достичь победы над квалифицированной соперницей.

В ходе тактических действий команда старается обеспечить:

- а) чистый выход под щит соперницы игрока с мячом;
- б) беспрепятственный (или с минимальным сопротивлением) бросок со средней дистанции или трех очковый бросок с дальней дистанции;
- в) кратковременное численное превосходство нападающих над защитницей на определённом участке поля;
- г) благоприятные условия для единоборства нападающего с защитником, что предполагает:

- исключение подстраховки защитницами друг друга;
- временное увеличение дистанции между нападающей и опекающей ее защитницей, позволяющее подготовительные действия к атаке;
- вынужденное быстрое сближение с нападающей (против движениям);
- действия нападающей , успевшей набрать скорость , против защитницы, находящейся в статическом положении;
- превосходство нападающей над защитницей в росте;
- превосходство нападающей над защитницей в атлетизме, быстроте и координации;
- превосходство нападающей над защитницей в психологических качествах;

д) страховку тыла против возможной контратаки.

Как уже говорилось, нападение в баскетболе по тактической направленности разделяют на два вида: стремительное и позиционное.

Каждый вид нападения имеет две системы командных действий. Так в стремительном нападении сложились системы “быстрый прорыв” и “эшелонированный прорыв”, а в позиционном- “через центрального игрока” и “без центрального игрока”.

“быстрый прорыв”- это весьма эффективная система нападения, позволяющая использовать преимущество над соперницей в физической и технической подготовленности. Суть и в том, что игроки, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремясь в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперницы, добиться численного преимущества и , используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции.

“Быстрый прорыв” удаётся чаще всего , если команда перехватит мяч соперницы или овладеет им при отскоке у своего щита.

Далее нападение характеризуется следующими особенностями:

- быстрым переходом всей команды на половину площадки соперниц независимо от игровых функций ;
- оперативном развёртыванием (без пауз и специальных расстановок) типовых взаимодействий двух и трёх игроков и освобождением места для рывков и проходов к щиту в выгодных условиях единоборства;
- острой повторной атакой кольца после простых взаимодействий на “стороне без мяча” с учётом сложившейся ситуации.

Позиционное нападение.

По ходу игры стремительное нападение удаётся завершить далеко не всегда. Случается, что соперница успевает полностью организовать оборону и прикрыть всех нападающих. Тогда хорошо организованной защите команда должна противопоставить позиционное нападение, в котором участвуют все пять игроков. В позиционном нападении

баскетболистки последовательно преодолевают защиту соперниц, подготавливая завершающий бросок. По правилам игры на такую подготовку даётся до 27 секунд. Этого вполне достаточно, чтобы разыграть заранее разученную комбинацию любой сложности и, если она сорвётся, создать условия для тактически обоснованного броска со средней или дальней дистанции.

В позиционном нападении, как и в стремительном, можно выделить три фазы организованный переход команды в передовую зону и расстановка её игроков на предусмотренные позиции: развитие- проведение серии взаимодействий с целью создания выгодной ситуации для атаки кольца: завершение- непосредственное проведение игроком атаки корзины и обеспечение активной борьбы за отскок.

В позиционном нападении сформировались две системы: “через центрального игрока” и “без центрального игрока”.

Система нападения через центрального игрока наиболее рациональна. Действия команды, применяющей её, базируются на ведущей роли центрального игрока, которая располагается, как правило, спиной к щиту, лицом к своим партнёрам, чтобы в любой момент иметь возможность получить мяч. Получив мяч в выгодной позиции, центровая может :

- сделать попытку бросить его в корзину;
- обыграть опекающая ее защитницу в единоборстве, пройти к щиту и забросить его в кольцо;
- передать мяч кому- либо из партнёров;
- отбросит мяч далеко в площадку для трех очкового броска.

Основные задачи защитниц: розыгрыш мяча в глубине поля. Взаимодействия с крайними нападающими. А затем передача мяча центральному и выход мимо него для атаки кольца и с правой и с левой стороны. Почти всегда игроку, которая отдал мяч центровой, стоит выходить к щиту, отвлекая соперницу, чтобы центровая не оказалась изолированным от своих партнёров. Иначе против нее будут сосредоточены главные усилия соперниц.

Основные варианты системы нападения через центрального игрока- через одного центрального и через двух центральных.

В комбинации почти всегда участвуют все игроки команды. Одни осуществляют основной атакующий манёвр, другие освобождающий или отвлекающий, третьи- манёвр для страховки тыла.

При разработке комбинаций необходимо:

- способствовать реализации творческой инициативы участниц;

- по ходу проведения комбинации предусматривать промежуточные положения, когда игрок при ослаблении противодействия смело атакует кольцо со средней или дальней дистанции;
- рассчитывать комбинацию не только на достижение удобного положения для броска, но и для эффективной борьбы за отскок, а также строгой страховки тыла против возможной контратаки соперниц;
- обеспечить возможность всей комбинации или части её;
- не усложнять комбинации /на практике/ так как сложные многоходовые комбинации на практике себя не оправдывают;
- предусматривать чёткие и простые сигналы о проведении конкретной комбинации по ходу игры.

Система нападения без центральной - открытое нападение. Если в составе команды нет ярко выраженных центральных игроков, то следует отдать предпочтение системе нападения без центральной, которая имеет два варианта: нападение серией заслонов и нападение "большой восьмёркой".

Ведя нападение против данной защиты, команда, прежде всего, должна систематически проводить стремительные атаки, чтобы не дать сопернице времени на построение "зоны". Если же сопернице удалось организовать командную зонную защиту, то требуется розыгрыш мяча, основанный на различных комбинациях, нацеленных /на разученных/ против определённого защитного варианта.

Тактика нападения против личного прессинга строится на следующих положениях:

- 1) применения начальной расстановки всей пятёрки игроков на своей половине площадки для проведения быстрого прорыва к щиту соперницы;
- 2) обеспечение достаточно большого расстояния между передней и задней линиями нападения и оттягивания подвижной центральной или крайней нападающей для получения мяча в центре площадки и быстрого нападения через нее;
- 3) освобождение стороны площадки для единоборства умелой дриблерши команды с защитницей;
- 4) при выходе с мячом на половину площадки соперника использование в позиционной борьбе рассредоточенного прессинга организацией атаки без центральной, оттянутой далеко от щита соперниц.

Организация комбинированного нападения против зонного прессинга базируется на четырёх тактических положениях:

- 1) распределение игроков команды по всей ширине площадки, чтобы заставить соперниц защищать одновременно как можно большую часть территории;
- 2) последовательное сосредоточение основных сил команды на одном из флангов и прорыв зонного прессинга вдоль боковой линии;
- 3) выход одной из нападающей в среднюю часть площадки между двумя линиями зонного прессинга и развёртывание быстрой атаки через эту нападающую;
- 4) использование быстрого игрока, которая ввёл мяч в игру, для прохода по центру или флангу площадки к щиту соперницы.

Командные действия в защите.

Когда команда самоотверженно обороняется всем составом с помощью тактически целесообразных действий, она обладает достаточными возможностями для успешного решения самых трудных задач. Командные действия в зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной основной задачи разделяют на два вида: концентрированную и рассредоточенную.

Концентрированная защита нацелена, прежде всего, на то, чтобы не дать сопернице реальной возможности пройти к щиту и забросить мяч в кольцо с ближней или средней дистанции. Поэтому борьба с нападающими разворачивается, как правило, вблизи области штрафного броска, где собираются почти все игроки защиты.

Концентрированная защита организуется в двух системах: личной защите и зонной защите. Существует система смешанной защиты, включая элементы личной и зонной защиты, а иногда и личного прессинга.

Система личной защиты, когда каждому игроку команды поручается опекать определённую соперницу. Принцип личной опеки “игрок игрока” способствует воспитанию ответственности за индивидуальные оборонительные действия, позволяет распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков нападения.

Система данной защиты также сосредотачивает своих игроков защищающейся команды вокруг области штрафного броска. Каждый игрок охраняет определённый участок площадки (зону) вблизи щита, опекая на протяжении всей игры любую из нападающих, входящих в его зону. Применяется такая защита в основном против сравнительно медленно передвигающейся высокорослой команды, стремящейся использовать своих центровых у щита и не отличающиеся большой точностью бросков со средних и дальних дистанций, а также быстрыми и точными передачами мяча.

Положительные качества системы в том, что она, не требует непрерывных передвижений вслед за соперницей, облегчает организованную борьбу за отскок мяча от своего щита, позволяет планомерно переходить в стремительную контратаку, затрудняет

соперницу использование заранее разученных комбинаций с заслонами, наведением и пересечением.

Отрицательные стороны этой системы состоят в том, что снижается активность борьбы за овладением мячом, в неохраняемых участках площадки, инициатива переходит к нападающей команде; допускаются беспрепятственные броски и не обеспечивается защитный баланс при группировке нескольких нападающих в пределах одного двух участниц.

Рассредоточенная защита даёт сопернице бой на дальних подступах к своему щиту в любой точке площадки. Тем самым игроки стремятся перехватить мяч или сорвать планомерную комбинационную игру нападающих, заставить их действовать поспешно без определенного плана.

Рассредоточенная защита реализуется в двух системах : в личном прессинге и зонном прессинге- это самая активная система защиты. Суть его в том, что с момента перехода в руки соперниц каждая из игроков защищающая команды сразу же начинает плотно опекать “свою” нападающую по всей площадке, не давая ей свободно передвигаться , получать мяч и передавать его в желаемом направлении, С помощью прессинга можно вести наступательную игру, резко увеличить темп, заставить соперницу от намеченного плана проведения состязания.

Прессинг затрудняет соперницам использовать заранее разученных тактических комбинаций, так как не оставляет времени для их подготовки, уменьшает преимущество высокорослых нападающих, создают команде больше благоприятных положений для развёртывания стремительных контратак и наконец даёт шансы отыграться на последних минутах игры ведёт в счёте и стараясь тянуть время, почти полностью расходует 27 секунд на владение мячом.

Особенно эффективен прессинг против не достаточно физически и технически подготовленных команд и против команд, не имеющих полноценного резерва.

Прессинг требует от игроков соблюдение следующих правил:

- а) когда владеющий мячом игрок блокирован, его действия затруднены и ориентировка ограничена, остальные обороняющиеся должны располагаться между подопечными и мячом, на линии вероятной его передачи для перехвата;
- б) когда существует прямая опасность выхода игрока соперницы к щиту и передачи ее мяча от партнёрши, ей следует держать сзади, располагаясь между ним и своим щитом;

- в) защитнику нужно заставить нападающего с мячом начать ведение в сторону слабой (обычно левой) руки, не дать ей пройти по центру, оттеснив к боковой линии или в угол площадки, вынудив ее остановиться и повернуться к площадке;
- г) нападающей ведущей мяч или прекратившей ведение, необходимо атаковать активностью силами двух игроков защиты (для группового отбора мяча, второй игрок временно оставляет свою подопечную, которую в этот момент подстраховывают партнёрша), стараясь выбить у нее мяч или заставить сделать рискованную, ошибочную передачу;
- д) несмотря на то что игроки защиты расщеплены по всей площадке, они должны осуществлять заранее предусмотренную подстраховку и своевременно решительно переключаться на наиболее опасную в данный момент соперницу.

Суть зонного прессинга в том. Что команда организует активную защиту преимущественно на половине площадки соперницы по зонному принципу, стремясь постоянно атаковать нападающую с мячом двумя игроками и перекрывая при этом возможные направления передач.

При использовании любого варианта зонного прессинга важно соблюдать следующие правила:

- 1) не допускать отрыва одной линии зонного прессинга от другой и не открывать середину площадки;
- 2) не давать нападающей беспрепятственно выполнить длинную передачу вперед, постоянно и решительно воздействовать на игрока с мячом;
- 3) при групповом отборе мяча не нужно стремиться во что бы то ни стало отнять или выбить мяч из рук соперниц; прежде всего важно ограничить выбор направлений передачи мяча для облегчения передачи;
- 4) стараться не оставлять мяч у себя за спиной, отступая на линии движения мяча;
- 5) игроки передней линии зонного прессинга должны стремиться вынудить соперницу выбрасывать мяч в желаемую, выгодную для обороны сторону площадки или нападающей, которая хуже других владеет техникой ведения и передачи мяча.

В заключение приведём некоторые правила использования упражнений, помогающие решать основные задачи тактической подготовки баскетболисток. Тренеру необходимо:

1. Объяснить цель и значение каждого нового упражнения и его конкретную задачу. Любое упражнение должно быть понятным для игроков.

2. Следить, чтобы игроки выполняли упражнения быстро, правильно, с полной отдачей сил, внимательно.

3. Добиваться того, чтобы упражнения для совершенствования тактики по своей структуре и характеру приближались к типовым соревновательным ситуациям, а игроки выполняли их с таким же старанием и отдачей, как в состязании.

4. Вводя сопротивление условной противницы и соревновательные элементы, не следует допускать существенных нарушений структуры упражнения.

5. Предусматривать в упражнениях комплексное решение задач совершенствования нападения и защиты, увязывать их с индивидуальными особенностями игроков.

6. Тщательно продумывать организацию упражнений в занятии, их взаимосвязь.

7. Чаще использовать упражнения, которые игроки хорошо освоили и любят: разнообразить их, сохраняя структуру и поставленную задачу.

8. Не применять излишне сложные упражнения.

9. Не делать замечаний сразу и часто в процессе упражнения или игры, давать возможность занимающимся самим разобраться в возникших трудностях и только потом им помочь; научить при анализе тренировки отделять случайные промахи, ошибки от закономерных недостатков.

10. Не допускать резкого снижения работоспособности, подвижности и концентрации внимания при выполнении упражнений; эмоциональная окраска занятий, небольшие призы лучшим помогают повысить эффективность тренировок.

11. Строго придерживаться плана занятий, не выходить за временные рамки, запланированные на каждое упражнение. Если упражнение получается у игроков легко, то интерес и желание выполнять его с полной отдачей. Имеет смысл усложнить условия, например, ввести элемент соревнования; если упражнение не получается - добавить немного времени, чтобы спортсменка могла добиться успеха, пусть небольшого, частичного.

12. Постоянно вести учёт объёма и интенсивности выполняемых упражнений.

### **3.Глава. Физической подготовки юных баскетболисток.**

#### **3.1 Развитие физических качеств.**

Современный баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряжённостью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

Задачи физической подготовки – разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболисток.

Конкретная физическая подготовка баскетболисток направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма.
2. Воспитание физических качеств (сила, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих игровую деятельность (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всесторонне развитие баскетболиста и создаёт предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном в идее спорта.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболистки и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе, с учётом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Общая и специальная Физическая подготовка взаимосвязаны, дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей игры, с другой стороны определяют реальные возможности действий баскетболистки в соревнованиях.

Функциональные возможности баскетболистки составляют основу его физической подготовленности. Уровень их развития конкретно проявляется в спортивной работоспособности – способности игрока совершать специфическую для него работу в течении длительного времени, достаточных для получения устойчивых сдвигов.

Воспитание силы.

Современный атлетический баскетбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока, в значительной мере определяющим высоту прыжков, быстроту выполнения различных приёмов, скорость перемещения и имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости.

По характеру и условиям проявления мышечной силы принято различать собственно силовые способности. Ведущую роль в баскетболе играют скоростно-силовые способности. Силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах.

Важной разновидностью мышечной силы является взрывная сила, отражающая способность проявлять возможно большую силу в минимально короткое время, регламентированное условиями спортивного упражнения или игрового действия. Этот вид силы баскетболистки реализуют в прыжках, быстрых прорывах, мощных длинных передачах.

Сила мышц, обеспечивающая разнообразную двигательную деятельность баскетболисток, зависит от биомеханических характеристик движения и величины напряжения, которую могут развивать работающие мышцы.

Воспитание силовых способностей баскетболистки должна быть направлена на:

- развитие и поддержание уровня абсолютной силы мышц;
- проявление максимума усилий за более короткое время;
- формирование умений концентрировать рабочее усилие на определённом участке движения;
- улучшение способности к проявлению максимума усилий в момент переключения от одних движений к другим.

По влиянию на организм все упражнения, развивающие силу, принято делить на глобальные, предназначенные для развития большинства крупных мышечных групп тела игрока, и на локальные, направленные на развитие рабочих групп мышц, участвующих в конкретном движении.

Рекомендуются следующие правила целевого подбора упражнений со штангой и другими отягощениями:

- для развития скоростно-силовых способностей: выполнения в максимальном темпе упражнения со штангой весом до 45% от максимального: количество повторений – 8-12 раз;
- для развития собственно силовых способностей: повторение в медленном темпе 4-6 раз предложенного упражнения, с весом, равным 75-85% от максимального: упражнение сопровождается кратковременным интервалом расслабления;

- для развития силовой выносливости: в среднем темпе повторяют “до отказа” упражнение с малыми весами 25-50 раз подряд, без отдыха.

Для развития взрывной силы в практике тренировки всё шире используют следующие упражнения в динамических скоростных режимах : толкания, броски ногами тяжёлых набивных мячей на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнёра из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперниц, элементы вольной борьбы и самбо.

Одно из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей баскетболисток является прыгучесть- способность максимально высоко выпрыгивать при выполнении бросков в прыжке, подборе мяча у щита, при спорных бросках и т.п.

Специфическими способностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- выполнение прыжка с высоко поднятыми руками;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в без опорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Основными средствами развития прыгучести у баскетболисток считают разнообразные прыжки вверх и в длину с места и с короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощениями.

При индивидуальном планировании силовой тренировки следует учитывать , что характер двигательной деятельности у игроков разного амплуа определяет и уровень развития силовых способностей. При передвижениях, например, у защитниц наибольшее значение имеет сила мышц подошвенных сгибателей стопы, у нападающих – относительная сила мышц разгибателей ноги, у центровых – взрывная динамическая сила. Это является основанием для дифференцированного подхода при совершенствовании силовых способностей баскетболисток разных игровых амплуа. У квалифицированных баскетболисток силу нужно развивать на основе комплекса силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость. Силовые упражнения должны сочетаться с упражнениями, направленными на увеличение подвижности в суставах и расслабление. Основные методы воспитания и совершенствования силы: повторное поднимание неподъемного веса “до отказа”, с максимальным усилием, метод тренировки, метод сопряжённых воздействий, интервальный, соревновательный.

## Воспитание быстроты

(скоростных способностей).

Под быстротой как физическим качеством понимается способность баскетболистки выполнять движения в минимальный промежуток времени. Принято выделять элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений.

Простая реакция спортсменки – это ответ определённым движениям на заранее известный, хотя и внезапно проявляющийся сигнал (например, старт в беге, выпрыгивание при разыгрывании спорного мяча). Для баскетбола характер проявления сложных реакций, таких, как реакция на движущийся объект (мяч, партнёрш) и реакция выбора, когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, наиболее адекватное данной ситуации. Квалифицированные игроки достигают высокого уровня развития как простой, так и сложной реакции благодаря развитию умения предвидеть ситуации и реагировать не на само движение, а на подготовительные движения к нему.

В игре обычно требуется комплексное проявление всех форм быстроты, так как они являются составными большинства двигательных действий баскетболисток и проявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приёмов с мячом и без мяча и их комплексов, в быстроте смены одних приёмов другими. Отличительной способностью развития быстроты в баскетболе является необходимость проявления её в непрерывно меняющихся ситуациях, при наличии сбивающихся факторов (сопротивление противниц, психическая напряжённость, утомление). И всё же при всей важности быстрой реакции окончательный результат зависит от способности быстро наращивать скорость (стартовое ускорение) и достигать максимальной скорости, а также от способности удерживать эту скорость и противостоять утомлению (дистанционная скорость). Скоростные способности являются фоном, на котором проявляются такие её стороны, как быстрота выполнения бросков, передач, ведения, скорость решения тактических задач.

Для воспитания сложных реакций можно использовать упражнения, в которых необходимо реагировать на движущийся предмет (мяч, партнёрши), появляющийся внезапно, меняющий скорость движения, и разнообразные изменения игровых ситуаций. Например, сигналом для начала движения в быстрый прорыв может являться мяч, отскочивший от щита.

Высокой частотой движений овладевают при выполнении кратковременных упражнений (10-20с) в максимальном темпе с таким расчётом, чтобы к концу выполнения, с появлением утомления, скорость не снижалась.

Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость являются фундаментом быстроты в баскетболе, так как на их фоне проявляются другие стороны этого физического качества, например, быстрота передач, ведение и обводки, выполнение элементов быстрого прорыва и прессинга. Добиваться увеличения скорости передвижения можно не только воздействуя на скоростные способности игрока, но и воспитывая силовые способности, совершенствуя технику движений.

Основным средством воспитания быстроты в баскетболе являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной и около предельной скоростью. Приведём ряд методических приёмов, которые способствуют развитию этого качества:

- выполнение упражнений в облегчённых условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);
- чередование упражнений затруднённых и обычных условиях, варьирование отягощений;
- бег за лидером (партнёром), бег с разгона;
- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.

#### Воспитание выносливости.

Для современного баскетбола характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темпы игры, выполнение технических приёмов на большой скорости с сопротивлением противника, применение активных систем защиты и нападения, быстрого прорыва прессинга. Длительный соревновательный период, высокая напряжённость турниров и отдельных матчей требуют высокого уровня развития выносливости, т.е. способности противостоять появляющемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению. Именно поэтому необходимо развивать выносливость баскетболисток. Баскетболистка, обладающая достаточной выносливостью, более длительное время сохраняет высокую спортивную форму, проявляет высокую двигательную активность как в одном матче, так и на протяжении турнира, демонстрирует более стабильную и эффективную технику, отличается быстрым тактическим мышлением, более результативен.

Для баскетболистки важна как общая, так и специальная выносливость. Развивать её целесообразно последовательно, в соответствии с этапами круглогодичной тренировки. На этапе общей подготовки подготовительного периода годового цикла следует преимущественно заниматься вопросами общей выносливости, что предполагает развитие всех физических качеств и создание необходимой базы аэробных возможностей. Особенно

ценными средствами совершенствования аэробных возможностей являются кроссы, плавание, гребля, ходьба на лыжах и другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой, средней и переменной интенсивностью, с повышенным увеличением объёма.

Однако длительная равномерная работа монотонна и баскетболисты не всегда охотно её выполняют. Предпочтительной формой тренировки является форт лег – бег с разной скоростью в большом объёме в лесу или на пересечённой местности. Совершенствование общей выносливости проводится с использованием равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов. С их помощью решаются следующие задачи:

1. Повышение максимального уровня потребления кислорода.
2. Развитие способности поддерживать достигнутый уровень.
3. Увеличение быстроты развёртывания дыхательных процессов до максимальной величины.

Особенностью проявления функциональных способностей баскетболисток в игре является чередование аэробных и анаэробных процессов. В момент высокой двигательной активности активизируются анаэробные процессы, накапливается кислородный долг. Поэтому высокий уровень общей выносливости служит прочной основой специальной выносливости. На этапах специальной подготовки и перед соревновательным соотношением средств и методов развития выносливости меняется – увеличивается доля специальных.

Для определения интенсивности упражнения используют показатель частоты сердечных сокращений. Если ЧСС при выполнении упражнений в пределах 150 уд/мин., значит они соответствуют развитию аэробных способностей, в пределах 165 уд/мин оказывают аэробно-анаэробное воздействие, если ЧСС выше 180 уд/мин упражнения воздействуют на аэробные способности. Остальные компоненты нагрузки варьируют в зависимости от метода тренировки. Специальными методами развития выносливости баскетболисток являются интервальный, повторно-переменный, сопряжённый, соревновательный, круговая форма тренировки.

Включая в тренировки упражнения для развития выносливости, необходимо предусматривать, чтобы тренировочные и соревновательные воздействия соответствовали функциональным возможностям и уровню подготовленности игрока. Интенсификация нагрузок возможна лишь при широком использовании средств стимулирующих спортсменов.

Это прежде всего рациональное построение занятий. Здесь большое значение имеют:

- правильное сочетание нагрузок и отдыха;
- вариативность средств и методов тренировки;

- проведение активного отдыха в день , следующий после дня занятий с максимальной нагрузкой;
- выполнение упражнений в паузах между упражнениями для активного отдыха и расслабления;
- пассивный отдых в состоянии полного расслабления (желательно в воде);
- использование музыки и ритм мадера;
- проведение тренировок в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, в парке, на берегу рек и т.д.);
- обеспечение хороших бытовых условий и устранение отрицательных факторов;
- обеспечение рационального питания и витаминизации, массаж, гидр процедуры и физиотерапия.

#### Воспитание ловкости.

Под ловкостью принято понимать способность овладевать сложно координационными движениями, а также быстро и точно решать сложные двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Ловкость- комплексное качество, в котором органически сочетаются высокого уровня силы и быстрота с координированностью движений и их точностью. Различают три степени точности. Первая степень – это пространственная точность и координированность движений вообще, вторая - пространственная точность и координированность движений, выполняемые в сжатые сроки, третья- пространственная точность и координированность движений, осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях. Для баскетбола характерны проявления всех степеней, но особо важна третья- она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Важнейшая роль принадлежит ловкости при изучении совершенствовании спортивной техники. Способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленной баскетболисткам запаса двигательных навыков и функциональных возможностей.

В процессе овладения новыми приёмами техники, запас элементов движений способствует их объединению в более сложные двигательные навыки. Поэтому одним из главных средств развития ловкости являются упражнения с элементами новизны, связанные с преодолением координационных трудностей. Наиболее распространёнными средствами воспитания ловкости являются элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры, позволяющие расширять диапазон вариативности двигательных навыков.

Однако, учитывая специфику проявления ловкости в баскетболе, целесообразно подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы

к специфике игры. Так, для развития ловкости в передвижениях, широко используют специализированные упражнения и игры с характерными для баскетбола сочетаниями: быстрота реакции, стартовое ускорение, дистанционная скорость- одновременное выполнение приёмов мячом и решение тактических задач. При выполнении упражнений широко используют различные методические приёмы - изменение условий старта, пространственных границ, способов выполнения упражнений, усложнение их дополнительными движениями, сопротивление противниц, введение характера неожиданности, что стимулирует проявление координации движений.

Для развития ловкости в быстро меняющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления препятствий, выполняемые в быстром темпе одно за другим, например:

- акробатический прыжок-кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок в “окно” далее отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; упражнение заканчивается рывком к финишной черте;

- старт лёжа на спине с набивным мячом в руках – пробежать 4-5 м., перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6-8 м. и сходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом; упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте.

Подобные упражнения проводят в виде состязаний двух команд, фиксируя время, затраченное на преодоление препятствий, Необходимо учитывать, что они требуют не только физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Поэтому не целесообразно в одно занятие включать много таких упражнений. Вводить в тренировочное занятие следует в начале основной части.

Основные методы использования этих упражнений- повторно-переменный, игровой и соревновательный.

#### Воспитание гибкости и умения расслабляться.

Понятие “гибкость” отражает морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Способность баскетболистки выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяют лёгкость и свободу выполнения технических приёмов, их быстроту и точность. Мерилом степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений. Амплитуда движений

зависит от подвижности в суставах и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы.

Основная задача развития гибкости баскетболистки- совершенствование этого качества применительно к требованиям баскетбола. В первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах.

Ведущий метод при использовании упражнений на гибкость повторный. Способность к расслаблению у баскетболисток должна развиваться применительно к бросковым и метательным движениям. Напряжённость мышц плечевого пояса, кисти, спины затрудняет освоение техники движений, ограничивает её вариативность и эффективность. Мягкость, раскрепощённость, манёвренность необходимы баскетболисткам в передвижениях и прыжках, особенно при приземлении в момент, когда игрок готовится к активным повторным движениям. Баскетболистка высокого класса, как правило, владеют искусством расслабления, выполняют приёмы мягко и свободно, включая в активную работу только необходимые для обеспечения рациональных движений мышцы, оптимально расслабляя остальные.

Для овладения умения расслабляться используют упражнения, при выполнении которых используется вес отдельных частей тела, находящихся в более высоком положении по отношению к площадке, более сложные упражнения, выполнение которых связано с перемещением центра тяжести тела.

Умение расслаблять основные группы мышц, обеспечивающие игровые действия, формируется у баскетболисток с помощью следующих упражнений:

- встряхивание кистей при различных исходных положениях рук;
- размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево;
- прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;
- перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую, быстро сгибая колено свободной ноги, не отрывая носки от пола;
- поднятие и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены);
- прыжки на месте на одной ноге со свободными покачиванием расслабленной ноги;
- расслабленном покачивание туловищем в наклоне вперед, руки свободно опущены.

Для совершенствования умения расслабляться с успехом применяется психорегулирующая тренировка.

### 3.2 Восстановительные мероприятия.

В целях личной гигиены и быстреего восстановления после интенсивных тренировок и соревнований широко применяются различные души, ванны и бани.

Используются дождевые, пылевые стоевые, веерные, циркулярные души. Основные воздействующие факторы температурные и механические. Функциональное воздействие душа на организм зависит от силы механического раздражения а также от степени отклонения температуры воды так называемой индифферентной (34-36<sup>0</sup>.С).

При умелом сочетании давления воды и ее температуры можно получить от душа эффект различного характера. Кратковременные холодные и горячий души тонизируют мышцы и повышают тонус сосудистой системы. Продолжительный горячий душ повышает возбудимость чувствительных нервов, усиливает обмен веществ. Возбуждающе действует также стоевой душ, а циркулярные тепловой душ оказывает успокаивающее воздействие.

Контрастный душ также являться эффективным средством восстановления, повышающим тонус и оказывающим закаливающее воздействие. Методика применения: 1 мин обливаться водой температурой 37-38<sup>0</sup>С, а затем 5-10<sup>0</sup> С- холодной водой температурой 12-15<sup>0</sup>С. Продолжительность процедуры 5-7 мин.

Прекрасной гидр процедурой снижающие утомление и способствующей расслаблению является плавание или просто нахождение в бассейне в течение 7-10 мин. Можно купаться и в открытых водоемах, если температура воды не менее 22-24<sup>0</sup> С. При более низких температурах воды методику купание нужно устанавливать индивидуально, чтобы у спортсмена не возникло простудных заболеваний, миозитов и т.п.

Теплые ванны (38-39<sup>0</sup>С) способствуют быстрейшему восстановлению. Они рекомендуются после тренировки или же на ночь.

Продолжительность приема ванны 10-12 мин.

Весьма эффективным средством восстановления, которое можно рекомендовать спортсменкам применять самостоятельно, является баня: паровая и суховоздушная. Основные различия между паровой и суховоздушной влажностью воздуха. В бане-сауне температура воздуха достигает 90-130<sup>0</sup>С при относительной влажности 5-10 % в, парной температура 50-70<sup>0</sup>С, а влажность 80 % и более. В спортивной практике баскетболистку можно с успехом использовать обе эти разновидности. Правда, суховоздушная баня обладает рядом преимуществ. В паровой бане высокая влажность воздуха затрудняет процессы терморегуляции вызывает глубокие изменения обмена веществ и способствует более быстрому перегреванию организма и развитию функциональных нарушений.

В суховоздушных банях испарение пота проходит интенсивнее, процессы терморегуляции более эффективны. Все это значительно замедляет или предупреждает перегревание и возможность функциональных нарушений.

Оптимальными условиями в бане являются температура воздуха 70-75<sup>0</sup>С и относительная влажность в пределах 5-10 %. Продолжительность пребывания в бане с учетом этих условий зависит от индивидуальных особенностей организма и колеблется от 8 до 15 мин.

Для быстрого восстановления работоспособности в перерывах между утренней и вечерней тренировками следует пользоваться сауной с температурой воздуха 100-120<sup>0</sup>С. при этом количество заходов должно быть не более трех (по 5-7 мин каждый). После каждого выхода из парной в течение 20-40 С, с принимается холодные душ или ванна с температурой воды 13-15 С, а затем в течение 10-15 с, а затем опять 1 мин пребывает под горячим душем или в ванне. Такие же методики используются и в том случае, если сауна применяется после занятия, а на другой день предстоит тренировка или соревнование.

При пользовании баней, рекомендуется строго придерживаться общегигиенических требований: не посещать баню непосредственно после обильного приема пищи, незадолго до сна при сильном утомлении, натошак или в болезненном состоянии, не принимать до и после бани спиртных напитков.

Гигиенический массаж применяется в основном после утренней зарядки в виде само массажа. Его задача – содействовать поднятию общего тонуса организма используются поглаживания, растирания, потряхивания, похлопывания и активно-пассивные движения. Продолжительность гигиенического массажа 10-15 мин. Само массаж обычно начинают со стопы, затем переходят на голень и бедро. После нижних конечностей массируют ягодицы,

поясничную область, шею, живот, область груди и в последнюю очередь верхние конечности. Такая последовательности может быть изменена в зависимости от цели массажа и конкретных условий его проведения.

Восстановительный массаж предназначается для скорейшего восстановления работоспособности утомленных мышц. Его проводят не ранее, чем через 20-30 мин после тренировки или игры, а при сильном утомлении не ранее, чем через 1-2 ч. продолжительность массажа до 30 мин.

Кратковременный массаж и сама массаж восстановительного характера можно проводить также в перерывах между первой и второй половинами игры, при заменах и т.п.

При массаже все движения следует, выполняется по ходу лимфатических путей от периферии к центру по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. При выполнении приемов массажа положение тела должно быть таким, при котором достигается максимальное расслабление массируемых мышц.

Аппаратные виды массажа вибрационный, пневмовибрационный -рекомендуется проводить через 10-15 мин после тренировки. Длительности воздействия на одну группу мышц 2-3 мин, а продолжительность всего массажа-10-15 мин.

Подводный массаж проводится при помощи водной струи разной температуры и давления, направленной на тело спортсменки под водой. Баскетболистка погружается в ванну с температурой воды 36-38 С и в течение 5 мин спокойно лежит. Затем начинают массаж. Струю воды направляют от периферии к центру. Вначале массируют конечности, в затем туловище.

## Заключение

В настоящее магистративной работе научно-практические работы проведены на занимающихся детей в секция начальной подготовки детской юношеской спортивной школе №2 и средней школы №4 Андиганского отдела народного образования. Где были поставлены результаты научно-практической работы между двумя группами экспериментальной и контрольной средней школы №4 и ДЮСШ №2

Магистративной работе широко изучены и обработаны литературные сведения ведущих ученых тренеров и других специалистов а также учебники, рекомендации; и др. материалы при обучении техники баскетбола, которые в свою очередь влияют положительно на воспитание у детей морально-волевых качеств; физических качеств; в том числе быстрейшему усвоению технико-тактических приемов игры в баскетбол.

Изучены опыт подготовки юных баскетболистов зарубежных специалистов через Интернет.

Кроме всего я в своей работе использовал беседы с родителями, анкетировал, проводил дискуссии с занимающимися о методах тренировки.

В первой главе работы широко и со всех сторон освещены исторические данные по теме диссертации, где очень ясно кратко доступно для широкого круга любителей баскетбола раскрывается становление и развития баскетбола в Узбекистане, конкретными данными.

Во второй главе даются научные практические сопоставительные данные об эксперименте двухгодичной работы тренером с детьми на общественных началах при поддержке ведущих специалистов области как Убайдуллаев Р.У, Убайдуллаев Д.Р, Попцов В.М, Кан В и др.

В третьей главе мы исходя из полученных данных научно-практической работы даем и предлагаем специалистам и начинающим тренером и другим любителям баскетбола о методах и способах проведения учебно-тренировочной работы с детьми.

Результаты исследования показывают, что при правильном планировании учебно-тренировочных занятий у детей с развитием физических качеств улучшается их здоровье, психологическое состояние, что положительно сказывается на их морально-волевой подготовке будущих продолжителей традиции узбекского народа.

Проведенная работа показала что, дети занимающихся регулярно в различных спортивных секциях (в частности в нашей группе) более устойчивы различным не другим (заболеваниям), физически крепкими, чем не регулярно занимающиеся или вообще не посещающие различные секции.

Из исследованных нами научно-практической работы можно сделать следующие выводы:

1. У детей занимающихся в различных спортивных секциях (в частности) баскетболе физической развития происходит в организме положительной изменения;
2. Занимающиеся дети морально-волевых качеств хороший, более сдержаны к различным эмоциональным стрессом;
3. У этих детей (занимающихся) спортом учеба, и строго подчинены режиму дня;
4. Дети занимающиеся не поддаются к различным отрицательным и вредным привычкам;
5. Они, то есть занимающиеся в секциях строго подчиняются к режим и прислушиваются к мнению старших;
6. Среди таких детей право нарушителей почти не бывает, они всегда перед собой чувствуют ответственность перед товарищами, старшими и т. д.

### Литература

1. Каримов И.А “Янгича фикрлаш ва ишлаш давр талаби”- Т; Узбекистон 1997-3816
2. Каримов И.А “Озод ва обод ватан эркин ва фаровон хаёт-пирвовард ма=садимиз”- Т; Ызбекистон 2000-524 б
3. Ашмарин Б.А “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти”- Т; Укитувчи, 1979-370 б
4. Турсунов У “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти”-+; Укитувчи, 1992-230 б
5. “ФиС в школе”-М; Наука, 1985-210 б
6. “Жисмоний тарбиядан тыгарак маш\улотлар дастури”- Т; Укитувчи, 2000-35 б
7. [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru) Провайдердан Интернет материаллари, 2008-2009год.
8. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Под общей ред. И.А. Водяниковой, В.Б. Гантова, В.Н. Левинова. - М;
9. Баскетбол. Программа для детских спортивных школ.-М; ФиС, 1962
10. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого.-М; ФиС, 1988
11. Белов С.А Секреты баскетбола. - М; 1982
12. Ваодамян. К, Лалаян А. Очерки по психологии баскетбола. - М; ФиС, 1964
13. Вопросы психологии спорта\ Под ред. Пуни А.Ц.-М; ФиС, 1955
14. Гальперин С.И Физиологические особенности детей.-М; “Просвещение”,-1965
15. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов.-М: “Академия”.-2000.
16. Гомельский А.А будни баскетбола.-М.: 1964

17. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966.
18. Зельдович Т.; Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: ФиС.-1964.
19. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: ФиС. - 1964.
20. Колос В.М Баскетбол: теория, практика.-Минск : 1988.
21. Кулакаускас В.А Тренировка баскетболистов. М.: 1958
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.-М.: ФиС –1977
23. Никоич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: ФиС.-1984
24. Преображенский И.Н., Семашко Н.В. говорят тренеры по баскетболу. -М.: ФиС.-1961
25. Спортивные игры для институтов физической культуры\ Под.ред. Железняк Ю.Д.,  
Портного Ю.Н.-М., ФиС.-2001.,
26. Спортивные игры и методика преподавания . Учебник для институтов физической  
культуре Под ред. Портных Ю.И.-М.: 1986.
27. Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры.-М. ФиС. –1989.
28. Серопегин И.Н., Волков В.М. Физиология человека: Учебник для техникумов  
физической культуры.- М.: ФиС.-1979.
29. Теория и методика физического воспитания.\ Пол общей ред. А.Д. Новикова, Л.П.  
Матвеева, т.1. –М., ФиС.-1968
30. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М., ФиС.-1953.-116 с
31. Уиллис Г. Стратегия баскетбола.- М., ФиС.-1968
32. Фарбер Д.А., Корниенко И.А. Физиология школьника.-М.: “Педагогика”.-1990
33. Фомин Н.А., Возрастные особенности физического воспитания.- М.: 1977
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.  
Пособ. Для институтов высших учебных заведений.-М.: “Академия”.-2000.

## **Аннотация**

на магистерскую диссертацию магистранта  
Котлова Егора по теме: “Технико-тактической  
подготовки юных баскетболисток”

В магистерской диссертации рассмотрены вопросы о развитии и становления баскетбола в Узбекистане, а также методы подготовки юных баскетболисток техники и тактики игры.

Изменение физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости) было изучено в ходе научного исследования специально физическими упражнениями.

Магистрантом было применено множество не традиционные методы развития физических качеств и обучения и формирования навыков технической и тактической подготовке молодых баскетболистов.

Научное исследование по избранной теме магистерской диссертации и педагогическая практика проведения в средних школах №4 Андижанской области и ДЮСШ №2 города Андижана при Андижанском народном образовании с молодыми баскетболистками начальных подготовительных групп.

Выводами и продолжениями магистерской диссертации можно пользоваться в процессе подготовки и проведения учебно-тренировочных занятий в детских юношеских спортивных школах.

**Научный руководитель**

**Канд. пед. наук доцент:**

**Р. Зухридинов**

## **Представления**

На магистративную работу магистра  
Андижанского Государственного Университета  
По направления 5А 141902- “физическая

Культура и спорт” по теме: Техничко-тактическая  
Подготовка юных баскетболисток”

Научные и практические работы Магистерской диссертации выполнены на базе спортивных школах №2,и школы №4 при Андижанском народном образовании.

В процессе педагогической практике (работы) широко изучено теоретические материалы по организации и проведения а также методы и способы учебно-тренировочные занятия.

Влияния и усвоение наших методов на организм занимающихся изучалось врачебным наблюдением а педагогическими анализами и тестами.

В процессе педагогической наблюдении над занимающимся были использованы беседы, анкеты, тесты и другие способы и средства для определения ими усвояемости техники того или иного упражнения.

При организации учебно-тренировочных занятий были сделаны анализы морально-волевых качеств занимающихся и их влияние на спортивный результаты.

Научный и практический значения магистерской диссертации рекомендовано занимающимся при изучения техники игровых приёмов и её совершенствования.

**Директор СДЮШОР :**

**Вахобов.А**

**Главный тренер сборной  
Андижанской области  
по баскетболу:**

**Убайдуллаев .Д. Р.**

## **Рецензия**

На магистерскую работу магистра  
Андижанского Государственного Университета

Котлова Егора

По направления 5А 141902- “физическая  
Культура и спорт” по теме: Техничко-тактическая  
подготовка юных баскетболисток”

Научные и практические работы Магистерской диссертации выполнены на базе спортивных школах №2, школы №4 при Андижанском народном образовании.

В процессе педагогической практике (работы) широко изучено теоретические материалы по организации и проведения а также методы и способы учебно-тренировочные занятия.

Магистрантом было применено множество не традиционные методы развития физических качеств и обучения и формирования навыков технической и тактической подготовке молодых баскетболистов.

Влияния и усвоение наших методов на организм занимающихся изучалось врачебным наблюдением а педагогическими анализами и тестами.

В процессе педагогической наблюдении над занимающимся были использованы беседы, анкеты, тесты и другие способы и средства для определения ими усвояемости техники того или иного упражнения.

При организации учебно-тренировочных занятий были сделаны анализы морально-волевых качеств занимающихся и их влияние на спортивный результаты.

Научный и практический значения магистерской диссертации рекомендовано занимающимся при изучения техники игровых приёмов и её совершенствования.

**Главный тренер сборной**

**Андижанской области**

**по баскетболу:**

**Убайдуллаев .Д. Р.**

## **Annotation**

to the magistracy dissertation of the Magistrate Kotlov Yegor on the theme: “Techno-tactical young basketball players training”

In the magistracy dissertation there were looked through the questions of basketball development and growth in Uzbekistan, and the methods of training the young basketball players in technique and tactic of game as well.

The change of physical qualities (speed, strength, stamina, flexibility, dexterity) was studied during the scientific research by special physical exercises.

A great number of untraditional methods of physical quality development, education and formation of the skills of technical and tactical training the young basketball players were applied by the magistrate.

The scientific research on the selected theme of the magistracy dissertation and the pedagogical practice were held in the sports school № 4 of Andijan region and CYSS № 2 of Andijan City under the Andijan public education with young women basketball players of initial starting-up groups.

The conclusions and further research of the magistracy dissertation may be used in the process of training and undertaking of scholastic-burn-in exercises at children's youth sports schools.