

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

Атаев Бобир

**Особенности подготовки центрового игрока в  
соревновательном периоде и выявление динамики  
результативности игровых действий**

Направление образования: 5810200 «Спорт» (баскетбол)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Работа рассмотрена и рекомендована  
к защите.

Заведующий кафедрой  
спортивных и национальных игр  
\_\_\_\_\_ д.п.н., проф. Л.Р. Айрапетьянц

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

Научный руководитель  
\_\_\_\_\_ ст. преподаватель Н.Д. Соколова

Ташкент-2016

Содержание	стр
Введение. Планировка спортивной тренировки в современных условиях	3-7
Глава I. Литературный обзор.	
1.1. процесс адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам	8-9
1.2. основные задачи соревновательного периода	9-12
1.3. основные факторы, влияющие на подготовку центрального игрока в соревновательном периоде	12-15
1.4. модельная характеристика соревновательной деятельности центрального игрока	15-17
1.5. определяющие черты соревновательного периода в подготовке центрального игрока	17-20
1.6. индивидуальная тренировка центрального игрока	20-21
Глава II. Цель, задачи и методы исследования	22-31
2.1. цель исследования	22
2.2. задачи исследования	22
2.3. методы исследования	22
2.4. организация исследования	22
Глава III. Обсуждение результатов педагогического наблюдения	
3.1. результаты проведенных педагогических наблюдений за центральными игроками на чемпионате Республики	32-36
Глава IV выводы и предложения	37-40
4.1. Методическая направленность обучения и последовательность занятий в соревновательном периоде.	37-39
4.2. Распределение нагрузки по основным показателям тренировочной работы в соревновательном периоде высококвалифицированных баскетболистов.	39-40
V. Список используемой литературы.	41-42

## Введение

### Планировка спортивной тренировки в современных условиях.

Чтобы неуклонно совершенствовать спортивное мастерство каждого спортсмена необходимо эффективно использовать передовую технику и методику тренировки и на этой основе добиться успеха. Необходимо чтобы спортивная техника, применяемая в тренировочном процессе, была научно обоснована. Обычно главной целью спортивных тренировок ставят достижения возможно большего успеха в спорте. Наряду с этим предусматривается такая важная цель тренировки как достижение физического совершенства.

Важно чтобы эти задачи тренировки решались параллельно на протяжении всего года. В результате освоения всех видов подготовки приобретается спортивная подготовленность или тренированность. Основным показателем уровня тренированности спортсмена является спортивный результат. Но по результатам соревнований можно судить больше, чем об общем уровне тренированности и меньше об отдельных сферах подготовленности игрока. (4,12)

Состояние тренированности принято называть спортивной формой. Такая форма должна быть приобретена к началу соревновательного периода и повышаться до конца его. При правильной тренировке состояние тренированности должна возрастать из года в год, несколько снижаясь в переходный период, в связи с прекращением или уменьшением на некоторое время объёма тренировки. (20,23,35).

Современные тенденции игр, выражающиеся активизации игровых действий, их эффективность, расширение арсенала приемов, повышают требования к уровню подготовки спортсмена.

Комплексный характер двигательных проявлений игроков требует разносторонней специальной подготовки игроков. Её объём особенно широк, так как помимо индивидуальных качеств и навыков нужны специальные навыки и способности к коллективному взаимодействию. (12,17)

Каждый игрок, при общей и игровой подготовленности должен приобретать знания, качества и навыки, необходимые для выполнения необходимых функций в команде. Изменения в тренировочном процессе, выражающихся в смене этапов и стадий происходят в соответствии с закономерностями становления спортивного мастерства и дальнейшего спортивного совершенствования. В биологическом отношении смена стадий данного процесса обусловлена естественным изменением с возрастом возможностей индивида.

Планирование спортивной тренировки – это система действий, с помощью которых определяется последовательность решения задач подготовки спортсмена и команды. Такие действия структурируются в единую систему средств, методов тренировки и соревнований. (3,9,15)

Анализ существующей системы и планирования и соответствующих документов планирования спортивной тренировки. Новой и более совершенной формой планирования тренировочного процесса является программирование на основе целевого принципа организации подготовки спортсмена. В качестве условной предпосылке к программированию выступают принципиальные модели состояния и системы построения тренировки в годичном цикле. В рамках годичного цикла выделяют так называемые большие этапы тренировки, представляющие относительно самостоятельные части тренировочного процесса и имеющие конкретную целевую направленность, ориентированную на определённый вклад решения задач годичной тренировки. Внутри таких больших этапов имеет место, концентрированное использование тренировочных нагрузок и разведение во времени объёмных нагрузок и разведение во времени объёмных нагрузок различной преимущественной направленности. (16,17)

При планировании и осуществлении подготовки баскетболистов, тренеру приходится решать такие задачи, как сочетание подготовки усиленного совершенствования технико-тактического мастерства, физической подготовки, повышение работоспособности, непосредственная подготовка к соревнованиям. (32,34)

Современная подготовка баскетболиста выдвигает принципиально новые методы обучения: совершенствования традиционных методов обучения, контроля и интеграции.

Существование разных стилей нападения являются вполне естественными, поскольку практически каждый тренер любит включать свои собственные идеи в нападение, которые особенно близко, но со временем стиль игры меняется и тренеру необходимо включить лишь часть из них в систему. (8,13,34)

Игра в защите или попытке отобрать мяч у противника при действиях в пределах правил также важна, как и игра в нападении. Равновесие между нападением и защитой не может быть достигнуто без правильного психологического отношения к каждой из этих фаз игры, а это не так просто, как может показаться.

При анализе тренировочной деятельности квалифицированных центровых часто наблюдаются полные соответствия характера нагрузок специфике работы, выполняемой в соревновании. Зачастую применяются монотонные тренировочные нагрузки, но не смотря на то, что современному баскетболу присущи быстрая смена скоростных движений, относительно спокойные кратко временные действия всемерные напряжения, мгновенное расслабление иногда приносят положительные результаты. Неадекватному характеру применяемых нагрузок, служат «Ударные» микроциклы. В практике отмечалось, что варианты подготовки, предусматривающие большую вариативность тренировочных нагрузок, особенно их интенсивность, оказываются более эффективными для роста спортивного мастерства в целом, так и для совершенствования его отдельных компонентов. (19,29,38)

Как показали научные исследования, основанные на оценке ЦНС, нервно-мышечного аппарата и других систем, правильно и своевременно отработанный контингент высокорослых юношей, прошедших без особых потерь все этапы возрастного развития и спортивного совершенствования, практически не уступает место спортсменам менее высокого роста, в быстроте, тактическом мышлении и исполнительном мастерстве. (25,34)

Концепция интеллектуализации предусматривает планомерную подготовку баскетболистов с пониманием общекомандной, так и индивидуальной тактики.

Баскетбол как игра представляет собой типичный пример деятельности оперативного характера: протекание в нестандартных условиях, при жёстком лимите времени, а оперативные решения применяются и решаются при силовом воздействии со стороны соперника. Это предъявляет повышенные требования к таким интеллектуальным способностям центрального игрока, как быстрота восприятия и переработка информации, структурирование и динамическое узнавание элементов ситуаций, принятие оперативных и рефлексных решений. Не знание тренером механизмов оперативной деятельности при построении тренировочного процесса, не оказывающего существенного влияния на развитие интеллектуальных способностей центрального игрока приводят к тому, что в экстремальных условиях при губительном количестве неупорядоченной информации, центральной игрок тратит больше времени на её переработку. (10,17,18)

Годовой цикл подготовки центрального игрока направлен на значительное расширение адаптационных возможностей организма, их путей освоения нового уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Одним из направлений решения этой задачи стало программированное обучение, для которого характерно:

- создание обучающей программы, содержащий предварительно отработанный и проверенный материал. Она отличается от традиционной учебной программы тем, что в ней не только традиционной учебной программы тем, что в ней не только перечисляются, но и конкретно указывается, в какой последовательности необходимо выполнять для усвоения предложенного материала.

С учётом принципов и идей обучения была сформирована конкретная задача: разработать конкретную программу, направленную на достижение мастерства центральных игроков. На основе этого в течении года должны решаться следующие задачи:

- по общей физической подготовке - повышение аэробных способностей и на этой основе расширение адаптационных возможностей организма, силовых, скоростных и координационных возможностей; по специально физической подготовке- освоение повышенных специализированных тренировочных нагрузок, совершенствование специальных физических качеств, развитие скоростной и специальной выносливости путем оптимизации сочетания уровня аэробной и анаэробной производительности;

- по технической подготовке - увеличение объема и интенсивности двигательных навыков, освоение и совершенствование новых технических приемов;

- по соревновательной подготовке - расширение соревновательного опыта, всесторонняя проверка эффективности подготовки. (12,14,29)

Каждый период (этап подготовки) имеет основные задачи тренировочной работы, тренировочные режимы, недельный цикл по дням с определением интенсивности нагрузки, основные формы тренировочной работы, методы тренировок, средства, с помощью которых решаются задачи физико-техничко-тактической подготовки баскетболистов.

Для того чтобы подготовка центрового была эффективна, при планировании следует учитывать все стороны подготовки, воспитанием и условиям тренировки, в частности, связанные с тренировочной деятельностью, воспитанием и условиями тренировка. Достижение определенного уровня подготовки в целом и по отдельным компонентам, сохранение работоспособности с показателями физического развития, подготовка к конкурентным соревнованиям, встреча с соперником. (12,15,23)

Необходимо у центрового формировать тактические умения и навыки, игровое мышление, обучать нападению с использованием тактических взаимодействий, стандартным положениям системы прессинговой атаки, а также против защитных действий в различных расстановках. (12,14)

Формирование тактических умений в целях решения двигательных с партнерами разного роста, с различной технико-тактической подготовленностью, различным стилем; при реализации различных заданий; в различных физических и психических состояниях; в различных вариантах.

Ведущие специалисты считают, что при нападении центровым игроком партнеры должны оставлять свободным от мяча сторону области штрафного броска. Это позволит эффективнее выполнять передачу, поскольку защитник уйдет из зоны возможной подстраховки, если защитник с дальней от мяча стороны оттягивается для подстраховки передачи в центр, его подопечный должен немедленно открыться для броска со средней дистанции. Для всех центровых важно умение открываться со стороны мяча, а игрок, передающий мяч, обязан подсказать центровому как располагается защитник, выполнив передачу на дальнюю руку от защитника. (8,13,14)

Существуют основные положения, которые может занять защитник, опекая центрового, которое зависит от места расположения центрового игрока и скорости обоих игроков. Каждый игрок должен научиться при переходе мяча на другую сторону перемещаться вокруг центрового. Для успешного применения атаки с одним центровым в команде должен быть сильный центровой игрок. Он должен хорошо играть на щите. Если ему недостает одного из каких-либо качеств, тренер должен соответствующим образом приспособить систему нападения, его можно использовать в постановках заслонов для освобождения игрока от области корзины. Свое умение играть на щите центровой высокий и малоподвижный, его нужно расположить в нижней зоне области штрафного броска, так как он не сможет

применить свои способности, если будет находиться далеко то корзины. Желательно чтобы он умел проходить к корзине и бросать со средних дистанций, если центровой достаточно физически силен и хороший снайпер, он может действовать в обычной комбинации, а если наоборот, то его можно использовать в соответствии с его способностями. (7,9)

Прочные знания и способность одновременно и правильно выполнять различные игровые приемы, абсолютно необходимые для успешной игры. Центровой должен учиться укрывать мяч от защитников и уметь передать мяч партнеру в сложных условиях при скоплении игроков. Баскетболу нужны рослые игроки, которые часто комплектуют по поводу роста, неуклюжести и поэтому не всегда охотно выполняют упражнения в группе. (19,14,39)

Когда появляется высокорослый игрок, то тренер с первых дней должен начинать индивидуальные занятия с высокорослым. Ранняя специализация такого ученика очень важна. Высокорослые игроки с начала обучения медленно воспринимают то, чему их учит тренер, их необходимо поощрять, подбадривать и ни в коем случае не терять терпения. С самого начала необходимо следить за тем, чтобы они правильно передвигались по площадке, принимали правильную стойку в защите. (12,14)

Особое место должна занимать техническая подготовка центрального игрока в связи с тем, что применяемые им приемы выполняются из своеобразных исходных положений. Центровому игроку важно хорошо владеть броском над головой одной рукой, бросками сверху с уходом от противника из исходного положения спиной к щиту, броском в прыжке с поворотом, ведением во время и борьба за отскочивший мяч.

При обучении моторике и двигательным навыкам особое место занимает асимметрия двигательных качеств, среди которых выделяется леворукость, которая чаще наблюдается у мужчин, и тренеру требуется больше работы с левшами, больше внимания, тактического подхода, чем с правшами центровыми.

## Литературный обзор

### 1.1. Процесс адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузками

Нагрузка вызывает расход энергетических ресурсов и утомляет его, в то же время активизирует течение восстановительных и адаптационных процессов, которые при достаточном отдыхе способствуют накоплению энергетических ресурсов до уровня, превышающего исходное состояние. (13,20,21)

Процесс адаптации баскетболистов к нагрузочной деятельности неотделим от совершенствования двигательных навыков. При их стабилизации должна возрасти способность к быстрому реагированию на существенные перемены без нарушения основной структуры двигательных действий, обеспечивающих спортивный результат. Эта задача в тренировке решается с помощью постоянного увеличения объема и интенсивности нагрузка. (10,11)

При тренировочных и соревновательных нагрузках осуществляется дальнейшее совершенствование принятых командой вариантов ведения атак, формирование личной и командной защиты, взаимодействие звеньев при нападении и в защите. Особое место занимает развитие тактического мышления и творчества в игре для исполнения тактического плана, развитие умения выполнять различные тактические приемы, изменение темпа ведения игры. Для обучения и совершенствования тактических действий применяются различные зоны мощности специальных упражнений.

Координационная и психическая сложность упражнений в этот период должна превышать или соответствовать соревновательной. (12,15)

Почти во всех тренировках нужно создавать ситуации, близкие к игре, чтобы приучить команду удерживать мяч при прессинге, позиционной атаке, в системе нападения при численном равенстве и другие. Для того, чтобы использовать игровые возможности, заложенные в этих вариантах нападения, игроки должны быстро и умело действовать с мячом.. необходимо довести до совершенства каждое техническое действие. (25,33)

Для создания в процессе тренировок повышенных нагрузок учебно-тренировочные игры выполняют уменьшенные составы (3х3, 4х4), или уменьшенный состав играет против полной команды. Увеличение секторов действия защитников, частая смена действий защиты и нападения способствуют игровой активности, взаимодействию, правильной ориентировке и выбору места в процессе игр с уменьшенным составом. (27,29)

Основной методической направленностью тренировочных занятий должно являться варьирование интенсивности выполнения упражнений. Применяется переменный метод тренировки, который характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного

упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности и ритма, амплитуды движений. (40)

В каждой из тренировок можно предусмотреть некоторые изменения и отклонения, подбирать разные нагрузки и перерывы.

Методическим приемом «удержания» достигнутого уровня развития специальных скоростно-силовых качеств по оптимизации функциональных взаимодействия является выполнение упражнений не только при обычном дыхании, но и при его задержке на выходе. (10,11,13)

В каждом упражнении, нацеленном на удержании достигнутого уровня в конкретном техническом приеме, скорость перемещения должна быть предельной при строгом сохранении точности и правильной структуре движений. Программа скоростной работы в тренировке выполняется в несколько приемов: в начале тренировки и с предварительной минимальной разминкой, в конце его на фоне значительного утомления, в начале и в конце занятия. (13,14,25)

## **1.2.Основные задачи соревновательного периода**

Основными задачами подготовки в этот период являются достижение оптимальной спортивной формы для обеспечения успешного выступления в соревнованиях; развития достигнутого уровня и устойчивости силовых качеств, специальной ловкости, дальнейшее повышение уровня быстроты, скоростной и специальной выносливости: достижение полной согласованности защитных и нападающих, командных и отдельных групповых взаимодействий. (10,11)

Тренировочный режим-2:1:1 и индивидуальная тренировка-1:1. общее количество тренировочных занятий-6; индивидуальных-2; командных-4; с максимальной нагрузкой-1; с большой-1; со средней и малой-2.

Объем тренировочной нагрузки в недельном цикле-18ч. Нагрузка в недельном цикле распределяются следующим образом: 1-й тренировочной день –большая; 2-й-средняя; 3-й-максимальная; 4-й-малая. 5-й-средняя; 6-й-малая.

Общий режим тренировочной нагрузки на физическую нагрузку -10%; техническую-10%, тактическую-30%, интегральную-50%.

В соревновательном периоде подготовку необходимо строить по принципу соревновательно- конфликтных ситуаций, встречающихся в игре. В них динамика нагрузок имеет ярко выраженный экстремальный характер. (10,14,25)

По мнению Ивойлова А.В. такие «порции» нагрузок связаны с подготовкой атаки и её осуществления. Продолжительность высоких напряжений носит различный характер и зависит от многих факторов: от смены темпа игры, предельной концентрации игровых усилий на коротких промежутках игрового времени. Поэтому в этот период проводят длительную подготовку, которая имеет общий характер и осуществляется в каждом

тренировочном занятии, и кратковременную, цель которой - подготовить команду к определенному противнику и сроку. (10,14)

Моделированная тренировка направлена на решение задач психологического приспособления игрока к предлагаемым общим специальным условиям соревнования. Теоретически моделированная тренировка основана на создании необходимых для успешного выступления условно рефлекторных связей. Моделирование можно осуществлять на уровне физических нагрузок, которое без соответствующей подготовки действуют на психику игрока угнетающе; технико-тактических, которые при усвоении баскетболистом определенных двигательных навыков блокируют его приспособительное поведение; психологических (зрители, избыток или недостаток информации), которые при недостаточной психологической подготовленности могут вызвать всеобщую психосоматическую дискоординацию его движений и командных действий. (7,9,12)

В каждом задании следует моделировать частную тактическую ситуацию игры:

- быстрый прорыв после каждого овладения мячом;
- у щита после перехвата, при вбрасывании из-за боковой линии, при штрафном броске, после взятия корзины противника;
- атака против защиты противника, атака против прессинга, умение защищать свой тыл при переходе от нападения к защите через нейтрализацию быстрым прорывом и броском по кольцу;
- «баланс» защиты, который чаще всего обеспечивает связку между игроками передней и задней линии;
- нейтрализацию бросков при оптимальном количестве нарушении с одним или двумя штрафными бросками. В некоторых случаях этот фактор может быть определен как критерий уровня индивидуального мастерства в защите.

При построении тренировки следует учитывать динамику повышения и чередования нагрузок. Она должна быть направлена, во-первых, на повышение интенсивности нагрузок, во-вторых, на повышение требований к качественной стороне двигательных действий, в-третьих на повышение их частоты в течение одного тренировочного занятия в период соревнований. Форма работы - интервальная; интенсивность выполнения упражнения - 100%; время выполнения одного упражнения - 5-10 сек; количество упражнений в серии - 3-4; количество серий - 5-6, отдых, но с уменьшением от занятий к занятию. В недельном цикле предлагается применять нагрузки с целью повышения общей выносливости, скоростной быстроты и специальной выносливости. (12,16,17)

Задачами физической подготовки в этот период является совершенствование специальной быстроты, скоростной и специальной выносливости, развитие и совершенствование специальной ловкости. (7,8,12)

Для совершенствования специальной быстроты применяются упражнения, встречающиеся в игре с характерным для баскетбола сочетанием: быстрота реакции с завершением выполнения приема мяча; быстрота реакции -

дистанционная скорость с одновременным выполнением приемов и решением возникающих задач. При этом придерживаются комплексного чередования способов передвижения. Совершенствование скоростной выносливости осуществляется игрой в баскетбол с увеличением длительности игры. Такие периоды работы повторяются два раза в тренировочном занятии, причем во втором повторении - последовательно в обратном порядке. При этом игроки в высоком темпе, а с повышением тренированности время отдыха между четвертями.

Для активизации и интенсификации игровых действий систематически используют рациональные соревновательные режимы с целью подготовки игроков к умению быстро включаться в игру при заменах. (12,13,34)

Сочетание игровых режимов в отдельных пропорциях на фоне снижения активности игровых действий, с повышенной активностью обеспечивает специальную соревновательную работоспособность, тренировочные занятия, должны построены таким образом, что бы соответствовали функциональной подготовке игроков. (25,34)

Немаловажным фактором является повышение плотности занятий за счет некоторого увеличения объема игровых упражнений, маневренности игроков в позиционном нападении на основе простых групповых упражнений и взаимодействий. Применяются комбинированные упражнения - сочетание двух и более упражнений. При этом мяч должен все время находиться в движении, игроки должны постоянно выбирать наиболее подходящий способ действий. Такие упражнения в какой-то степени способствуют развитию у игроков быстроты ориентировки на площадке. (38,40)

Для развития специальной ловкости применяются упражнения с проявлением быстроты двигательной реакции, элементами новизны. Упражнения, для выполнения которых необходимы ловкость, находчивость, быстрое и эффективное двигательное действие для выхода из неожиданно сложившейся ситуации. При этом нужно руководствоваться следующими методическими приемами: упражнения рекомендуется выполнять из необычных исходных положений, необычным способом, увеличивать привычный темп или скорость движения и т.д.

Все технические приемы в соревновательном периоде совершенствуются в комплексных упражнениях. При выполнении этих упражнений центровой должен уделять внимание какой-либо детали технического приема, осуществлять точные и быстрые двигательные действия.

Про сборке в прыжке одной рукой сверху тренер должен обратить внимание центрвого на стандартные положения броска. Сам прыжок должен быть как можно мощнее, но в воздухе центрвому необходимо расслабиться, плечи развернуть к корзине противника, обратить особое внимание на траекторию полета мяча. (25,32)

Основная особенность скоростной техники броска в прыжке заключена в сокращении длительности выполнения всего приема в целом за счет укорочения или полного исключения подготовительных фаз.

В соревновательном периоде происходит закрепление, обработка, шлифовка, совершенствование ранее изученных приемов защиты, которые применяются во все более сложных условиях оборонительной игры. Особенно много времени следует уделять борьбе за мяч, отскочивший от щита. Следует также выделить детали этого приема, например, выбор места - показать защитнику важность контроля за своим подопечным.

Если нападающий хоть на мгновение раньше окажется у щита, он получит преимущества в борьбе за отскок. В этом случае защитник не должен следить за полетом мяча, не бросаться за уже отскочившим мячом. Он должен отсечь от щита своего подопечного, а потом разворачиваться к щиту, чтобы нападающий остался за спиной. (25,32,34)

Совершенствовать борьбу за отскок мяча от щита в упражнениях 1x1; 2x2 и другие.

В этот период необходимо совершенствовать групповые взаимодействия и командную игру. Технические и тактические приемы в игровых обстановках совершенствуются в учебных играх, которые проводятся на половине или всей площадке. При игре на площадке дается задание одной команде (группе) только нападать, другой только защищаться. Проводить двусторонние игры со спец заданиями, дополнительные условия в учебных играх.

### **1.3. Основные факторы, влияющие на подготовку центрального игрока в соревновательном периоде.**

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем основных соревнований, которых у квалифицированных спортсменов обычно бывает 5-6. При этом учитывают все конкретные особенности данных соревнований, начиная от задач и закачивая составом команды. Все остальные соревнования носят тренировочный характер, специальная подготовка к ним не всегда проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к остальным соревнованиям. Часть из них предусмотрена существующим календарем, а часть организуется в виде контрольных игр. (9,20,25)

При подготовке к соревнованиям необходимо обратить внимание на один существенный момент. Как уже говорилось, в процессе тренировки у игрока вырабатывается определенный ритм колебаний специальной работоспособности в течение дня, причем наивысший уровень ее регулируется в обычное время тренировочных занятий. Поэтому очень важно организовывать основные занятия и контрольные игры в то же время дня, в которое предполагается проведение основных соревнований. (10,13)

Чтобы игроки не только показывали наивысшие достижения в основных соревнованиях сезона, но и повышали результаты скачкообразно, чтобы объективизировать процесс непосредственной подготовки к соревнованиям, необходимо: выявить рациональное соотношение упражнений, направленных на развитие различных качеств; установить оптимальное сочетание больших нагрузок и полноценного отдыха; представлять тренировочные нагрузки,

восстановительные мероприятия и питание в виде единого процесса; усовершенствовать диагностику функционального состояния, их реакций с целью индивидуального планирования и коррекции тренировочного процесса. (10,32,33)

Первые несколько дней (4-5) этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона посвящаются активному отдыху, физическому и психологическому восстановлению после прошедших соревнований. Затем планируется базовый мезоцикл продолжительностью 3-4 недели. Тренировка в первой части носит базовый характер и в многом дублирует тренировку на первом этапе подготовительного периода. Основным различием является то, что дневной объем работы, выполняемый в эти дни, превышает величины, имеющие когда-либо ранее. Вторая часть мезоцикла носит специализированный характер, и по решаемым задачам, подбору средств и методов, особенностям построения тренировки соответствует тренировочному процессу на втором этапе подготовительного периода. Объем работы уменьшается, а интенсивность увеличивается. Завершается мезоцикл контрольными соревнованиями. (6,7,24,25)

За базовым следует предсоревновательный мезоцикл, основными задачами которого являются восстановление после нагрузок предыдущего мезоцикла, психологическая подготовка к главным соревнованиям, выработка определенного ритма колебаний специальной работоспособности с учетом предполагаемого времени соревнований. Объем работы резко сокращается, подготовка приобретает сугубо индивидуальный характер, позволяющий поддерживать высокую работоспособность игроков. Особое внимание уделяется устранению мелких недостатков в технической, тактической и психологической подготовленности. (24,25,34)

В целом при таком варианте планирования предсоревновательной подготовки достигается необходимое соответствие между величиной тренирующих воздействий и условиями для их трансформации в функциональные преобразования, лежащие в основе роста тренированности. Этап предсоревновательной подготовки к основным соревнованиям приобретают черты самостоятельного макроцикла с непродолжительными периодами общей и вспомогательной функциональной подготовки, специальной подготовки. (34)

Соревновательный период начинается с первого соревнования и завершается вместе с их окончанием. Продолжительность его быть различной, от 2 до 6 месяцев. Главное назначение периода – сохранение стабильно высокой спортивной формы в течение всего срока запланированных соревнований. (10,31,40)

Структура периода определяется количеством и длительностью отдельных соревнований. В соответствии с этим он складывается из нескольких мезоциклов, включающих непосредственную предсоревновательную подготовку и участие в соревновательной деятельности. (40)

Общая задача периода – постепенное повышение функционального состояния игроков и уровня работоспособности, сохранение физической свежести, желание соревноваться.

Наиболее типичные три варианта структуры соревновательного периода.

Первый вариант- соревновательный период однороден по своей внутренней структуре, все недельные циклы сходны между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в период с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант-структура соревновательного периода неоднородна, состоит из длительных интервалов между соревнованиями, такой календарь составлен по типу туров (интервалы в несколько недель).

Третий вариант-структура, которая соединяет первый и второй варианты, решающий основные задачи выбора оптимальных вариантов планирования динамики нагрузки. (10,25,27)

Центровые игроки – высокие игроки, выполняющие двигательные действия в атаке и защите. Предпосылками для роли центрвого является хладнокровие, стремительность, старательность, настойчивость, предвидение ситуации и борьба под кольцом, умение бороться за место еще до того, как мяч отскочит от щита. В функции центрвого входит владение техническими элементами. Главная его задача – умелая подстраховка партнеров в сочетании с активной опекой центрвого противника. Объем работы центрвого над техническими приемами нападения и защиты должен превышать на 15-20% игрока другого амплуа. (10,12,15)

В соревновательном периоде реакция выбора у центрвого должна превышать, чем в подготовительном периоде, антиципирующая реакция, чувство времени должно составлять 3 сек, объем и переключение внимания должно составлять 0,5-1 сек.

При обучении техническим приемам центрвого, необходимо уделять серьезное внимание развитию сенсомоторики. Это обусловлено тем, что в баскетболе система действий не может фиксироваться заранее, так как здесь конструктивность в значительной мере относительна и зависит от интеллектуального уровня. (12,15,24,25)

Центровой игрок должен уметь мгновенно и точно реагировать на игровые ситуации, что зависит от умения выделять существенные моменты, предусматривать дальнейшее развитие ситуации и на основе этого выбирать правильное решение. При овладении мячом основная задача – умение создать ситуацию для своих партнеров на определение действий противника. При овладении мячом от щита центрвой должен уметь быстро разбираться в игровом моменте, верно определить замыслы своих партнеров, предугадать дальнейшее развитие атаки для участия в ней. (10,17,40)

Обучение индивидуальным тактическим действиям и тренировка проводятся с центровым индивидуально по следующей схеме: тактика обманных движений, тактика с применением технических элементов, а затем коллективные действия. Сложность в варианте целесообразных действий при взаимодействии сводятся к тому, чтобы научить центрвого оценивать

остановку, принимать решение и брать инициативу на себя. Для этого при обучении и тренировке в соревновательном периоде необходимо давать взаимодействия по специальному заданию. (10,11,33,40)

Нападение с двумя и более центровыми хорошо дисциплинируют команду. Оно легко изучается, быстро приспосабливается к непрерывным взаимодействиям и позволяет надежно контролировать мяч. Он ставит игроков в соответствии с их способностями в лучшие игровые позиции и легко приспосабливается при внезапном переходе к системе защиты. Нападение с двумя центровыми создает угрозу для взятия корзины, оказывает мощное давление на защиту и создает условия для результативности бросков. Этот тип нападения создает преимущество ситуации 1x1; 2x2. Как большинство систем нападения, оно часто создает условия для выполнения технических элементов на высокой скорости. (10,30)

#### **1.4. Модельная характеристика соревновательной деятельности центрального игрока.**

Сопоставление индивидуальных характеристик соревновательной деятельности центровых позволяет установить наиболее общие резервы повышения уровня подготовленности игрока, определить перспективы дальнейшего совершенствования. (30,40)

При сопоставлении индивидуальных показателей выдающихся спортсменов с модельными данными часто приходится сталкиваться с положением, когда спортсмен обладает некоторыми возможностями, превышающими должные показатели, а по другим данным весьма далек от модельных величин.

Как охарактеризовать такую подготовленность? И каким путем идти при дальнейшем совершенствовании? В этом случае нужно устранять диспропорция, «подтягивать» отстающие в развитии качества до модельных данных. Однако, практика показывает, что такой, казалось бы, вполне разумный подход часто оказывается нежизненным, особенно в подготовке игроков, обладающих яркой индивидуальностью. Тренер стремится повысить те качества, которые во многом лимитированы генетически или одерживаются исключительно высоким уровнем развития других качеств. В этом случае тренировка, как правило, не только не дает результатов, но и приглушает наиболее сильные стороны подготовленности, сглаживает те индивидуальные черты спортсмена, которые являлись залогом успеха. (23,26,37)

Существует и другая точка зрения, которая чаще всего находит подтверждение в практике. Кажущиеся недостатки в подготовленности – закономерное следствие их сильных сторон, и, не будь этих недостатков, не проявились бы способности, обеспечивающие, в конечном счете, достижение выдающихся результатов. Неравномерное развитие отдельных сторон подготовленности, механизмы проявления, которые часто находятся в определенном антагонизме, объективно отражают методику тренировки,

природные задачи конкретного центрового, а также закономерности комплексного проявления различных качеств и способностей. (38,40)

Сказанное вовсе не означает целесообразности одностороннего подхода к подготовке. Разносторонняя подготовка нужна, но не та, которая была бы направлена на воспитание одинаковых, лишенных индивидуальности игроков, а та, которая позволила бы каждому игроку на базе достаточно гармоничного физического и нравственного развития и максимально использовать свои индивидуальные способности.

Главным в методологии управления является анализ динамики модельных показателей, выработка альтернативных проектов решений, их объективная сравнительная оценка для принятия оптимальных решений. (10,29,32)

В данное время используется принцип поэтапного модельного показателя; за основу берется лучший показатель игрока - центрового в финальной части одного из главных соревнований года (в среднем за матч против основных соперников в условиях около предельных физических психических напряжений), затем вносятся коррекции с учетом динамики данного показателя (выраженного в разнице между лучшими показателями), лучшего показателя, достигнутого основным соперником в финальной части главного соревнования, учитывается уровень подготовленности игроков, отбор и комплектование команд. Разрабатывается предварительный вариант модельного показателя и на его основе подсчитываются аналогичные варианты для игроков - центровых, которые могут обеспечить стабильное достижение всей команды данного модельного показателя. (10,29,32)

А также рассматривается дополнительно: лучше индивидуальные показатели сильнейших игроков персонально и по функциям с учетом сильных и слабых сторон их подготовленности; на базе скорректированных по механизму обратной связи групповых модельных показателей по игровым функциям окончательно определяет общекомандный модельный показатель. (34,35,40)

Как уже говорилось, модельная характеристика центрового игрока является одним из основных средств управления процессом подготовки команды. Разработка прогнозстической модели игрока позволяет наиболее точно предвидеть наиболее эффективные тенденции баскетбола и наметить позиции, которые важны и где следует ожидать наибольшего успеха при сосредоточении на них значительных усилий и времени.

Модель центрового игрока: дальнейшее повышение точности бросков; увеличение скорости игровых действий в нападении и в защите; проведение «раннего нападения»- скоростных атак кольца с ходу без специальных расстановок и заранее разученных командных схем; формирование готовности игрока к активным соревновательным действиям на сокращенных игровых режимах; улучшение организации групповой борьбы за подбор мяча на гунте (особенно на щите противника).(32,38,40)

Модель-этот игрок должен быть достаточно универсальным, уметь эффективно действовать у щита, и на передней линии, активно участвовать во вторых эшалопах быстрого прорыва, связывать переднюю и заднюю

линии при нападении и в защите. Он нацелен на борьбу за отскок с ходу, должен уметь агрессивно действовать на прессинга, плотно опекают любого высоко рослого соперника в глубине зоны и глубине щита, игры, с учетом других атак и другими игроками, но сравнивая с модельными показателями, результат будет лишь удовлетворительный; во-первых масштаб соревнований, уровень подготовленности; во-вторых – отсутствие целевой программы подготовки высококвалифицированных спортсменов, в данный момент она лишь разрабатывается. (10,13,14)

Основное направление в нападении строится на завершение атаки центровыми игроками и основное место защиты Козины также относится к центрному игроку, где защиты корзины также относится к центрному игроку, где деятельность центрального связана с анализом и игровой ситуацией и определением оптимального способа ее реализации. Отсюда повышенное требование к качеству решений центрального. Они должны быть адекватно обоснованы, ибо исправить их не возможно в следствии быстротечности и необратимости соревновательных ситуаций. Этот процесс решения технико-тактических задач тесно связан с быстротой и интенсивностью мышления.(31,37,39)

Центровой должен обладать быстротой и точностью зрительных восприятий, в ответ на именуемые условия игры, переключать внимание и обладать быстротой игрового мышления. Следует также учитывать и такие особенности психологической деятельности центрального, как меткость действий при технических приемах, а также после максимально быстрых передвижений в различных направлениях в состоянии около предельного утомления, уровень мобилизационной готовности к действию, инициатива в организации действий. Главная его задача - умелая подстраховка партнеров в сочетании с активной опекой центрального соперника. Объем работы центрального над техническими приемами в нападении и в защите должен превышать на 20% такого игрока в любой другой специальности. (19,28,30)

Отчетливо проявляются различные взаимосвязи показателей психомоторики и при оценке эффективности выигранных мячей при чувство мяча и времени, существенны в реакции выбора и предвидения в макроинтервалах времени. В случае выигрыша мяча при отскоке от щита противника наибольшую значимость представляет реакция предвидения в коротких интервалах времени. Результативность передач обусловлена как реакцией предвидения в макроинтервалах времени, так как реакцией выбора. Эффективность перехвата передач противника менее связана с реакцией передвижения в большей мере с реакцией выбора.

## **1.5. Определяющие черты соревновательного периода в подготовке центрального игрока.**

Основные стороны подготовки спортсмена в соревновательном периоде имеют следующую направленность. Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Техническая и тактическая подготовка обеспечивает доведение избранных форм соревновательной деятельности до возможно высокой степени совершенства. В специальной психологической подготовке особое значение приобретает непосредственная настройка на состязание, мобилизация на высшее проявление физических и духовных сил, а также регуляция эмоциональных состояний и волевых проявлений, воспитание правильного отношения к возможным спортивным неудачам и поддержание положительного эмоционального тона. (13,29,33)

Все стороны подготовки в этот период особенно проявляются в комплексе. Важнейшим средством и методом, на основе которого строится вся подготовка, становится целостное соревновательное упражнение, которое занимает центральное место в тренировке и систематически выполняются в реальных условиях спортивных состязаний. (10,12)

Одним из объектов управления тренировочных процессов при становлении и удержании спортивной формы игроков и мобилизационной готовности является конкретная организационная структура режимов работы в микроцикле соревновательного периода и средств подготовки. (15,35)

Микроциклы чередуются на протяжении всего соревновательного периода, в течении которого команда тренируется с меньшим объемом. Причем упражнения можно использовать из других видов спорта. Они благотворно влияют на восстановительный процесс, снимают напряжение и оказывают положительный психологическое воздействие.

Специфичность построения микроциклов перед турами должна обосновываться тем, что они построены по модели игровых дней в туре. На каждом этапе команда выбирает ту схему микроциклов, по которой построен тур. (14,25,26)

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать уровень подготовки, соотношение опытных и молодых игроков в команде, функциональное состояние игроков.

Занятия по устранению недостатков и совершенствованию технико-тактических приемов проводят в соответствии с индивидуальными планами (особенно с центровым).

В тренировочных занятиях необходимо избегать «натаскивания»- бездумного выполнения отдельных технико-тактических приемов. Тактическая подготовка должна быть направлена на развитие тактического (игрового) мышления игрока. Для этого необходимы упражнения, помогающие ему «увидеть» происходящее в игровых условиях. (7,9,10,12)

Проведение занятий по физической подготовке рекомендуется и в соревновательном периоде для снятия излишнего нервного напряжения,

накопленного в процессе соревнований. Также рекомендуется между турами провести учебно-тренировочный сбор, который в полной мере решает задачи периода. (8,14,32,33)

На протяжении данного периода ближайшие задачи в тренировке сводятся к тому, чтобы создать наиболее благоприятные условия для создания и реализации приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Если период продолжителен (включает не одно, а несколько состязаний), возникает, кроме того, задача обеспечить сохранение спортивной формы. (38,40)

Основные стороны подготовки в данном периоде характеризуются следующей направленностью. Физическая подготовка приобретает характер непосредственной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам. Она направлена на достижение максимальной специальной тренированности, увеличение их вариативности, применимости в различных условиях спортивной борьбы путем тончайшей шлифовки. (39,40)

Частота выступлений и общее количество соревнований зависят от ряда конкретных условий, от уровня квалификации спортсмена.

Заключительный этап подготовки к ответственному соревнованию может совпасть с окончанием подготовительного процесса тренировки. Если соревновательный период начинается с одного из ответственных соревнований, которое затем повторно воспроизводится внутри соревновательного периода, то обычно этот этап имеет продолжительность не более одного среднего цикла. Только в случае резко необычных условий специальная предсоревновательная подготовка распространяется на два и более средних цикла. (10,11,39,40)

Для баскетбола характерно повышение уровня отдельных подсистем подготовленности игроков до определенного целесообразного предела. В дальнейшем резервы спортивного совершенствования изыскиваются преимущественно в тех подсистемах, которые в силу определенных причин до настоящего времени отставали от других. (39,40)

В соответствии с системно-структурным подходом в качестве подсистем рассматриваются такие взаимосвязанные элементы, как прогнозирование спортивных достижений, отбор, методика, повышение знаний, материально-техническое обеспечение. (10,14)

Совершенствование систем подготовки позиции системного подхода предусматривает формирование новых и модификацию «старых» принципов тренировки, относящихся как и к отдельным подсистемам, так и к подготовке в целом. В качестве основного необходимо назвать принцип интенсификации процесса подготовки. В последнее время установлено совершенствование специальной технической и физической подготовки возможно только при выполнении тренировочной работы строго определенной интенсивности. Структура тренировочной нагрузки варьируется за счет выполнения специальных упражнений локальной нагрузки на каждом занятии определяются возможностью спортсмена сохранять необходимую интенсивность в реализации используемых средств. (25,26,38)

При анализе тренировочной деятельности квалифицированных баскетболистов нередко наблюдается неполное соответствие характера нагрузок специфике работы, выполненной в соревновании. Неадекватный характер применяемых нагрузок, в свою очередь, часто приводит к неопределенным соответствиям максимальных возможностей с-с-с, нагрузок, характерным для игры. (39,40)

Поиск резервов совершенствования тактической подготовки должен основываться на максимальном использовании индивидуальных особенностей конкретного игрока.

Отставание спортсмена не может характеризоваться как отсутствие «тактических способностей», лишь углубленное психолого-педагогическое исследование позволило установить, что этот спортсмен решает оперативные задачи быстро и точно, но отличается недостаточной скоростью восприятия информации, имеет относительно узкий объем внимания. Перемещение акцентов в тактической подготовке позволило улучшить мастерство этого спортсмена. Всестороннее изучение спортсменов, максимально полное использование сильных сторон каждого и компенсация отстающих звеньев – единственно оптимальный путь совершенствования всех видов подготовки квалифицированных центровых. (10,11,17,25)

### **1.6. Индивидуальная тренировка центрового игрока.**

Каждый центровый игрок должен самостоятельно совершенствовать физические, технико-тактические действия. В годовом цикле индивидуальной подготовки решаются следующие задачи: развитие лучших качеств с учетом индивидуальных особенностей выполнения технического приема (без нарушения основной структуры движения), воспитание его творческой инициативы, самостоятельности, оказании помощи в усвоении специальных приемов и их соединений, которые нужны игроку для выполнения функций, порученные ему командной, улучшение работоспособности, устранение недостатков, воспитание морально-волевых черт и другие. (14,32,39)

Исходя из функциональных возможностей центрового, его настойчивости, необходимо установить реально достижимые цели (близкую к конкретным соревнованиям).

Следует отметить, что необходим систематический контроль за динамикой развития и становления его спортивной формы. Управлять процессом развития физических качеств можно различными способами: разработка специальной методики, отражающей последовательность чередования средств воздействия на организм; выбором частоты и последовательности применения тренировочных нагрузок разного характера и различной интенсивности в недельном цикле тренировок; характера упражнений интенсивности и продолжительности его выполнения. (12,15,20)

Одно из требований управления технической подготовкой центрового – выявления причин возникновения ошибок и определения способа их

устранения. Основное требование, предъявленное к тактической подготовке центрового – хорошее физическое развитие и высокий уровень его технической подготовленности. Чем выше уровень технического мастерства, тем шире творческие возможности центрового в гибком и разнообразном применении тактики. В тактической подготовке игроков, их обучение наиболее эффективным методом является соревновательно - игровой, основанный на широком использовании в тренировках, основанный на широком использовании в тренировках различного рода игр и упражнений с мячом и без него, выполняемого вдвоем. Такой метод проведения занятия, несомненно способствует расширению тактического кругозора центрового, быстрому и лучшему освоению им сложного комплекса тактических приемов. (25,26,37)

В индивидуальной тренировке перед центровым ставятся две основные конкретные задачи по изучению новых приемов игры и две по закреплению ранее изученных. Поэтому при планировании задания необходимо установить объем плана обучения, дозировку с учетом продолжительности индивидуальной тренировки.

На самостоятельное совершенствование техники и тактики отводится по 40 минут. Выполняются технические приемы в сочетании с ведением, подбором мяча, с постановкой заслонов и другие. (25,26)

Для совершенствования приемов защиты и индивидуальной тактики выполняются следующие действия: перехват мяча, накрывание во время броска, выбивание, борьба за мяч, отскочивание от щита после броска, штрафные броски, броски в прыжке, различные передвижения по площадке до 18 минут. Необходимо совершенствовать прыжковую подготовленность в сочетании со скоростными возможностями, развивая силу нижних конечностей. (10,12,14)

Опыт работы показывает, что решающим фактором при овладении мячом, являются не только физические данные, но и умение выбрать позиции под щитом для овладения мячом и своевременно выполнить прыжок и завершить добиванием мяча или подключение к тактическому взаимодействию всей команды.

Актуальность работы – определение эффективности и результативности технических приемов у центровых игроков в условиях соревнований. Сравнительная характеристика игровых действий выборочно у центровых в период проведения педагогического наблюдения и выявления стабильности параметров техники игровых приемов, в командах занимающих первое место в чемпионате.

Гипотеза: в работе мы исходим из предположения, чтобы определить уровень обучаемости технике игровых приемов у центровых и динамику результативности технических приемов. А также выявление ошибок при выполнении технических приемов, что послужило повышению эффективности обучения.

Научная новизна. Учитывая отсутствие данных об уровне подготовленности центровых игроков различной квалификации решено было

педагогическое наблюдение для выявления степени и уровня владения техническим мастерством в соревновательной деятельности.

Практическая значимость считаем, что данные педагогические наблюдения позволят сформировать педагогическое мышление тренеров и экспериментатора о целесообразности использования применяемых средств обучения и подготовки к соревнованиям центрального игрока.

## Глава II. Цель, задачи и методика исследования

### 2.1. Цель исследования.

Цель работы -исследовать результативность игровых действий центровых характерных особенностей проявления техника – тактического мастерства. Определить наиболее эффективные методы и средства в подготовке центрового игрока.

### 2.2. Задачи исследования.

1. определение основных факторов, влияющих на деятельность центрового игрока в соревновательном периоде

2. характеристика показателей игровых действий у центровых игроков в соревнователей деятельности.

3. выявление динамики показателей игровых действий у центровых игроков в условиях соревнований.

### 2.3. методы исследования.

1. Анализ и обобщение литературных данных.

2. Анализ документальных данных.

3. Педагогические наблюдения.

4. статистическая обработка полученных данных.

1. анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить литературные источникам выдвинуть гипотезу сравнительного анализа применения технических приемов в условиях соревнований.

2. в главе представлены материалы наблюдения эффективности выполнения технических элементов (броски, подбор мяча), участвующих в соревнованиях.

3. Педагогические наблюдения проводились в процессе проведения чемпионата республики Узбекистан среди мужских команд. В эксперименте принимали участие 10 центровых игроков-команд участниц. Были выбраны самые перспективные игроки, которые имеют определенный спортивный стаж, имеют звание (от I разряда до м.с.).

4. при подсчете статистических данных в показателях, определяющих результативность технических приемов определялся процент и сравнивались показатели всех туров, где подсчитывались средние показатели каждого игрока. Все данные цифрового материала, подвергались статистической обработки . были рассчитаны: среднее арифметическое, которое определялся как отношения индивидуальных показателей к количеству случаев.

### 2.4. Организация исследования.

Наблюдения проводилась на I туре и IV туре 2006/07 годов при проведении чемпионата республики. Объектами исследования были баскетболисты центровые, команд-участниц. В ноябре было проведено первое наблюдение (табл.№1-4). После обработки результатов первого наблюдения, игрокам были рассказано об основных при выполнении технических приемов. (броски с точек и трех очковые броски, подбор мяча и

штрафные броски). Показатели были зафиксированы за каждый игровой день.

Во время проведения заключительного тура было проведено повторное наблюдение для оценки эффективности педагогических действий в период подготовки к соревнованиям.

Определение эффективности и результативности у центровых игроков (броски с дистанции) в первом туре  
чемпионата

РУз. по б/б Среди мужских команд (ноябрь 2006г)

табл. №1

№	Ф.И.О.	Команда (назв)	I день		II день		III день		IV день		V день		Итого	
			Бросок с точек	%	Бросок с точек	%	Бросок с точек	%	Бросок с точек	%	Бросок с точек	%	Бросок с точек	%
1.	М.П.	Согдиана ФСК Навои	10/6	60,0	12/7	58,3	7/2	28,5	4/3	75,0	3/1	33,3	36/19	52,7
2.	З.И.	Согдиана ФСК Навои	11/5	45,5	8/4	50,0	13/9	69,2	9/6	66,6	7/2	28,5	48/26	54,2
3.	С.З.	МХСК	8/6	75,0	7/5	71,4	5/3	60,0	4/2	50,0	6/3	50,0	30/19	63,3
4.	Ш.М.	МХСК	9/5	55,5	8/7	87,5	10/7	70,0	14/6	42,8	5/3	60,0	44/28	63,6
5.	Б.С	ТГТУ	12/9	75,0	10/7	70,0	8/5	62,5	7/4	57,1	6/2	33,3	43/27	62,7
6.	К.А.	ТГТУ	8/3	37,5	7/4	57,1	8/3	37,5	6/4	66,6	7/2	28,5	36/16	44,4
7.	С.К.	Наманган	4/3	75,0	12/5	41,6	7/3	42,8	4/3	75	3/1	33,3	30/15	50,0
8.	А.К.	Фергана	5/2	40,0	7/4	57,1	9/3	33,3	10/4	40,0	5/2	40,0	36/15	41,6
9.	Ш.А.	МХСИ-II	8/3	37,5	4/2	50,0	8/4	50,0	7/3	42,8	10/5	50,0	37/17	45,9
10.	Б.С.	МХСИ-II	8/6	75,0	7/5	71,4	6/3	50,0	5/3	60,0	4/1	25,0	30/18	60,0
Итого			83/48	57,8	82/48	58,5	81/42	51,8	70/38	54,2	56/22	39,2	372/198	532

Определение эффективности и результативности у центровых игроков (трехочковых бросков с дистанции) в первом туре чемпионата Республики Узбекистана по б/б среди мужских команд (ноябрь 2006г)

табл. №2

№	Ф.И.О.	Команда (назв)	I день		II день		III день		IV день		V день		ИТОГО	
			3х очков броски	%	3х очков броски	%	3х очков броски	%	3х очков броски	%	3х очков броски	%	3х очков броски	%
1.	М.П.	Согдиана ФСК Навои	4/3	75,0	2/1	50,0	3/1	33,3	7/2	28,5	5/3	60,0	21/10	47,6
2.	З.И.	Согдиана ФСК Навои	4/3	75,0	5/5	100	6/5	83,3	6/4	66,6	7/6	85,7	28/23	82,1
3.	Х.З.	МХСК	2/1	50,0	2/2	100	3/1	33,3	4/2	50,0	5/3	60,0	16/10	62,5
4.	Ш.М.	МХСК	2/1	50,0	2/2	100	3/2	66,6	3/3	100	4/3	75,0	14/11	78,5
5.	Б.С	ТГТУ	3/2	66,6	4/1	25,0	5/1	20,0	5/2	40,0	4/3	75,0	21/9	42,9
6.	К.А.	ТГТУ	5/3	60,0	4/3	75,0	3/1	33,3	4/3	75,0	2/1	50,0	18/11	61,1
7.	С.К.	Наманган	3/2	66,6	2/1	50,0	2/1	50,0	3/1	33,3	2/1	50,0	12/6	50,0
8.	А.К.	Фергана	1/0	0	1/1	100	2/1	50,0	3/1	33,3	4/1	25,0	11/4	36,4
9.	Ш.А.	МХСИ-II	4/3	75,0	4/1	25,0	3/1	33,3	2/1	50,0	2/1	50,0	15/7	46,7
10.	Б.С.	МХСИ-II	3/2	66,6	2/1	50,0	2/2	100	3/1	33,3	4/1	25,0	14/7	50,0
Итого			36/20	55,6	28/18	64,3	37/16	43,2	40/20	50,0	39/23	59,0	170/98	57,6

Определение эффективности и результативности у центровых игроков (штрафных бросков) в первом туре чемпионата Республики Узбекистана по б/б среди мужских команд (ноябрь 2006г)

табл. №3

№	Ф.И.О.	Команда (назв)	I день		II день		III день		IV день		V день		итого	
			Штрафн. броски	%	Штрафн. броски	%	Штрафн. броски	%	Штрафн. броски	%	Штрафн. броски	%	Штрафн. броски	%
1.	М.П.	Согдиана ФСК Навои	7/3	42,9	6/2	33,3	8/7	87,5	6/5	83,3	5/3	60,0	32/20	62,5
2.	З.И.	Согдиана ФСК Навои	8/4	50,0	11/4	36,4	10/3	30,0	8/6	75,0	7/5	71,4	44/22	50,0
3.	Х.З.	МХСК	8/7	87,5	6/4	66,6	7/4	57,1	6/2	33,3	5/2	40,0	32/19	59,4
4.	Ш.М.	МХСК	6/5	83,3	5/3	60,0	4/4	100	7/3	42,9	6/3	50,0	28/18	64,3
5.	Б.С	ТГТУ	6/1	16,7	4/1	25,0	3/2	66,6	8/3	37,5	7/2	28,6	28/9	32,1
6.	К.А.	ТГТУ	6/5	83,3	7/6	85,7	4/3	75,0	4/4	100	5/4	80,0	26/22	84,6
7.	С.К.	Наманган	7/2	28,6	6/1	16,7	5/2	40,0	4/1	25,0	7/2	28,6	29/8	27,6
8.	А.К.	Фергана	6/3	50,0	5/2	40,0	4/2	50,0	3/1	33,3	5/2	40,0	23/10	43,8
9.	Ш.А.	МХСИ-П	4/1	25,0	3/2	66,6	5/3	60,0	5/2	40,0	6/4	66,6	23/12	52,2
10.	Б.С.	МХСИ-П	6/1	16,7	5/4	80,0	4/2	50,0	3/1	33,3	4/1	25,0	22/9	40,9
Итого			64/32	50,0	58/30	51,7	54/32	59,3	54/28	51,9	57/28	49,1	287/149	51,9

Определение эффективности и результативности у центровых игроков (подтер мяча) в первом туре чемпионата Республики Узбекистана по б/б среди мужских команд (ноябрь 2006г)

табл. №4

№	Ф.И.О.	Команда (назв)	I день		II день		III день		IV день		V день		итого	
			Подбор мяча		Подбор мяча		Подбор мяча		Подбор мяча		Подбор мяча		Подбор мяча	
			свой щит	против ника	свой щит	против ника	свой щит	против ника	свой щит	против ника	свой щит	против ника	свой щит	против ника
1.	М.П.	Согдиана ФСК Навои	5	3	3	1	3	2	5	2	4	3	20	11
2.	З.И.	Согдиана ФСК Навои	2	1	3	1	1	3	2	3	2	1	10	9
3.	Х.З.	МХСК	3	2	1	3	4	4	4	3	5	4	17	16
4.	Ш.М.	МХСК	4	2	2	2	3	4	5	6	5	6	19	20
5.	Б.С	ТГТУ	5	3	3	4	4	4	5	5	2	2	19	18
6.	К.А.	ТГТУ	2	1	3	1	1	1	3	2	2	2	11	7
7.	С.К.	Наманган	2	2	3	3	4	5	2	2	2	2	13	14
8.	А.К.	Фергана	3	1	1	4	5	3	2	4	1	2	12	16
9.	Ш.А.	МХСИ-II	1	3	5	2	4	2	3	2	1	4	14	13
10.	Б.С.	МХСИ-II	2	4	1	3	3	4	3	2	6	3	16	16
			29	22	25	24	32	32	34	31	30	29	151	140
			75,9		96,0		100		91,2		96,7		92,7	

Определение эффективности и результативности у центровых игроков (броски с дистанции) в заключительном туре чемпионата Узбекистан (май 2007г)

табл. №5

№	Ф.И.О.	Команда (назв)	I день		II день		III день		IV день		V день		итого	
			Бросок. с точек	%	Бросок. с точек	%	Бросок. с точек	%	Бросок. с точек	%	Бросок. с точек	%	Бросок. с точек	%
1.	М.П.	Согдиана ФСК Нукус	8/5	62,5	11/6	54,5	12/7	58,3	12/5	41,7	10/6	60,0	53/29	54,7
2.	З.И.	Согдиана ФСК Нукус	7/6	85,7	9/4	44,4	8/5	62,5	6/4	66,7	9/5	55,6	39/24	61,5
3.	С.З.	МХСК	7/3	42,9	9/4	44,4	5/4	80,0	6/6	100	5/3	60,0	32/20	62,5
4.	Ш.М.	МХСК	6/4	66,6	5/3	60,0	7/2	28,6	5/4	80,0	3/2	66,6	26/15	57,7
5.	Б.С	ТГТУ	3/2	66,6	7/3	42,9	8/3	37,5	5/3	60,0	7/4	57,1	30/15	50,0
6.	К.А.	ТГТУ	8/6	75,0	9/7	77,8	8/8	100	5/3	60,0	7/3	42,9	37/27	72,9
7.	С.К.	Наманган	4/1	25,0	5/3	60,0	11/4	36,4	12/8	66,6	5/3	60,0	37/21	56,8
8.	А.К.	Фергана	7/3	42,9	7/4	57,1	9/3	33,3	11/5	45,5	10/5	50,0	44/20	45,5
9.	Ш.А.	МХСИ-II	6/2	33,3	5/3	60,0	7/2	28,6	4/3	75,0	3/1	33,3	25/11	44,0
10.	Б.С.	МХСИ-II	3/1	33,3	7/4	57,1	11/4	36,4	10/3	30,0	8/5	62,5	39/17	43,6
Итого			59/33	55,9	74/41	55,4	87/42	48,3	76/44	57,9	67/37	55,2	362/199	54,9

Определение эффективности и результативности у центровых игроков (трех очковые броски) в заключительном туре чемпионата Республики Узбекистана по б/б среди мужских команд (май 2007г)

табл. №6

№	Ф.И.О.	Команда (назв)	I день		II день		III день		IV день		V день		Итого	
			3х очков броски	%	3х очков броски	%	3х очков броски	%	3х очков броски	%	3х очков броски	%	3х очков броски	%
11.	М.П.	Согдиана ФСК Навои	2/1	50	3/1	33,3	4/3	75,0	5/4	80,0	4/1	25,0	18/10	55,5
12.	З.И.	Согдиана ФСК Навои	3/2	66,6	7/6	85,7	8/5	62,5	9/6	66,6	6/4	66,6	33/23	69,7
13.	Х.З.	МХСК	3/1	33,3	2/2	100	4/1	25,0	5/3	60,0	4/2	50,0	18/9	50,0
14.	Ш.М.	МХСК	5/3	60,0	4/2	50,0	3/2	66,6	8/7	87,5	8/6	75,0	28/20	71,4
15.	Б.С	ТГТУ	5/2	40,0	6/3	50,0	6/4	66,6	3/1	33,3	5/2	40,0	25/12	48,0
16.	К.А.	ТГТУ	8/3	37,5	7/6	85,7	5/4	80,0	3/3	100	5/4	80,0	28/20	71,4
17.	С.К.	Наманган	3/1	33,3	4/2	50,0	3/2	66,6	2/1	50,0	7/2	28,6	19/8	42,1
18.	А.К.	Фергана	5/1	20,0	3/1	33,3	7/1	14,3	8/3	37,5	7/4	57,1	30/10	33,3
19.	Ш.А.	МХСИ-II	5/2	40,0	6/2	33,3	6/3	50,0	6/1	16,7	4/1	25,0	27/9	33,3
20.	Б.С.	МХСИ-II	4/3	75,0	5/3	60,0	8/4	50,0	4/1	25,0	7/4	57,1	28/15	53,6
Итого			43/19	44,2	47/28	59,6	54/29	53,7	53/30	56,6	57/30	52,6	254/136	53,4

Определение эффективности и результативности у центровых игроков (штрафные броски) в заключительном туре чемпионата Республики Узбекистана по б/б среди мужских команд (май 2007г)

табл. №7

№	Ф.И.О.	Команда (назв)	I день		II день		III день		IV день		V день		итого	
			Штрафн. броски	%	Штрафн. броски	%	Штрафн. броски	%	Штрафн. броски	%	Штрафн. броски	%	Штрафн. броски	%
11.	М.П.	Согдиана ФСК Навои	5/3	60,0	7/3	42,9	10/5	50,0	11/7	63,6	9/6	66,6	42/24	57,1
12.	З.И.	Согдиана ФСК Навои	10/7	70,0	5/3	60,0	6/2	33,3	8/4	50,0	9/8	88,9	38/24	63,1
13.	Х.З.	МХСК	12/9	75,0	7/6	85,7	5/3	60,0	12/9	75,0	9/7	77,8	45/34	75,6
14.	Ш.М.	МХСК	6/6	100	6/5	83,3	7/3	42,9	12/10	83,3	7/2	28,6	38/26	68,4
15.	Б.С	ТГТУ	7/1	14,3	5/2	40,0	8/2	25,0	9/3	33,3	10/4	40,0	39/12	30,8
16.	К.А.	ТГТУ	6/6	100	4/3	75,0	11/7	63,6	12/9	75,0	5/3	60,0	38/28	73,7
17.	С.К.	Наманган	2/2	100	8/3	37,5	4/3	27,3	13/4	30,8	15/3	20,0	49/15	30,7
18.	А.К.	Фергана	7/2	28,6	8/2	25,0	11/4	36,4	9/5	55,6	8/3	37,5	43/16	37,2
19.	Ш.А.	МХСИ-II	5/1	20,0	7/3	42,9	5/2	40,0	12/9	75,0	7/3	42,9	36/18	50,0
20.	Б.С.	МХСИ-II	4/1	26,0	8/3	37,5	6/1	16,7	6/2	33,3	4/1	25,0	28/8	28,6
Итого			64/38	59,4	65/33	50,8	80/32	40,0	104/62	59,6	83/40	48,2	3969/205	51,8

Определение эффективности и результативности у центровых игроков (подтер мяча) на заключительном туре чемпионата Республики Узбекистана по б/б среди мужских команд (май 2007г)

табл. №8

№	Ф.И.О.	Команда (назв)	I день		II день		III день		IV день		V день		итого	
			Подбор мяча		Подбор мяча		Подбор мяча		Подбор мяча		Подбор мяча		Подбор мяча	
			свой щит	против ника	свой щит	против ника	свой щит	против ника	свой щит	против ника	свой щит	против ника	свой щит	против ника
11.	М.П.	Согдиана ФСК Навои	7	4	6	3	4	2	3	3	4	2	24	14
12.	З.И.	Согдиана ФСК Навои	6	3	2	5	3	5	4	2	7	1	22	16
13.	Х.З.	МХСК	4	4	5	3	6	2	7	1	6	5	28	15
14.	Ш.М.	МХСК	7	3	5	1	7	6	4	5	2	6	25	21
15.	Б.С	ТГТУ	3	2	2	5	3	2	4	1	5	4	17	14
16.	К.А.	ТГТУ	2	3	1	3	2	1	2	3	2	1	9	11
17.	С.К.	Наманган	3	2	3	5	2	1	4	5	1	4	13	19
18.	А.К.	Фергана	5	1	2	3	5	4	2	4	2	3	16	15
19.	Ш.А.	МХСИ-II	1	3	5	3	2	3	4	1	5	2	17	12
20.	Б.С.	МХСИ-II	2	1	4	3	1	2	2	3	2	1	11	10
			40	26	35	34	40	28	36	28	36	29	179	147
			65,0		97,1		70,0		77,8		80,6		82,1	

### **Глава III. Обсуждение результатов педагогического наблюдения.**

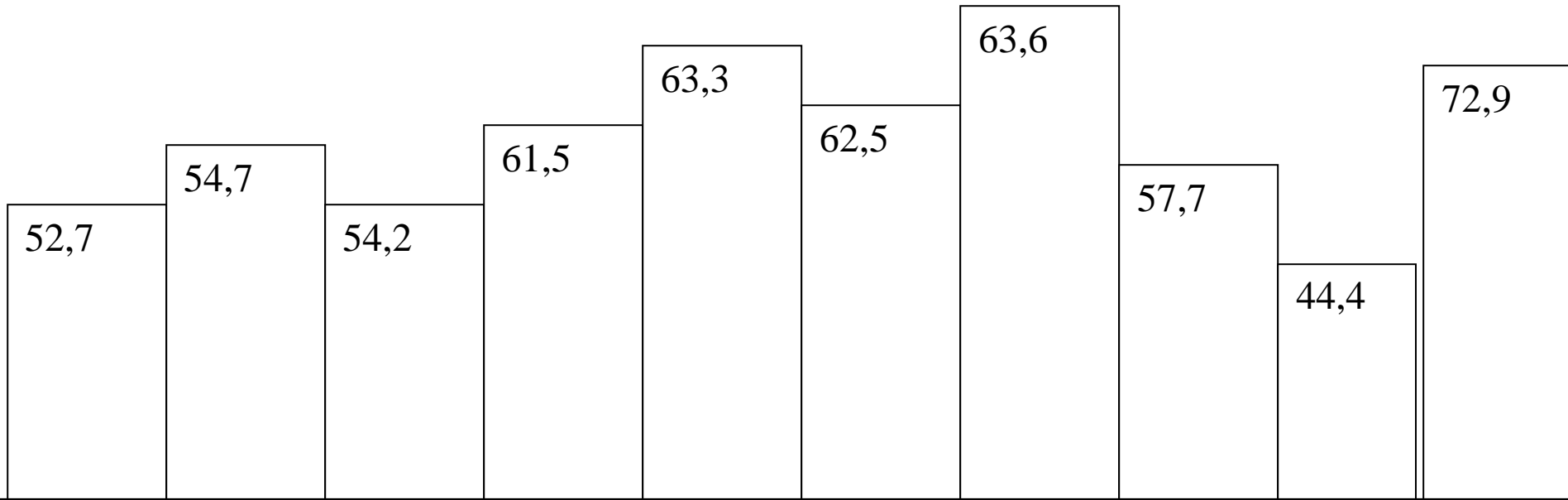
3.1. Результаты проведенных педагогических наблюдений за центровыми игроками на чемпионате республики. Проанализирую итоги первого тура чемпионата республики можно отметить, что самыми результативными игроками были в дистанционных тросках (2 очка) Шафенков М из 44/28 попадания, что составило 63,6 %; Хабибуллин З из 30/19- 63,3%; Белишев С из 43/27-62,7%. По броскам из трехочковой зоны-Шафенков М из 14/11-78,5%; Зиновьев И 28/23-82,1%; Хабибуллин З- 16/10-62,5%; штрафные броски: Козлов А-26/22-84,6%; Шафенков М-28/18-64,3%, Макаров П-32/20-62,5% и подбор мяча на щите противника и на своем щите 20/11-55%; Белишев С 19/18-94,7%. Сравнивая показатели техники броска и подбора мяча в заключительном туре чемпионата можно определить результаты технических действий и выбрать наиболее результативных игроков по данным тура. Дистанционные броски (2 очка): Козлов А. 37/27-72,9%; Хабибуллин З 32/20-62,5%; Зиновьев И-39/24-61,5%, броски с трехочковой зоны: Шафенков М и Козлов А 28/20-71,4% Зиновьев И -33/23-69,7% штрафные броски: Хабибуллин З-45/34-75,6%; Шафенков М 38/26-68,4%, Зиновьев М-38/24-63,1% и потер мяча Шафенков М 15/28-53,6%, Зиновьев и - 16/22-72,3%, Макаров П 14/24-58,3%.

Это говорит о следующем, что выше перечисленные испытуемые встречаются по показателям первого и заключительного туров чемпионата. Но можно и отметить следующее, что у некоторых испытуемых имеется и понижение результатов, вот например у игрока Шафенкова М в первом туре результативность составляла 63,6% по броскам с точек, а в заключительном 57,7 такая же ситуация наблюдается и у Хабибуллина З-в первом туре 63,3 в заключительном туре 62,5, у остальных игроков, которые были определены как лучшие центровые прослеживается динамика результативности игровых действий. Макаров П-52,9-54,7; Зиновьев И 54,2-61,5. Козлов А -44,4-72,9%. По результатам трехочкового броска результате вниз упала на 9,3%, кроме Макарова П наблюдается стабильность попадания от 47,6 до 55,5%, при пробитии штрафных бросков наблюдается динамика результативности у Зиновьева И на 13,1%, у Хабибуллина З на 16,5%, у Шафенкова М-4,1%, и снижение результатов у Макарова П-5,4%, у Козлова А-10,9%.

Необходимо отметить, что отобранные испытуемые имеют некоторые снижения или повышения результативности игровых действий. (таблица 1-8). Все испытуемые имеют большой опыт в соревновательной деятельности, спортивный стаж.

## Диаграмма №1

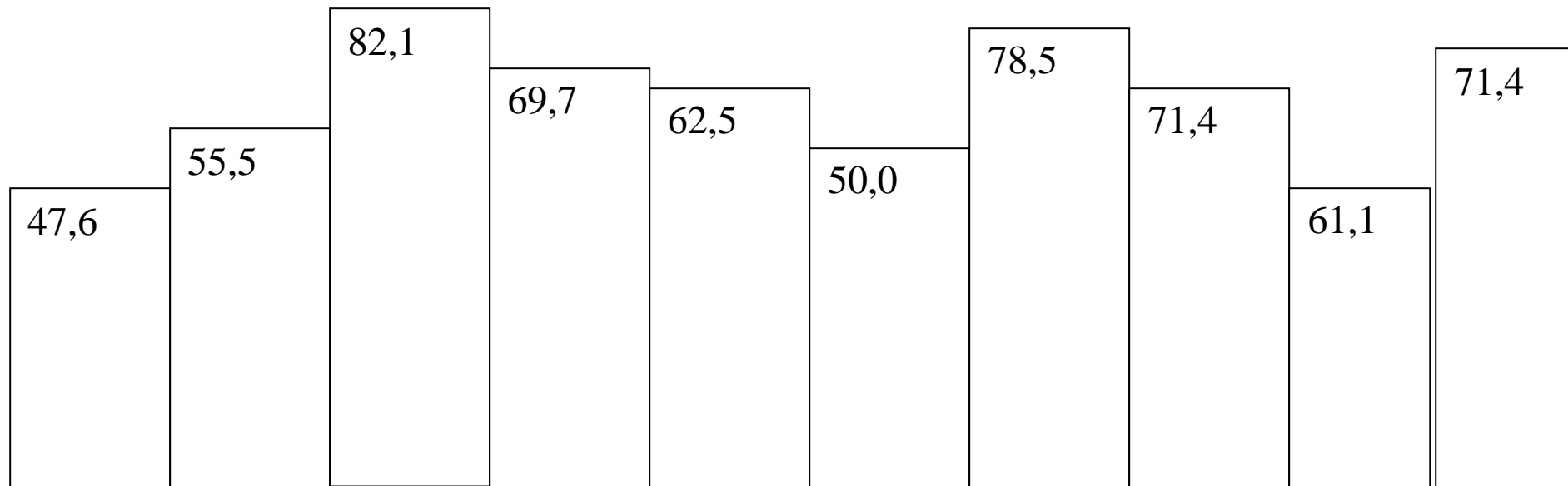
Сравнительная характеристика результативности технических приемов (броски с дистанции) у центровых в соревновательной деятельности.



1. Макаров П- Навои
2. Зиновьев И- Навои
3. Хабибуллин З- МХСИ
4. Шафенков М- МХСИ
5. Козлов А- ТГТУ.

Диаграмма №2

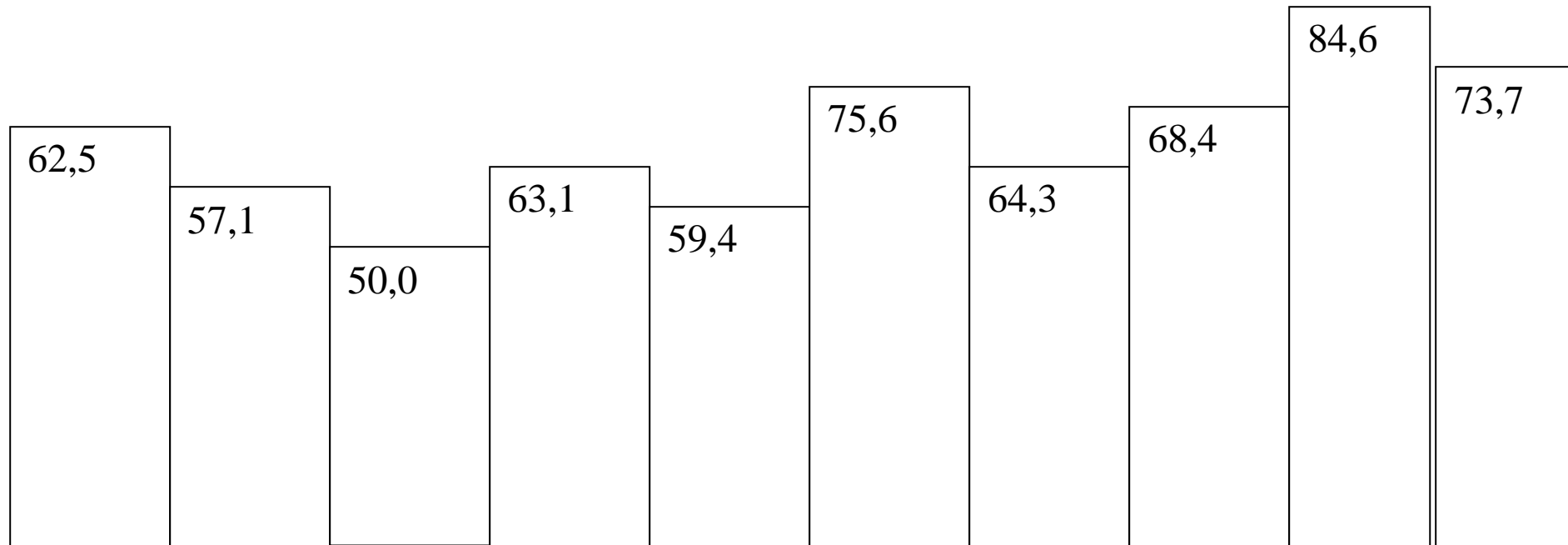
Сравнительная характеристика результативности технических приемов (трехочковый бросок) в центровых в соревновательной деятельности.



1. Макаров П- Навои
2. Зиновьев И- Навои
3. Хабибуллин З- МХСИ
4. Шафенков М- МХСИ
5. Козлов А- ТГТУ.

### Диаграмма №3

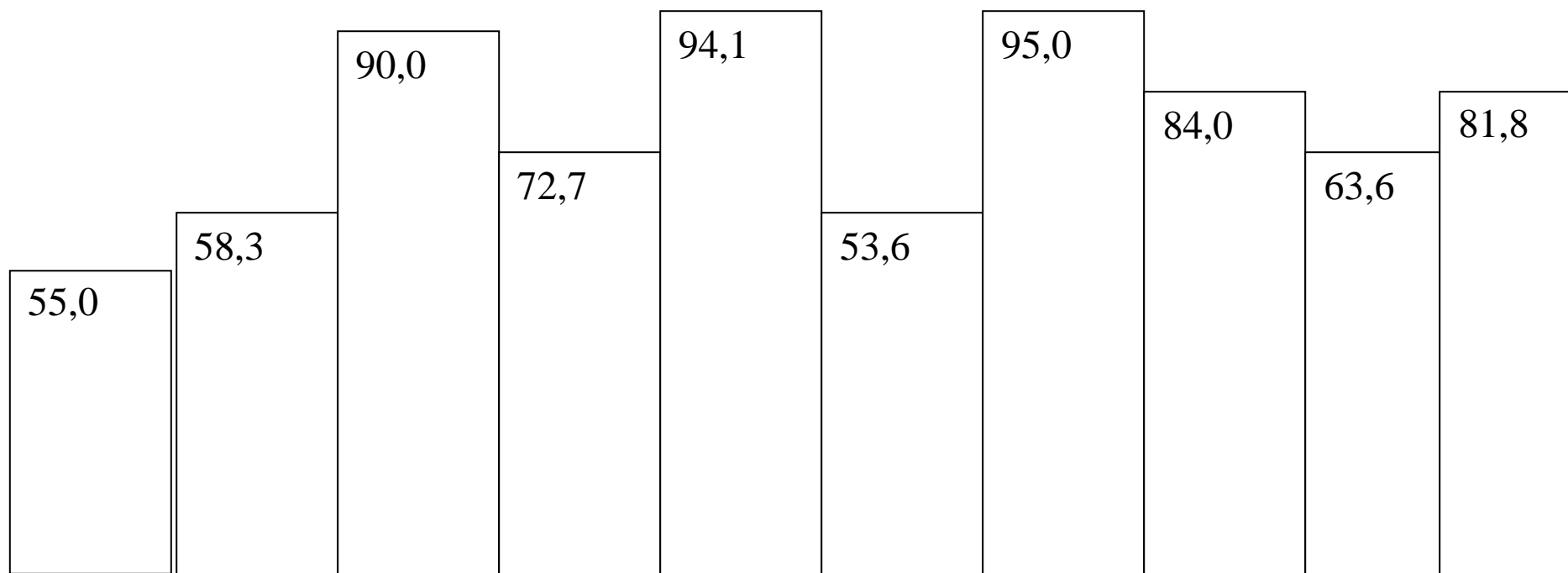
**Сравнительная характеристика результативности технических приемов (штрафные броски) у центровых в соревновательной деятельности.**



1. Макаров П- Навои
2. Зиновьев И- Навои
3. Хабибуллин З- МХСИ
4. Шафенков М- МХСИ
5. Козлов А- ТГТУ.

## 6. Диаграмма №4

**Сравнительная характеристика результативности технических приемов  
(подбор мяча) у центровых в соревновательной деятельности.**



1. Макаров П- Навои
2. Зиновьев И- Навои
3. Хабибуллин З- МХСИ
4. Шафенков М- МХСИ
5. Козлов А- ТГТУ.

## **Глава 4. Обсуждение результатов наблюдения. Выводы и предложения. Методические рекомендации по проведению учебно – тренировочных занятий с высококвалифицированными баскетболисты.**

### **4.1. Методическая направленность обучения и последовательность занятий в соревновательном периоде.**

Важно определить преимущественную направленность тренировочных занятий и наиболее рациональную последовательность. Для этого планируется тренировочный недельный цикл работы. Планирование тренировочной работы связано с нахождением эффективного сочетания нагрузок, а не случайно подобранных движений. Тренировочная нагрузка должна соответствовать его развитию. Следовательно, важно правильно оценивать соответствие тренировочных нагрузок состоянию спортсмена, учитывать ответные реакции его организма на них.

Построение тренировки в форме микроциклов способствует наиболее полному использованию работоспособности баскетболиста, позволяет оптимально решать основные задачи его функциональной адаптации, технического и тактического совершенствования.

В тренировочных занятиях упражнения для развития того или иного качества и совершенствования техники будут наиболее эффективны при оптимальной частоте повторений по дням цикла. Для поддержания достигнутого уровня также требуется определенная последовательность.

В структурных частях процесса спортивной подготовки возрастание нагрузок должно чередоваться с относительной стабилизацией на уровне повышенных или значительных требований, затем следует снижать нагрузки. Такая волнообразность нагрузки имеет различную продолжительность и степень в зависимости от задач подготовки, применяемых воздействий и средств восстановления, условий проведения соревновательного периода.

Разработана довольно четкая система подготовки спортсмена в годичных микроциклах результаты исследований и опыт тренировки можно использовать для совершенствования методики подготовки центровых игроков. Условия на тренировках должны быть сходны с соревновательными.

Опорные центровые достигают большой быстроты реагирования в сложных ситуациях, ориентируясь в основном на подготовленные действия противника его движения, а не на сигнал. Обладая устойчивостью к различным отрицательным воздействующим факторам, центровый, как правило, хорошо владеет оперативными качествами в сложных условиях.

Успешность игровой деятельности центрового игрока в значительной степени определяется интегральным выражением его психофизических и личностных качеств в сложных игровых ситуациях, когда к ним предъявляются особенно высокие требования.

К тактическим двигательным ошибкам центрового игрока следует отнести такие, которые не связаны с техникой выполнения технического приема, но существенно отражаются на решение тактических задач: недостаточная мыслительная активность баскетболиста во время игры неумение быстро

анализировать обстановку с целью принятия решения и организации его выполнения, недостаточно быстро подчиниться замыслу и организованному действию другого игрока команды.

Отмечаются ошибки подготовки к активным действиям, к преодолению внезапных осложнений двигательной ситуации; ошибки сохранения двигательной информации от противника, определяющей причиной ошибочного действия является та, устранения которой исключало бы возможность его появления, с ней и должны проводится работа.

При построении учебно – тренировочного процесса в соревновательном периоде следует учитывать динамику повышения и чередования нагрузок: она должна быть направлена, во-первых на повышение интенсивности нагрузок; во-вторых на повышение требований к качественной стороне двигательных действий; в третьих на повышение их частоты в течение одного тренировочного занятия в соревновательном периоде.

Для активизации и интенсификации игровых действий систематически используют соревновательные нагрузки и режимы с целью подготовки центровых игроков к умению быстро включаться в игру при заменах. На фоне снижения активности обеспечивает специальную соревновательную работоспособность центрального игрока. Оптимизация занятия построенная таким образом, поможет соответствовать повышению функциональной подготовки центрального игрока.

Применение упражнений, для повышения которых необходимы ловкость, быстрое и эффективное двигательное действия для выхода из неожиданно сложившейся ситуации. При этом нужно руководствоваться следующими методическими приемами: увеличивать привычный темп или скорость движения, изменять границы площадки, на которой выполняется упражнение.

Все технические приемы в соревновательном периоде совершенствуются в комплексных упражнениях. При выражении таких упражнений игрок должен уделять внимание какой – либо детали технического приема, осуществлять точные и быстрые двигательные действия.

Методика совершенствования техники броска должна быть направлена на стабилизацию параметров кинематической цепи путем выполнения серийных бросков. После решения данной задачи управление броском будет однофакторным – управление начальной скоростью полета мяча. Для адаптации организма спортсмена к воздействию нагрузки необходимо при совершенствовании технических приемов постепенно увеличивать интенсивность двигательных действий, доводя его до соревновательных условий (пульс 170 – 180 ударов в минуту).

В соревновательном периоде происходят закрепление, обработка, шлифовка, совершенствование ранее изученных приемов техники и тактики, которые применяются во все более сложных условиях оборонительной игры. Особенно много времени следует уделять борьбе за мяч, отскакивает от щит. Следует также выделить детали этого приема, например выбор места – показать защитнику важность контроля за своим подопечным, получить преимущество под щитом.

В соревновательном периоде необходимо совершенствовать групповые взаимодействия и командную игру. Технические и тактические приемы в игровых

ситуациях совершенствуются в учебных играх со специальным заданием и дополнительными условиями.

#### **4.2 Распределение нагрузки по основным показателям тренировочной работы в соревновательном периоде высококвалифицированных баскетболистов.**

Анализ развития данной проблемы в баскетболе за последние годы показал, что на протяжении этого времени менялись представления специалистов, отражающие разные взгляды на содержащиеся годичной структуры соотношение тренировочных и соревновательных этапов, значимость факторов влияющих на динамику этих компонентов в процессе подготовки, а главное, влияние на структуру оказывало систематическое увеличение официальной соревновательной практике команд, участвующих в чемпионате.

В результате статической обработки данных команд – участниц важнейшим фактором было определено: во-первых календарь игр; второе: управление спортивной формой командой. Третьим по значимости фактором стала периодизация тренировочного процесса. У тренеров нет необходимости менять и корректировать структуру циклов в соответствии с качественными показателями календаря.

Второй по значимости фактор – управление состоянием спортивной формы (подготовленность игроков и команды в целом) – обеспечивает в условиях вероятного характера соревновательных нагрузок использование необходимых тренировочных средств и методов в структуре соответствующих микро – и мезоциклов для обеспечения успешности выступления команды в официальном календаре игр.

Главным отличительным специфическим признаком является продолжительность соревновательного периода, превышающая продолжительность подготовительного периода, а также вероятный характер количественных и качественных показателей соревновательной деятельности. Удлинение соревновательного периода, связанного с увеличением количества игр, приводит к сокращению периодов подготовки, связанных с целенаправленной тренировочной деятельностью, а следовательно, и с возможностью тренеров управлять состоянием подготовленности игроков и команды в целом.

Сложилось определенное понятие что в подготовительном периоде нельзя проводить игровую, особенно соревновательную подготовку, пока не закрепились технико-тактические навыки. Это совершенно неправомерно, так как игровая подготовка является составными частями комплексной подготовки, без которых не возможно закрепление навыков выполнения технических приемов и взаимодействий. Поэтому на каждом этапе подготовительного и соревновательного периодов, независимо от состояния подготовленности, в недельном микроцикле должны быть игровые (соревновательные) дни. Система проведения соревнований должна предполагать концентрацию и интенсивность в соревновательной деятельности.

Начало чемпионата должно быть не ранее ноября с учетом проведения подготовительного периода продолжительностью минимум 2 – 2.5 месяца.

В подготовительном и соревновательном периодах постоянно должна вестись работа по совершенствованию преимущественно технических приемов игры с тактической направленностью в тоже время применяются занятия и по совершенствованию функциональных возможностей и физических качеств центровых игроков. Соотношение сторон подготовки является главным фактором поддержания и увеличения спортивной формы игроков и мобилизационной готовности команды в целом.

В тренировках важно чередовать упражнения технико-тактического подготовки с упражнениями специальной физической подготовки на протяжении всего занятия. Тем самым достигается большой тренировочный эффект.

В соревновательный период предлагается проводить тренировочные занятия по схеме 2:1:1. После соревнований (тура) на первых занятиях использовать технико-тактическую подготовку, устранение технических ошибок и начать подготовку для импровизации игровых действий команды противника.

В соревновательном периоде подготовку необходимо строить по принципу соревновательно – конфликтных ситуаций, встречающихся в игре. В них динамика нагрузок имеет ярко выраженный экстремальный характер. В этот период проводят и осуществляется на каждом тренировочном занятии, и кратковременную, цель которой подготовить команду к определенному сопернику и сроку.

## Список литературы

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1981.90-с.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник для ВУЗов-Т.: «Зар Колом», 2006 бс.240с. илл.
3. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры. /под ред. Ю.М. Портнова.-М: ФиС, 1988.350с.
4. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. /под ред. Ю.М. Портнова.-М: ФиС, 1997-480с.
5. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол.- Минск: Полымя, 1986-111с.
6. Боген М.М. обучение двигательным действиям М. ФиС 1985-180с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- Киев: Олимпийская литература, 2002-290с.
8. Волков Н.Н. Корягин В.М. физиологические характеристики игровой активности б/болистов теория и практика физической культуры 1984 №10 стр. 23-27.
9. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действия в баскетболе.: Автореф. дисс. доктора пед. наук.-М, 1996-43с.
10. Донченко П.И. Методическое пособие по б/болу: для групп спорт-го совершенствования Т.Медицина 1986г-216с.
11. Иванков Ч.Т. теоретические основы методики физического воспитания М. Инсак 2000-351с.
12. Колос В.М. Баскетбол. Теория и практика. Методическое пособие. - Минск: «Полымя», 1989. 167с.
13. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка б/болистов высших разрядов Киев. Здоровье 1978. стр 91.
14. Корнеев Р.А. Динамике атлетической подготовки б/болистов и критерии ее оценки. Теория и практика физ.культуры 200%. № 3стр. 48-50.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приёмы игры в баскетбол.-Волгоград: 1984-35с.
16. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.-М.: ФиС, 1999-133с.
17. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.-Ставрополь. Изд.во СГУ, 2001-224с.
18. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста. Автореф. дисс. канд.пед.наук. М,1986-25с.
19. Мартыненко И.И. Сравнение эффективности защитных передвижений у баскетболистов различного возраста. // Фан спорта, Ташкент, 2006 №1-С.30-35.
20. Матрунин В.П. баскетбол на уроках в V-VI классах // Физкультура в школе-Москва, 1990.№1.18-21с.
21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебник для завершающих курс высшего физкультурного образования. М.1997-304с.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М, ФиС, 1991-

- 543с.
23. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. –Волгоград, 1994-35с.
  24. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбола// Физическая культура в школе.-1991, №2,27-30с.
  25. Несберовский Д.И. б/бол теория и методика обучения М.Академия 2004-336с.
  26. Никитушин В.Г., Квашук П.В. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов.// Теория и практика физической культуры-1198.18-22с.
  27. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. М.ФиС-1984.140с.
  28. Обучение технике игры в баскетболе./Метод. Рекомендации для студентов ИФК. Сост.Ермаков В.А.-Тула.1992.25с.
  29. Ольхов С.С., Ольхова Т.Г. Специальная физическая подготовка б/болистов высокой квалификации теория и практика физической культуры 2003 № 4 стр 31-32
  30. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приёмов у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореф. дис.канд.пед наук. Киев.1990.23с.
  31. Преображенский И.Н. Развитие быстроты и точности реакции баскетболистов в процесс овладения техникой.//Теория и практика физической культуры. Москва, 1984, №2, 32-35с.
  32. Современная система спортивной подготовки под. ред. Сулова Ф.П. М. СААМ 1995г. 448с.
  33. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А., Расуль А.Т. Курс лекций по баскетболу IV курс Т.1998.132с.
  34. Спорте игры техника, тактика, методика обучение. Учебник для студентов Высш. пед. учебн. завед. под ред. Ю.Д. Железняка. М.Академия 2004. 520с.
  35. Федотова Е.В. Основы управления подготовкой юных спортсменов в командных видах спорта. СПб-2001.245с.
  36. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приёмы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. Омск-1991. 60с.
  37. Шестаков М.М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх.// Теория и практика физической культуры. Москва-1999г. №3. 12-15с.
  38. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие М. Академия-2004г. 480с.
  39. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта учебное пособие. М.Академия 2001-144с.
  40. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т.2005.260с.