

**Министерство Высшего и Среднего Специального Образования  
Республики Узбекистан**

**Андижанский Государственный Университет**

На правах рукописи:

**Убайдуллаев Дилшод**

**Совершенствование нормативных документаций по баскетболу  
для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского  
резерва.**

**Специальность 5А141902**

**“ Физическая культура и Физическое воспитание”**

**ДИССЕРТАЦИЯ**

**на соискание степени магистра**

**Научный руководитель:**

**к. п. н. Р. Зухрутдинов**

**АНДИЖАН - 2011**

## Содержание

Тема: “Совершенствование нормативных документаций по баскетболу для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского резерва.”

Введение	4-7 стр.
1. Глава. История возникновения и развития баскетбола.	8 стр.
1.1 Возникновение и становление баскетбола	8-11 стр.
1.2 Возникновение и современное состояние баскетбола в Узбекистане.	12-14 стр.
2. Глава. Совершенствование нормативных документаций по баскетболу для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского резерва.	15 стр.
2.1 Методика обучения избранного вида спорта- баскетбол.	15-23 стр.
2.2 Примерные программы повышения спортивного мастерства по баскетболу (спортивной подготовки).	24-69 стр.
Физическая подготовка.	70 стр.
3.1 Развитие физических качеств.	70-76 стр.
3.2 Восстановительные мероприятия.	77 стр.
Заключение.	78-79 стр. Литература.
80-81 стр.	
Приложение.	82-89 стр.

**Тема: “Совершенствование нормативных документаций по баскетболу для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского резерва.”**

## **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. Совершенствование нормативных документаций по баскетболу для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского резерва.**

**2.1 Методика обучения избранного вида спорта- баскетбол.**

**2.2 Примерные программы повышения спортивного мастерства по баскетболу (спортивной подготовки)..**

**3.Глава. Физическая подготовка.**

**3.1 Развитие физических качеств.**

**3.2 Восстановительные мероприятия.**

**Заключение.**

**Литература.**

## 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 **“Совершенствование нормативных документаций по баскетболу для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского резерва.”**

автор освещает и раскрывает методы и способы обучения детей..

**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 веру 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 положении.

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.

### **Цель учебной программы:**

– сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки специалистов массового детско-юношеского баскетбола.

Эта цель может быть достигнута путем практической реализации в учебно-тренировочном процессе современных научно-методических знаний в области психофизического развития детско-юношеского организма, современных методик обучения и тренировки в баскетболе, методических подходов к специальной физической подготовке.

### **Задачи учебной программы:**

- знакомство с современной классификацией технических приемов и тактических действий;
- знакомство с современными общими и частными вопросами обучения и совершенствования подготовки детей и подростков в системе массового баскетбола;
- формирование знаний, умений и навыков по организации учебно-тренировочного процесса в баскетбольных секциях общеобразовательных учреждений;
- углубленное изучение методик обучения технико-тактическому мастерству и его совершенствования;
- изучение организационно- практических проблем проведения соревнований.

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

### **1.1Возникновение 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. 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 1961 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 Спрингфилде, 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 Рокитс”, “Детроит Пистолити” и др. Личные игроки в истории профессионального баскетбола: Карим Абдул-Джаббар, Лэрри Берд, Мэдрик Джонсон, Уилт(он) Чемберлен. Современные звёзды – неуязвимый Майкл Джордон (покинул площадку в 1998), Шакил Онил, Хаким Оладжбювон, Клайд Дрекслер, Грант Хилл, Патрик Юинг, Карл Мэлоун, Дэвид Робинсон, Чарлз Баркли, Джон Стоктон. Одними из первых отечественных баскетболистов дебютировали в НБА в начале 1990-х Александр Волков (“Атланта Хоукс”) и звезды 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-комендиант (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. Баскетболистам 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 это 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 добились, 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 с именем заслуженного тренера СССР Я. Величко. Некоторые представители Узбекистана участвовали в сборной команде СССР А.Жармухаммедов мастер спорта международного класса, мастера спорта Р.Абельянов, входят в состав самых сильных игроков вышедших из Узбекистана. Команды баскетболистков Узбекистана участвовали на международных соревнованиях и добились хорошего результата. Таблица.

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 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 мужчин и женщин. 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. Совершенствование нормативных документаций по баскетболу для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского резерва.**

### **2.1 Методика обучения избранного вида спорта- баскетбол.**

Раздел 1. Баскетбол - олимпийский вид спорта.

Развитие баскетбола в Узбекистане.

История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Великие тренеры и спортсмены.

Развитие баскетбола в Узбекистане. Участие узбекских спортсменов в международных соревнованиях. Ведущие спортсмены и тренеры. Система подготовки спортивного резерва в баскетболе.

Раздел 2. Физическая подготовка баскетболистов

Тема 1. Теоретико-методические основы системы физической подготовки юных баскетболистов

Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Онтогенез.

Биологический возраст, возрастная динамика. Возрастная периодизация, критические периоды онтогенеза, их практическое приложение в системе подготовки спортсменов. Онтогенетические взаимоотношения роста и развития внутренних органов с другими системами организма. Физическая тренируемость юных баскетболистов. Роль наследственности и среды в физическом и психическом развитии ребенка.

Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. Физиологические проблемы ранней специализации. Особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Физиологические механизмы физической подготовки баскетболиста как системообразующий фактор на разных этапах подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка. Теоретико-методологические предпосылки построения физической подготовки. Сенситивные периоды в процессе развития физических качеств. Специфика развития физических качеств - выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей.

## Тема 2. Средства и методы физической подготовки юных баскетболистов

Модельная техника выполнения беговых, прыжковых, силовых, скоростно-силовых, координационных упражнений в структуре физической подготовки баскетболиста.

Методика развития быстроты и скоростно-силового потенциала, специальной выносливости, специфической координации (набор средств и техника выполнения упражнений).

Мастер-класс по специальной физической подготовке баскетболистов.

## Раздел 3. Теоретические основы методики обучения двигательным действиям в баскетболе

Учебно-тренировочное занятие - специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение определенных спортивных результатов в баскетбольной деятельности. Этапы обучения техническим приемам и тактическим действиям и их характеристика. Содержание технико-тактической подготовленности в рамках массового детско-юношеского баскетбола. Последовательность обучения технико-тактической подготовленности. Общие принципы обучения элементам техники и тактики.

## Раздел 4. Методика обучения в баскетболе Тема 1. Обучение основам техники

Классификация техники игры. Распределение объемов компонентов тренировки по годам обучения, недельным циклам. Примерное поурочное распределение учебного материала и последовательность его изучения. Направленность и структура одно направленных и

комбинированных учебно-тренировочных занятий. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

## Школа технической подготовки

### Техника нападения

Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока. Одной рукой: на уровне груди при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной рукой сверху, одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении.

Броски мяча: с места - двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, штрафной бросок; одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, передвижения, с изменением высоты отскока, спереводом изменением направления движения, с обводкой препятствия, с изменением скорости мяча на другую руку.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

### Техника защиты

Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты.

Техника овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча спереди при броске в корзину, выбивание мяча при ведении.

Модельная техника приемов нападения.

Модельная техника приемов защиты.

Методика обучения технике приемов нападения. Подбор средств. Основные ошибки и методические приемы их избегания.

Методика обучения технике приемов защиты. Подбор средств. Основные ошибки и методические приемы их избегания.

## Тема 2. Обучение основам тактики

Классификация тактики игры. Распределение объемов компонентов тренировки по годам обучения, недельным циклам. Примерное поурочное распределение учебного материала и последовательность его изучения. Направленность и структура одно направленных и комбинированных учебно-тренировочных занятий. Целесообразность применения индивидуальных, групповых и командных действий в конкретной игровой обстановке.

### Школа тактической подготовки

#### Тактика нападения

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке, выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч взаимодействие трех игроков - «треугольнику», взаимодействие двух игроков (внутренним, наружным), взаимодействие двух игроков - переключение.

выходи», с заслонами

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - подстраховка, взаимодействие двух игроков - отступление, взаимодействие двух игроков - проскальзывание, взаимодействие двух игроков - переключение.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите.  
Личная система защиты: плотная личная защита, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

Модельная тактика школы баскетбола.

Методика обучения тактическим действиям нападения. Подбор средств. Методические приемы. Типичные ошибки.

Методика обучения тактическим действиям защиты. Подбор средств. Методические приемы. Типичные ошибки.

Раздел 5. Методика совершенствования специальной подготовленности баскетболиста на этапе начальной спортивной специализации

Теоретические основы методики совершенствования специальной подготовленности баскетболиста на этапах начальной спортивной специализации.

## Тема 1. Совершенствование технической подготовленности.

Выполнение технических приемов нападения в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий выполнения технических приемов нападения. Выполнение технических приемов защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий выполнения технических приемов защиты.

Совершенствование технических приемов нападения. Подбор средств. Мастер-класс.

Совершенствование технических приемов защиты. Подбор средств. Мастер-класс.

## Тема 2. Совершенствование тактической подготовленности.

Теоретико-методические основы совершенствования тактической подготовленности. Выполнение тактических действий нападения и защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий.

Совершенствование тактических действий нападения и защиты. Подбор средств. Мастер-класс.

## Тема 3. Интегральная подготовка

Основы теории интегральной подготовки.

Совершенствование технической подготовленности в игровых условиях.

Совершенствование тактической подготовленности в игровых условиях.

## Тема 4. Педагогический контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности

Нормативные требования, содержание и методика контрольных испытаний. Физическое развитие, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, тактическая подготовленность, интегральная подготовленность.

## Раздел 6. Планирование построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных баскетболистов

Структурная характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Общая характеристика средств тренировки в баскетболе. Технология программирования тренировочных нагрузок. Особенности соревновательной деятельности. Взаимосвязь тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности.

Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки. Моделирование технологии планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

## Раздел 7. Воспитательная работа с юными баскетболистами

Технология самовоспитания спортсменов. Формирование социальных умений и навыков подростков как условие здорового образа жизни. Социально-психологический тренинг по профилактике подростковой дезадаптации и употребления психоактивных веществ.

## Раздел 8. Организация и правила проведения соревнований по баскетболу

Составление положения о соревновании. Место игры, оборудование и инвентарь.

Правила соревнований по баскетболу.

## Раздел 9. Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса

Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях.

## 2.2 ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО БАСКЕТБОЛУ (СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ).

### ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа для колледжей олимпийского резерва разработана в соответствии с Постановлением Президента Республики Узбекистан от 5 января 2009 года за № ПП-1029 «О подготовке спортсменов Республики Узбекистан к участию в XXX летних Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в г.Лондоне (Великобритания)» с целью организации и целенаправленной координации подготовки олимпийского резерва и создания условий для проведения качественной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в колледжах олимпийского резерва (КОР).

Эффективность работы колледжей во многом зависит от учебных программ. Для этого была разработана программа, отвечающий современным требованиям подготовки олимпийского резерва.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность колледжей и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием

тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования колледжей, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

**Колледж олимпийского резерва (КОР)**, является государственным спортивно-образовательным учреждением, деятельность которого направлена на профессиональную подготовку спортсменов-специалистов высокого класса, спортивного резерва.

Основными задачами КОР являются: селекция наиболее одаренных спортсменов, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва и школах-интернатах, для продолжения обучения в колледжах олимпийского резерва. Подготовка специалистов и спортивного резерва для сборных команд на основе проведения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов и обеспечение их участия в республиканских, а также международных соревнованиях. Обеспечивать углубленное развитие профессиональных наклонностей, умений и навыков учащихся-спортсменов, необходимых и достаточных для их участия в республиканских и международных соревнованиях, продолжение обучения на следующих ступенях образования или занятие трудовой деятельностью по приобретённой специальности и обеспечение необходимых организационных, учебно-методических, материально-технических и психолого-педагогических условий для качественной подготовки специалистов и спортивного резерва.

Прием в КОР осуществляется в порядке конкурсного отбора из наиболее способных и одаренных учащихся, как правило, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), школах-интернатах спортивного профиля, проводимого в целях определения соответствия возможностей и способностей поступающих по профилю специальности и профессии.

## **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

На основании нормативной части программы в КОР разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором КОР.

В основу комплектования учебных групп :

положена научно- обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта Узбекистана, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

### **Примерный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Год обучения	Класс/курс	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<b>учебно-тренировочные группы</b>					
1-й	7	13	12	24	1 юн. разряд
2-й	8	14	12	24	1 юн. разряд
3-й	9	15	12	24	1 разряд
<b>группы спортивного совершенствования</b>					
1-й	I	16	8	36	1 разряд
2-й	II	17	6	30	1 разряд
3-й	III	18	6	30	1 разряд
<b>группы высшего спортивного мастерства</b>					
1-й	III	18-19	6	32	КМС+ МС

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных учащихся в отделении учебных групп является минимальным, допускается наполняемость групп в пределах 20% от минимального числа учащихся в группе.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы оставить.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 15%.

Примерный учебный план для отделений баскетбола представлен в след. Табл. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях КОР и дополнительно 12 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

7. Учащиеся 7 классов, не имеющие спортивного звания «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ учебно-тренировочных групп с периодом обучения свыше двух лет; учащиеся 7-9 классов, имеющие спортивное звание «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ групп спортивного совершенствования с периодом обучения свыше года. Учащиеся 1,2 и 3 курсов, а также учащиеся всех классов, имеющие спортивное звание не ниже «Мастер спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ групп высшего спортивного мастерства.

### Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в КОР

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		УТ		СС	
		1-2-й год	свыше 2-х лет	1-й год	2-3-й год
1.	Общая физическая подготовка	263	383	465	485

2.	Специальная физическая подготовка	263	330	290	300
3.	Технико-тактическая подготовка	350	380	400	420
4.	Теоретическая подготовка	24	30	32	32
5.	Контрольно-переводные	12	20	20	28
6.	Контрольные соревнования	8	60	70	80
7.	Инструкторская и судейская практика	6	10	20	36
8.	Восстановительные мероприятия	10	30	50	70
9.	Медицинское обследование	4	5	5	5
<i>Общее количество часов</i>		<i>940</i>	<i>1248</i>	<i>1352</i>	<i>1456</i>

Для учащихся групп СС учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределением времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов; 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники . 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов . 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы нижеуказаны .  
Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена .

### **Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап**

Контрольные упражнения	Защитник	Нападающий	Центровой
Бег 30 м (сек)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (сек)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (мин)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
<b>СФП</b>			
Количество передач в стену за 20 сек.	32	36	30

**Приемные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Защитник	Нападающий	Центровой
Бег 30 м (сек)	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м (сек)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (мин)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
<b>СФП</b>			
Количество передач в стену за 20 сек.	38	40	30

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения	Защитник	Нападающий	Центровой
------------------------	----------	------------	-----------

Бег30 м (сек)	4,8	4,7	4,8
Бег100м(сек)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (мин)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
<i>СФП</i>			
Количество передач в стену за 20 сек.	38	40	30

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Дата начала занятия избранным видом спорта \_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_ общество \_\_\_\_\_

Город, Республика \_\_\_\_\_

Учебные группы год обучения	Рост		Вес	Динамометрия		ЖЕЛ	МПК		Заключение врача
	Стоя	Сидя		Правая рука	Левая рука		Мл/мин	Мл/мин/кг	
	При зачислении в КОР:								
Исходные данные									
Учебно-тренировочный этап:									
1-й									
2-й									
3-й									

Этап спортивного совершенствования:									
1-й									
2-й									
3-й									

Модель – схема построения многолетней подготовки спортсменов:

<b>Этап многолетней тренировки</b>	<b>Преимущественная направленность тренировки</b>	<b>Группа обучения</b>
Этап начальной спортивной специализации	<p>Достижение всесторонней физической подготовленности.</p> <p>Овладение основами техники в баскетболе и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.</p> <p>Определение спортивных задатков и способностей.</p>	УТГ, 1-2 годы обучения
Этап углублённой специализации	<p>Совершенствование техники в баскетболе и специальных физических качеств. Повышения уровня подготовленности.</p> <p>Накопление соревновательного опыта. Совершенствование волевых качеств.</p>	УТГ, 3-5 годы обучения

<p>Этап спортивного совершенствования И высшего спортивного мастерства</p>	<p>Совершенствование техники в баскетболе и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовки. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.</p>	<p>ГСС ВСМ</p>
--	--	--------------------

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

### **2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного

пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### ***. Учебно-тренировочный этап***

Основная цель тренировки: углубленное овладение техники и тактики баскетбола.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное

подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально-подготовительных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования

спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники баскетбола. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных баскетболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных играх необходимо выработать у юных баскетболистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### **Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

На этапе обучения в группах СС-ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники баскетбола и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Азии, Мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также

уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности баскетболистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

## **ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных играх по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных

микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных играх следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения (табл.) главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

**Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки (1-2 год)**

Месяцы виды	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28
Специальная физи-	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18
Технико-тактическая	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и перевод- ные требования + соревнования	2	-	2	-	-	-	-	4	2	2	2	2
<i>Всего за месяц</i>	<i>88</i>	<i>83</i>	<i>86</i>	<i>81</i>	<i>79</i>	<i>74</i>	<i>78</i>	<i>73</i>	<i>72</i>	<i>74</i>	<i>72</i>	<i>80</i>
<b>Всего за год</b>	<b>940</b>											

**Примерный годовой план распределения часов для УТ этапа подготовки (свыше 2-х лет)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая	30	28	26	24	20	24	26	26	24	22	20	20

Специальная физическая подготовка	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
Технико-тактическая подготовка	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
Восстановительные	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2
Инструкторская и	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные и	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	<i>99</i>	<i>97</i>	<i>96</i>	<i>102</i>	<i>111</i>	<i>101</i>	<i>104</i>	<i>106</i>	<i>109</i>	<i>106</i>	<i>105</i>	<i>112</i>
Всего за год	1248											

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные встречи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе СС-ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или

стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

*Таблица*

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС\* (1 год)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические	6	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4
Общая физическая	30	28	30	26	28	28	26	26	30	26	20	20
Специальная физическая подготовка	32	36	32	38	40	38	40	38	40	40	40	40
Технико-тактическая подготовка	40	40	38	40	40	40	42	40	40	40	40	40
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-

Зачетные и переводные требования	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	<i>116</i>	<i>110</i>	<i>106</i>	<i>112</i>	<i>119</i>	<i>112</i>	<i>114</i>	<i>110</i>	<i>120</i>	<i>111</i>	<i>108</i>	<i>114</i>
Всего за год	1352											

Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

### *Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности*

- *Бег на 30, 100 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине *подъем прямых ног* до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

- Другие тесты из приёмных экзаменов.

### ***Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности***

Количество передач мяча в стену за 20 сек проводится в спортивном зале, удары наносятся из защитной стойки баскетболиста со средней дистанции (дистанции вытянутой руки). Бросок мяча после обводки, броски мяча со средней и дальней дистанций, ведение мяча.

### **Углубленное медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных баскетболистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

#### **Программа углубленного медицинского обследования**

- 1) Комплексная клиническая диагностика.
- 2) Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- 3) Оценка сердечно-сосудистой системы.
- 4) Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- 5) Контроль состояния центральной нервной системы.
- 6) Уровень функционирования периферической нервной системы.

- 7) Оценка состояния органов чувств.
- 8) Состояние вегетативной нервной системы.
- 9) Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

### **Текущий контроль тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

*Таблица*

#### **Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

<b>ЧСС (уд./мин)</b>	<b>Направленность</b>
----------------------	-----------------------

100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (спец. выносливость)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./ 10с	уд./мин
Максимальная	30 и<	180 и<
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$K = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл.

**Оценка адаптации организма спортсмена  
к предыдущей работе**

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Узбекистану, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и др. дисциплин.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике баскетбола задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

## *Средства и методы психологической подготовки*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные,
- поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические- суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные,психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный бросок» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной

программы ТТК), контрольными встречами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки (изменить целевую установку, направленную на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы команды соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда команде показывают слабые стороны подготовленности команды оставили косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны команды, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» команды соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в баскетболе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, ответственна за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Становление спортивного мастерства невозможно без участия в соревнованиях. Только в соревнованиях реализуется главный мотив спортивной деятельности. Достижение превосходства над соперниками, победа в соревновании вызывает у спортсменов чувство удовлетворенности, побуждающее к дальнейшему овладению спортивного мастерства

Только в соревнованиях возникает необходимость мобилизации всех духовных и физических сил, проявлением самым важным фактором воспитания морали спортсмена. В ходе соревнований занимающиеся стремятся максимально проявить свои возможности и умения. Изученные в процессе учебно-тренировочных занятий приемы здесь используются в совершенно новых условиях. Соревновательная обстановка придает прочность и надежность усваиваемых в процессе тренировки знаниям и навыкам. Поэтому соревнования имеют дидактическое значение.

Высокое спортивное мастерство, проявляемые в соревновательной обстановке, вызывает у зрителей чувство эстетического наслаждения. У многих оно в дальнейшем перерастает в активное стремление самим добиться того же мастерства. В этом проявляется агитационно-пропагандистское значения соревнований.

Нельзя не отметить и значение международных соревнований. Систематическое проведение соревнований способствуют укреплению взаимоотношений, подчеркивает равенство всех участников соревнований, становится важным средством агитации за мирное сосуществование.

### **Виды соревнований**

Задачи, которые решаются с помощью соревнований делят на две группы: массовые и соревнования квалифицированных спортсменов.

К первой группе относятся все соревнования начинающих, детей подростков. Во вторую группу входят соревнования, в которых участвуют квалифицированные спортсмены, имеющие высокий уровень подготовленности и способные к достижению самых высоких спортивных результатов.

Другим признаком может служить характер соревнований: командные.

К массовым соревнованиям относят:

- первенства, общеобразовательных школ, колледжей, лицеев.,
- первенство производственных коллективов, средних и высших заведений, войсковых частей;
- первенства среди команд домов отдыха, санаториев, оздоровительных лагерей;

- первенство районов, городов, области, республики среда команд низовых коллективов физкультуры;

- соревнование в рамках спартакиад, Кубков и других массовых состязаний для спортсменов младших разрядов.

Соревнование такого ранга отличаются большим числом участников, толкованием упрощенных правил, доступностью для всех желающих и сжатыми сроками проведение.

Организация их сопряжена с определенными трудностями. Здесь необходимы большое количество судей, мест для соревнований и высокая четкость в работе судейского аппарата.

К соревнованиям квалифицированных спортсменов относятся;

- республиканские и городские соревнования на первенство среди юниоров и разрядами команд;

- первенства и Кубковые соревнования для команд высшей и первой лиги;

- соревнования среди команд производственных коллектив и учебных заведений республиканского масштаба;

- соревнования в рамках спартакиад страны (для школьников, сборных команд республики, вооруженных сил);

- Международные соревнования (Олимпийские игры, чемпионаты мира, чемпионаты Азии) и континентов для спортсменов различного возраста (подростки, юниоры, взрослые).

Такие соревнования отмечаются особой тщательностью подготовки и организации. К ним допускается ограниченное число наиболее подготовленных участников. Соревнование проводятся по международным правилам с привлечением наиболее квалифицированных судей, на лучших спортивных сооружениях.

По своей сути соревнования квалифицированных спортсменов представляют высший этап спортивных состязаний, доступ к которому открыт для спортсменов и коллективов, достигших определенного уровня спортивного мастерства.

Различают следующие виды соревнований:

I. Календарные, к которым относятся:

а) первенства (чемпионаты), где выделяются сильнейшие спортсмены или команды сезона. Победителям присваиваются звание чемпионов (школы, города, республики), они награждаются грамотами, присваивают соответствующие спортивные разряды;

б) кубковые, получившие свое название по характеру приза. Это очень популярное соревнование, мало, в чем уступающее первенству. К участию к ним допускается гораздо больше команд, но вводится жесткий регламент - после поражения команда выбывает из состязания;

в) классификационные, позволяющие оценить уровень спортивной подготовленности и выполнить требования спортивной классификации;

г) отборочные - они проводятся для выявления команд или отдельных спортсменов, достойных для включения в число участников крупнейших соревнований или в сборную страны.

II. Товарищеские, в число которых входят:

а) матчевые встречи двух или нескольких команд. Они могут быть плановыми и служат средством подготовки к официальным соревнованиям, укреплению отношений между разными коллективами;

б) уравнивательные - они организуются для спортсменов с различной подготовленностью. Чтобы уравнивать силы, организаторы заранее определяют количество очков, которое еще до начала игры дается более слабой команде (фора). Эти условия объясняются заранее или после окончания игры. Такая форма соревнований вызывает большой интерес у участников;

в) сокращенные соревнования (блиц турниры) проводятся по измененным правилам (с сокращенным временем игры, уменьшенным количеством набираемых очков). Такие соревнования не занимают много времени, но отличаются большой напряженностью. Проводятся они несколько раз в году, обычно в дни больших праздников как составная часть спортивных мероприятий (открытие сезона, спортивный праздник).

---

### **Положение о соревнованиях**

Существует научно обоснованная система спортивных соревнований, в которой отражены организационные особенности физкультурного движения. Она основана на перспективном планировании всех видов соревнований, что обеспечивает широкую

массовость, повсеместное развитие и поступательный рост спортивного мастерства занимающихся. В качестве ведущего используется территориально-ведомственный принцип организации соревнований, который охватывает четырехлетний период в соответствии со сроками проведения Олимпийских игр.

Все официальные соревнования проводятся в соответствии с утвержденным календарём и на основании специально разработанного Положения о соревнованиях

Положение - это правовой документ, который обуславливает порядок проведения соревнования. В него включаются следующие пункты:

- I. Цели и задачи соревнования;
- II. Руководство соревнованиям;
- III. Место и сроки проведения;
- IV. Допускаемые участники и организации;
- V. Система розыгрыша и определение победителей;
- VI. Форма и сроки представления заявок на участие, место и время проведения жеребьевки;
- VII. Условия подачи протоколов и их рассмотрение;
- VIII. Порядок приема участников.

На основании Положения о соревновании составляется смета расходов по подготовке к участию в соревнованиях. В ней предусматриваются расходы по организации учебно-тренировочного сбора, оплата проезда участников к месту соревнований и обратно, расходы на приобретение спортивной формы. Кроме того, организатор соревнований составляет смету расходов на проведение соревнований. В ней необходимо предусмотреть и арендную плату за пользование спортивными сооружениями, и оплату труда обслуживающего персонала (технического, медицинского), расходы по художественному оформлению помещений, программ соревнований, оплату проезда судей и т. д.

### **Система розыгрыша**

В зависимости от цели соревнований, конкретных условий и проведения (количество участников, времени, отведенного на соревнование, наличие спортивных залов и площадок) избирается наиболее подходящий способ или система розыгрыша. В настоящее время, в спортивных играх используются два основных способа: круговая система (с чередованием и без чередования полей) и система розыгрыша с выбыванием (после

одного или двух поражений). В отдельных случаях применяется сочетание обеих систем, получившее наименование - «смешанная система розыгрыша».

### **Круговая система**

Этот способ организации соревнований считается самым полноценным, поскольку отличается наибольшей объективностью. Соревнования здесь проводятся по принципу «каждый встречается с каждым». Это исключает какие либо случайности и позволяет определить силу каждого участника. Поэтому круговая система используется при организации чемпионатов.

К числу недостатков той системы относят необходимость относительно большего времени для проведения соревнований. При большом количестве участников возникает необходимость разделять их на подгруппы с проведением финальных игр между командами, занявшими одинаковые места в разных подгруппах.

Для проведения соревнований по этой системе (в один круг) при четном количестве команд необходимо меньшее на единицу число дней, а при нечетном - одинаковое. Победители соревнований определяются по количеству набранных очков, начисляемых за победы - два очка, за поражение - одно очко.

Существуют два основных варианта составления расписания игр: без чередования и с чередованием полей:

Без чередования полей. Если к соревнованиям допущено четное количество команд, то очередность игр определяются следующим образом: по числу команд чертят вертикальные линии. Затем в арифметическом порядке записывают порядковые номера участников (одна половина сверху- вниз с левой стороны, а другая снизу вверх с правой стороны от линии). После этого расположенные

напротив номера соединяют горизонтальной линией. Так определяют пары соревнующихся в первый день команд. Хозяином площадки условно считается команда, номер которой находится слева от линии.

Если число команд нечетное, то к общему числу прибавляют еще единицу, а сумму делят пополам, образуя играющие пары. После того как будет составлена сетка игр первого календарного дня, вместо дополнительного числа в сетке пишется «0».

Следующий календарный день составляется в результате смешения всех номеров участников на одну ступеньку против часовой стрелки. Причем цифра «1» остается неподвижной.

1-2	1-3	1-4	1-5	1-6
6-3	2-4	3-5	4-6	5-2
5-4	6-5	2-5	3-2	4-3

С чередованием полей. Если игры проводятся на полях участников, то возникает необходимость чередовать очередность игр на своем и чужом поле. Для этого календарь игр составляют способом «змейка» и таблица строится на нечетное число участников и (п-1), в соответствии с которой чертятся количество вертикальных линий. Под первой линией ставится цифра «1», а далее справа от нее снизу вверх поставляется «змейкой» сверху вниз и снизу вверх вокруг вертикальной линии. Игровые пары составляют номера, расположенные с обеих сторон линии. Два соседних столбика образуют календарный день.

При четном числе участников дополнительная цифра приписывается к числу, оказавшемуся над или под вертикально. Выходных команд в этом случае не бывает.

Результаты сыгранных встреч заносят в специальную таблицу. В ней фиксируют результат игры, общее количество забитых и пропущенных мячей, количество набранных очков и выводят место занятое участниками данного соревнования.

Соревнования в виде разовых встреч планируют на площадках играющих команд с интервалами в несколько дней между каждой календарной игрой. Как правило, игры проводят, чередуя встречи на своем поле и поле соперника.

Разовые встречи не вызывают необходимости освобождать участников от учебы и работы.

Соревнования по турам представляют собой часть общего соревнования или тура в несколько календарных дней. Команды разбивают на группы, каждая из которых проводит игры своего тура в одном месте в течение нескольких дней подряд. Соревнования могут состоять из двух и более туров. Такой способ проведения соревнований целесообразен при территориальной разбросанности участвующих команд. Недостаток его в том, что команды лишены возможности выступать на своих площадках и в своих городах.

Турнир представляет собой наиболее компактное соревнование, проводимое обычно в одном месте в течение нескольких дней: календарные игры проводят ежедневно, за исключением дней отдыха.

Календарь игр можно составить несколькими способами, для чего необходимо:

- установить по заявкам, по данным для участия в соревнованиях, количество команд;

- определить количество календарных дней, необходимых для проведения соревнований, - при четном количестве команд число календарных дней будет на единицу меньше числа команд, а при нечетном равно числу участвующих команд;
- провести жеребьевку команд.

### **Система с выбыванием**

При большом количестве участников и недостатке времени обычно используют систему розыгрыша с выбыванием (после первого поражения). Она позволяет проводить массовые соревнования. Но вместе с тем обладает и существенным недостатком - большой степенью случайности в определении победителей. Сильнейшие команды, встречаясь между собой в предв ует правило, что не играет в первый день одинаковое количество команд из верхней и нижней половины таблицы. Но при нечетном числе из нижней части играет на одну команду больше. Начинают соревнование участники с номерами 3-8. победителям оказалась аритеральной части соревнования могут потерять право на дальнейшее участие, а в финале встретятся заведомо слабые участники. Чтобы устранить этот недостаток, используют рассеивание сильнейших по результатам предшествующих соревнований. Общее число игр определяется по формуле:  $x=p-1$ . Если число участников четное, кратное двум (4,8,16,32,...), то все они играют без предварительных соревнований. Если же количество участников нечетное, то число участвующих в предварительной части соревнований определяется по формуле:  $x=(p-2n)*2$ , где  $n$  - число участников. Например, при краткое 2 к общему числу участников. Например, 11 участниках в предварительной части будут соревноваться 6 команд [ $p-11; 2^2=8; (11-8)*2=6$ ]. При этом существ участник под номером «2». На втором месте под номером «9»; третье место заняли номера «5» или «10».

### **Смешанный способ**

Этот способ сочетает лучшие стороны двух основных систем розыгрыша — круговой и с выбыванием. Он позволяет в сравнительно наибольшее время организовать соревнование с относительно большим количеством участников и при большой их территориальной разбросанности. Применяют на разных этапах способ с выбыванием и круговой.

При смешанном способе розыгрыша все команды разбивают по зонам или группам (по территориальному или какому-либо другому признаку). В группах проводят соревнования по круговой системе или с выбыванием проводится предварительный этап соревнования. Победители или определенное число участников из каждой подгруппы входят в финальную группу, соревнование в которой может проводиться различными способами. Остальные участники выбывают или включаются в группу проигравших, где определяются места всех остальных участников. Если в финал попадают команды или участники из одной полуфинальной группы, то результаты их предварительной встречи обычно засчитываются.

Большинство крупнейших соревнований (Олимпиады, Чемпионаты) проводятся с помощью смешанной системы розыгрыша.

### **Оценка и учет результатов соревнований**

При проведении соревнований по круговому способу применяется зачет от каждой участвующей организации по одной или нескольким командам.

При зачете одной команде наиболее распространении следующая оценка: за победу - два очка, поражение одно очко, за неявку - ноль очков. Наибольшая набранная сумма очков определяет победителя, а сумма очков остальных команд - их места в таблице результатов.

При равенстве очков у двух команд, претендующих на первое место, преимущество дается той команде, которая выиграла у команды, набравшей одинаковые с ней количество очков.

Когда равное количество очков набирают три команды или более, преимущество дается команде, имеющие большее число побед в играх между ними. При равенстве этого показателя преимущество получает команда, имеющая лучшую разницу забитых и пропущенных мячей.

Когда зачет в соревнованиях проводится по нескольким командам, прибегают к дифференцированной, или отдельной оценке результатов. Она зависит от задач, поставленных перед соревнованием. Если, например, необходимо обратить внимание на работу среди женских или детских команд, то соответственно должна быть повышена оценка результатов игры этих команд.

При составлении шкалы дифференцированной оценки результатов за победу дается четное количество очков. На результаты розыгрыша нередко влияют элементы случайности. Например, волей жребия в первый же день могут встретиться между собой

две сильные команды, и одна из них будет вынуждена прекратить дальнейшее участие в соревнованиях.

Способ имеет два варианта:

- с выбыванием после одного поражения;
- с выбыванием после двух поражений.

Составляют календарь по способу с выбыванием после одного поражения следующим образом. Сначала формируют таблицу, которая определяет порядок встреч участвующих команд. После этого проводится жеребьевка по результатам которой команд вносятся в таблицу соответственно полученному номеру.

Если количество участвующих команд кратно «два» (4, 8, 16, 32, 64), то все команды вступают в соревнования с первого календарного дня. В первом туре встречаются рядом стоящие номера: первый со вторым; третий с четвертым и так далее.

Во втором туре встречаются победители первого тура, и игры в нем проводятся в том же порядке: победитель первой пары встречается с победителями второй пары, победитель третьей и разыгрывают между собой финал.

Если в соревнованиях число участвующих команд не кратно два, то в первом туре ведет борьбу только часть команд, а остальные вступают в состязания со второго тура.

Для определения количества, которое должно вступить в соревнования с первого тура, пользуется формулой.

Выбывание после двух поражений применяются обычно, когда число участвующих команд не особенно велико, а время отведенное для розыгрыша, позволяет увеличить количество игр. В этом случае команда выбывает из соревнований не после первого, а после второго поражения.

Команды, проигравшие в первый день, попадают в дополнительную таблицу и играют между собой во второй день. В третий день команды, проигравшие во второй день по основной таблице, тоже попадают в дополнительную таблицу и играют между собой. Команды, победившие по дополнительной таблице во второй день, встречаются между собой на третий день. Так продолжается до тех пор, пока по дополнительной таблице не появится победитель, который в финале встречается с победителем, выявленным по основной таблице.

Успех проведенного соревнования во многом зависит от подготовки к ним. Вся подготовительная работа проводится в несколько этапов: разработка документации, подготовка мест соревнований, работа с участниками.

Подготовка к любым соревнованиям начинается с составления положения о них. Положение разрабатывается на основе сроков календарного плана. Оно является не

только методическим, но и юридическим документом, определяющим направленность учебно-тренировочной работы в период предсоревновательной подготовки игроков.

### **3.Глава. Физическая подготовка.**

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

Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Онтогенез. Биологический возраст, возрастная динамика. Возрастная периодизация, критические периоды онтогенеза, их практическое приложение в системе подготовки спортсменов. Онтогенетические взаимоотношения роста и развития внутренних органов с другими системами организма. Физическая тренируемость юных баскетболистов. Роль наследственности и среды в физическом и психическом развитии ребенка.

Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. Физиологические проблемы ранней специализации. Особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Физиологические механизмы физической подготовки баскетболиста как системообразующий фактор на разных этапах подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка. Теоретико-методологические предпосылки построения физической подготовки. Сенситивные периоды в процессе развития физических качеств. Специфика развития физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей.

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры в баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту, а потеря веса 2-5 кг за игру.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

1. Укрепление здоровья;
2. Воспитание основных физических качеств;
3. Повышение уровня общей работоспособности;
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
2. Воспитание специальных физических способностей
3. Достижение спортивной формы;

## 2.1 СИЛА

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

## 2.2. БЫСТРОТА.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Различают три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движения. Латентное время реагирования во многом определяет быстроту двигательной реакции. Необходимо учитывать, что быстрота простой реакции практически не поддается тренировке. В баскетболе очень важен высокий уровень развития сложной реакции, к которой относятся: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Развитием специальной быстроты и точности реагирования занимаются в процессе технической и тактических подготовок.

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое спортсмен может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение, что применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность

центральной нервной системы, повышающими координационные способности занимающихся.

Исследования показали, для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.!

### 2.3. ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) воспитание игровой выносливости.

### 2.4. ЛОВКОСТЬ

Ловкость - это способность человека к осуществлению сложных: координированных двигательных актов. Она характеризуется также быстротой овладения новыми движениями и наиболее целесообразным их применением в изменяющихся условиях. Поэтому основной задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами.

Основным методом воспитания ловкости является повторный. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия или в подготовительной. Обогащение занимающихся новыми двигательными навыками должно быть непрерывным. Установлено, что в течение долгого времени запас движений не пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, протекающие в стандартных условиях, перестают способствовать развитию ловкости. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления.

Специальная ловкость имеет две разновидности: 1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите; 2) прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

## 2.5. ГИБКОСТЬ.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое условие качественного выполнения различных движений. Различают пассивную и активную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать с помощью внешних сил, например, под действием партнера. Под активной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать самостоятельно..

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

Общеподготовительные средства воспитания гибкости: упражнения из гимнастики, легкой атлетики.

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, «плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность..

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов)..Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Программа включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности, с учётом возраста, спортивного стажа квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление работоспособности происходит естественным путём: постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, сочетания тренировочных дней и дней отдыха. К гигиеническим средствам относятся: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, сауна, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее магистративной работе научно-практические работы проведены на занимающихся детей в секциях групп спортивного совершенства СДЮШОР и Андижанского колледжа олимпийского резерва . Где были сопоставлены результаты научно-практической работы между двумя группами экспериментальной и контрольной .

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

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

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

Во второй главе дается научный практический сопоставительные данные об эксперименте двухгодичной работы тренером с детьми на общественных началах при поддержке ведущих специалистов области как Убайдуллаев М.А., Убайдуллаев Д.Р, Попцов В.М, и др.

В третьем 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 планированном учебно-тренировочных занятий у детей с развитием физических качеств улучается их здоровья,

психологическое состояния, что положительно сказывается на их морально-волевой подготовки 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 другом (заболеваниям), физический крепкими, чем не регулярно занимающиеся или вообще не посещающие различные секции.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти И. А. Каримовнинг мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш, ривожлантириш ҳамда болалар спортини такомиллаштириш буйича асарлари, қарор ва фармонлари урганилди. 1991-2011
2. Каримов И.А “Янгича фикрлаш ва ишлаш давр талаби”- Т; Ўзбекистон 1997-3816
3. Каримов И.А “Озод ва обод ватан эркин ва фаровон ҳаёт-пирвовард мақсадимиз”- Т; Ўзбекистон 2000-524 б
4. Ашмарин Б.А “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти”- Т; Укитувчи, 1979-370 б
5. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Тошкент. 2005
6. 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;
7. Баскетбол. Программа для детских спортивных школ.-М; ФиС, 1962
8. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого.-М; ФиС, 1988
9. Белов С.А Секреты баскетбола. - М; 1982
10. Ваодамян. К, Лалаян А. Очерки по психологии баскетбола. - М; ФиС, 1964
11. Вопросы психологии спорта\ Под ред. Пуни А.Ц.-М; ФиС, 1955
12. Гальперин С.И Физиологические особенности детей.-М; “Просвещение”,-1965
13. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов.-М: “Академия”.-2000.
14. Гомельский А.А Будни баскетбола.-М.: 1964
15. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966.
16. Зельдович Т.; Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: ФиС.-1964.
17. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: ФиС. - 1964.
18. Колос В.М Баскетбол: теория, практика.-Минск : 1988.
19. Кулакаускас В.А Тренировка баскетболистов. М.: 1958
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.-М.: ФиС –1977
21. Никоич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: ФиС.-1984
22. Преображенский И.Н., Семашко Н.В. говорят тренеры по баскетболу. -М.: ФиС.-1961

23. Спортивные игры для институтов физической культуры\ Под.ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.Н.-М., ФиС.-2001.,
24. Спортивные игры и методика преподавания . Учебник для институтов физической культуре Под ред. Портных Ю.И.-М.: 1986.
25. Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры.-М. ФиС. – 1989.
26. Серопегин И.Н., Волков В.М. Физиология человека: Учебник для техникумов физической культуры.- М.: ФиС.-1979.
27. Теория и методика физического воспитания.\ Пол общей ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, т.1. –М., ФиС.-1968
28. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М., ФиС.-1953.-116 с
29. Уиллис Г. Стратегия баскетбола.- М., ФиС.-1968
30. Фарбер Д.А., Корниенко И.А. Физиология школьника.-М.: “Педагогика”.-1990
31. Фомин Н.А., Возрастные особенности физического воспитания.
32. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособ. Для институтов высших учебных заведений.-М.: “Академия”.-2000.
33. Юнусова Ю. М., Теория и методика физической культуры Т., 2007
34. [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru) Провайдер данного материала за 2008-2010 год.



## Личная защита



Штрафной бросок



## Комбинация «ДВОЙКА»



### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

X!!	Наименование разделов и тем	Кол-во			
		Всего	теория	В том числе	
Пра	к			Сам	работа
1	Баскетбол - олимпийский вид спорта. Развитие баскетбола в Узбекистане	4	4		
2	Физическая подготовка баскетболиста	22	10	6	6
2.1	Теоретико-методические основы системы физической подготовки юных баскетболистов	10	10		
2.2	Средства и методы физической подготовки юных баскетболистов	12		6	6
3	Теоретические основы методики обучения двигательным действиям в баскетболе	6	6		
4	Методика обучения в баскетболе	30	10	10	10
4.1	Обучение основам техники баскетбола	26	10	8	8
4.2	Обучение основам тактики баскетбола	22	10	6	6

5	Методика совершенствования специальной подготовленности баскетболиста на этапе начальной спортивной подготовки	26	6	10	10
5.1	Совершенствование технической подготовленности баскетболистов	10		6	4
5.2	Совершенствование тактической подготовленности баскетболистов	12	4	4	4
5.3	Интегральная подготовка баскетболиста	8	4		4
5.4	Педагогический контроль	8	4		4
6	Планирование построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных баскетболистов	10	10		
7	Воспитательная работа с юными баскетболистами	2	2		
8	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу	12	8		4
9	Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса по баскетболу	2	2		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>222</b>	<b>100</b>	<b>56</b>	<b>66</b>

### Аннотация

#### на магистерскую диссертацию магистранта

Убайдуллаева Дилшода

#### “Совершенствование нормативных документаций по баскетболу для учебно-тренировочных групп в колледжи олимпийского резерва.”

В магистерской диссертации рассмотрены вопросы о развитии и становления баскетбола в Узбекистане, а также нормативные документации по баскетболу.

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

Магистрантом было применено множество не традиционных методов развития физических качеств и обучения и формирования навыков технической и тактической подготовке молодых баскетболистов. Научные исследования по избранной теме

магистерской диссертации и педагогическая практика проводилась в АКОР, средней школах №2 г.Андижана и СДЮШОР г. Андижана при Андижанском Управление по делам культуры и спорта с молодыми баскетболистами групп спортивного совершенства. Выводами и продолжениями магистерской диссертации можно пользоваться в процессе подготовки и проведения учебно-тренировочных занятий в колледжах олимпийского резерва и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва.

**Магистрант Убайдуллаев Дилшоднинг магистр диссертациясига  
«Олимпия захиралари колледжида баскетбол буйича укув гуруҳларида  
машгулотларини утказиш норматив хужатларини такрорлаш машгулотлари».**

#### **АННОТАЦИЯСИ**

Узбекистонда баскетболни ривожлантириш ва такомиллаштириш ҳамда баскетбол хужатларини мужасамлаштириш масалалари диссертант хужатларида курсатилган.

Манавий тарбиянинг турли усулларидан фойдаланиш жисмоний узгаришлар (тезлик, куч, чидамлик, эгилувчанлик, эпчилик ) аллохида жисмоний машгулотларда илмий урганиб чиқилди.

Магистрант томонидан ёш баскетболчиларни хар хил машқлар, жисмоний, техник ва тактик тайёрлов методлари кулланилди.

Танланган мавзу магистрант томонидан илмий ва педагогик тажрибада АОЗКда, Андижон шаҳар 2-умум таълим мактабида, Андижон шаҳар маданият ва спорт ишлари ЙОЗБУСМда ёш баскетболчиларнинг бошлангич гуруҳларида кайтариш машгулотларида синаб курилди.

Хулоса қилганда магистрант томонидан кулланилган ва утказилган укув тажриба машгулотлари олимпия захиралари колледжида ҳамда ЙОЗБУСМда утказилиши ва кулланиши мумкун.