

**Андижанский Государственный Университет**

**имени “З. М. Бобура .”**

**На правах рукописи:**

**Томберг Игорь**

**“ Методика организации учебно-тренировочного процесса**

**баскетболистов 10-12 лет.”**

**Специальность 5А141902**

**“ Физическая культура и Физическое воспитание”**

**Магистерская диссертация на соискание диплома магистра по**

**“ Физической культуре и Физическому воспитанию”**

**Научный руководитель:**

**\_\_\_\_\_ Р. Зухрутдинов.**

**АНДИЖАН - 2011**

## 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 “Соғлом 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 “ **Методика организации учебно-тренировочного процесса баскетболистов 10-12 лет.**”

автор освещает и раскрывает методы и способы обучения детей. Элементом техники игры баскетбола.

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

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

превалирования игровых действий и тактических комбинации, выполняемых в различных положениях.

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

Такая постановка вопроса весьма актуальна, так как закономерностям формирования сложных двигательных рефлексов с учётом порядка проявления системы 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 др.) из начала как правило, осуществляется в опорном положении.

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

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

**Цель** настоящей работы заключается в определении эффективности начального обучения игровым приёмом юных баскетболистов 10-12, лет

Решение выдвигаемой цели осуществлялось постановкой следующих задач:

- А) изучить конечный эффект начального обучения игровому приёму - передача, ловля ведение мяча на месте, в движении по существующей методике;
- Б) определить систем образующий эффект экспериментальной методики начального обучения игровым приёмам.

Эксперименте участвовали две группы юных начинающих баскетболистов 10-12 лет СДЮШОР города Анджана контрольная и экспериментальная. Контрольная группа учебно-тренировочный занятий проводилось по существующей **методике**.

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

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

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

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

**Объектом исследования** работы являлся средняя школы №2 Андиганской области СДЮШОР города Андигана при Андиганском народном образовании.

#### **Анализ и обсуждение результатов исследования**

Интегративная судьба игрового эпизода атакующий или защищающий комбинаций, протекающей либо по запланированному сценарию, либо в силу создавшейся игровой ситуации.

Если учесть, что в последние годы различные приёмы и передачи, ведение мяча всё чаще приходится выполнять вне стандартных условиях положения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **1.1Возникновение 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.

Найсмит 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 в правилами

пропал... А, несколько дней спустя, один из студентов Найсмита, 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 Пистолы” и др. Лучшие игроки в истории профессионального баскетбола: Карим Абдул-Джаббар, Лэрри Берд, Мэджик Джонсон, Уилт(он) Чемберлен.

Современные звёзды – неуязвимый Майкл Джордон (покинул площадку в 1998), Шакил Онил, Хаким Оладжбювон, Клайд Дрекслер, Грант Хилл, Патрик Юинг, Карл Мэлоун, Дэвид Робинсон, Чарльз Баркли, Джон Стоктон. Одними из первых отечественных баскетболистов дебютировали в НБА в начале 1990-х Александр Волков (“Атланта Хоукс”) и 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-комедиант (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. на наши края Баскетбол пришел лишь после Великой Октябрьской Социалистической Революции Узбекиские 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 в 1924 г. в программу проведения спартакиады были включены баскетболистки Самаркандской области. В эти годы соревнования проводились на основе Московских правил. Время игры состоит из 40 минут, и в составе команды 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 в 1928 году 13 июня был принят указ о физкультуре и о спорте. И с этого года были утверждены программы соревнования и появились нормы и нормативы баскетбола. В 1927 году по всей республике начались распространяться методы баскетбола. И в этом же году эта игра была включена в узбекскую спартакиаду. Во время подготовки спартакиады участвовали команды Андижана, Самарканда, Ферганы и Ташкента.

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

команд	Спарта	Спарта	Спарта	Спарта	Спарта	Спарта	Спарта	Спарта
а	кияда	кияда	кияда	кияда	кияда	кияда	кияда	кияда
	1956	1959	1963	1967	1971	1975	1979	1983

женщины	15	13	7	8	9	8	12	12
мужчины	14	15	12	10	11	10	9	10

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

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

1. Абдурахманов Руслан 1978г мастер спорта город Ташкент.
2. Белакуров Руслан 1978г мастер спорта город Бухара.
3. Далабаев Илхом 1976г мастер спорта город Сырдарья.
4. Эрматов Одил 1973г мастер спорта город Андижан.
5. Нуралиев Хурматилло 1981г мастер спорта город Андижан.
6. Котова Альфия 1972г мастер спорта город Андижан.
7. Кучин Сергей 1979г мастер спорта город Ташкент.
8. Ушаков Геннадии 1983г мастер спорта город Андижан.

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

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

## **2 Глава. Методика организации учебно-тренировочного процесса баскетболистов 10-12 лет.**

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по мини-баскетболу. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

В средних специальных и высших учебных заведениях приемы игры в баскетбол используются на академических занятиях и факультативно. Существует также широкая сеть спортивных состязаний разного ранга, участие в которых оказывает не с чем не сравнимый тренировочный и воспитательный эффект.

В специальной литературе широко освещаются вопросы теории и практики спортивной тренировки баскетболистов различного уровня мастерства. Гораздо в меньшей мере раскрыты аспекты преподавания баскетбола как комплексного средства физического воспитания подрастающего поколения.

Это пособие написано в соответствии с учебной программой по спортивным играм, разработанной на основе Государственного образовательного стандарта подготовки педагога по физической культуре. Оно посвящено проблеме обучения основам техники и тактики игры в баскетбол, а также навыкам игровой деятельности.

В разделе I учебного пособия дано теоретическое обоснование построения учебного процесса; раскрыты содержание, структура и закономерности обучения, последовательность прохождения материала. Представлен обширный дидактический материал по обучению основам техники игры, включающий систематизированное описание всех игровых приемов нападения и защиты; блоки средств и методов для овладения навыками игры; перечень организационно-методических указаний и возможных ошибок.

В разделе II пособия продолжается изложение материала по обучению навыкам игры в баскетбол. Основные теоретико-методические положения, относящиеся к учебному процессу в целом и раскрытые в разделе I, здесь адаптированы по отношению к овладению основами тактики игры.

Тактика баскетбола рассматривается как структурный компонент разнообразных игровых действий в непрерывно меняющихся условиях, неразрывно связанный с техникой игры.

При подаче материала используется предложенный в разделе I пособия подход. В краткой форме дается характеристика базовых понятий, относящихся к изучаемому разделу теории и методики баскетбола. Раскрываются современные тенденции его развития. Подробно описываются все разновидности тактических действий в нападении и защите: индивидуальные, групповые и командные. Рекомендуется рациональная последовательность их изучения. Представлены комплексы подводящих и основных упражнений для освоения каждого вида технико-тактических действий и основанных на них взаимодействий. Им соответствуют блоки организационно-методических указаний и перечень наиболее распространенных ошибок.

Это пособие написано в соответствии с учебной программой по спортивным играм, разработанной на основе Государственного образовательного стандарта подготовки педагога по физической культуре. Оно посвящено проблеме обучения основам техники и тактики игры в баскетбол, а также навыкам игровой деятельности.

В разделе I учебного пособия дано теоретическое обоснование построения учебного процесса; раскрыты содержание, структура и закономерности обучения, последовательность прохождения материала. Представлен обширный дидактический материал по обучению основам техники игры, включающий систематизированное описание всех игровых приемов нападения и защиты; блоки средств и методов для овладения навыками игры; перечень организационно-методических указаний и возможных ошибок.

В разделе II пособия продолжается изложение материала по обучению навыкам игры в баскетбол. Основные теоретико-методические положения, относящиеся к учебному процессу в целом и раскрытые в разделе I, здесь адаптированы по отношению к овладению основами тактики игры.

Тактика баскетбола рассматривается как структурный компонент разнообразных игровых действий в непрерывно меняющихся условиях, неразрывно связанный с техникой игры.

При подаче материала используется предложенный в разделе I пособия подход. В краткой форме дается характеристика базовых понятий, относящихся к изучаемому разделу теории и методики баскетбола. Раскрываются современные тенденции его развития. Подробно описываются все разновидности тактических действий в нападении и защите: индивидуальные, групповые и командные. Рекомендуется

рациональная последовательность их изучения. Представлены комплексы подводящих и основных упражнений для освоения каждого вида технико-тактических действий и основанных на них взаимодействий. Им соответствуют блоки организационно-методических указаний и перечень наиболее распространенных ошибок. И наконец, раздел III пособия посвящен закономерностям обучения игровой деятельности. В качестве системообразующего звена рассматривается специфика игрового противоборства в баскетболе. На ее изучении и реализации концепции интегральной подготовки базируется многоуровневый процесс освоения составных компонентов игровой деятельности. Раскрыты сущность интегральной подготовки, ее структура и содержание. Предложены эффективные средства и методы интеграции локальных результатов обучения в целостную игровую деятельность.

Для простоты восприятия текст иллюстрирован большим количеством рисунков, схем игровых ситуаций и тренировочных заданий.

Таким образом осуществляется системное и взаимосвязанное изложение теоретических и методических аспектов обучения технике, тактике игры и целостной игровой деятельности в баскетболе. Причем основное внимание уделяется методике обучения.

Учебное пособие адресовано студентам факультетов физической культуры педагогических университетов, институтов, лицеев, учителям школ и тренерам. Полагаем, что изложенный материал будет содействовать повышению качества подготовки будущих педагогов физической культуры, эффективному формированию у них профессионально значимых качеств, а также окажет помощь в повышении квалификации работающим в области физического воспитания и спорта специалистам и тренерам. Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

При *фронтальном методе* упражнения выполняются одновременно или поочередно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

*Поточный метод* также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим.

*Проходной метод* объединяет в себе некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении занимающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала. Для

*группового метода* характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход — распределение на группы и чередование заданий используют в *методе круговой тренировки*. Но здесь распределение учащихся производят в зависимости от их подготовленности; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

*Метод индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное выполнение их каждым учеником. Учитель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации занимающихся на уроке зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.). При изучении игровых приемов без мяча (стоек и перемещений), а также при выполнении несложных действий с мячом (например, ведение мяча на месте или в движении на контролируемой скорости) задания выполняются фронтальным и проходным методами: одновременно или посменно.

Когда же необходим строгий педагогический контроль над качеством выполнения более сложных по структуре движений (например, при изучении дистанционных бросков в корзину), а также на этапе углубленного совершенствования приемов техники или тактических взаимодействий целесообразно использовать групповой метод. В процессе совершенствования навыков игры особенно хорош поточный метод. Он эффективен при организации упражнений комплексного характера с последовательным или поочередным выполнением нескольких игровых приемов (например, передачи мяча, перемещения, броски и т.п.) с продвижением от одного шита к другому или с одной стороны площадки на другую.

К методу индивидуальных заданий прибегают при необходимости исправления ошибок или для достижения успехов в индивидуальной подготовке. Большие возможности заключены в использовании метода круговой тренировки. Он незаменим при необходимости нормирования нагрузки для занимающихся разного пола и разной подготовленности.

С его помощью можно рационально чередовать задачи обучения и совершенствования техники, тактики игры и разви-

тия специальных физических качеств, создавать условия комплексной подготовки. /

Понятия «принципы», «средства», «методы обучения», «методы организации занимающихся» в теории физической культуры объединяются термином «методика обучения». Он подразумевает совокупность хорошо продуманных действий педагога, обеспечивающих эффективное освоение занимающимися изучаемого учебного материала. Применительно к урокам баскетбола *методика обучения* — это *профессионально организованный путь формирования у учащихся специальных знаний, умений и навыков игры.*

Методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач:

- соблюдение логической последовательности и преемственности в освоении материала;
- отбор доступных и наиболее результативных методов и средств обучения, нормирование нагрузок;
- рациональная организация занимающихся на уроке;
- выбор рабочего места учителем в ходе проведения занятий, грамотное использование им терминологии, команд и указаний;
- создание соответствующего эмоционального фона занятий; »
- своевременное исправление ошибок благодаря применению эффективных методических приемов и индивидуальному подходу к учащимся и т.д.

1. Успешность учебного процесса в целом зависит от умения педагога построить каждое занятие, руководствуясь соответствующими принципами обучения и используя адекватные средства, методы обучения и организации занимающихся. Наибольший эффект дает их рациональное сочетание и варьирование с учетом результативности предыдущих этапов и особенностей предстоящей деятельности с конкретным контингентом занимающихся. Обучение командным действиям следует начинать с освоения личной системы защиты.

2. Изначально разобрать исходную командную расстановку, направление и характер перемещений игроков на демонстрационной доске, затем переходить к обучению защитным взаимодействиям на площадке.

3. На начальном этапе обучения взаимодействия на площадке производить в медленном темпе против пассивного нападения с остановками противоборствующих игроков и детальным анализом складывающейся ситуации.

4. Добиваться от защитников быстрого и согласованного реагирования на перемещения соперников и мяча, выбора и реализации оптимальных ответных или своевременных упреждающих действий.

5. Активность нападающих увеличивать постепенно, по мере усвоения командных тактических взаимодействий в защите.

6. В упражнениях игрового противоборства с атакой в одну корзину команды следует менять ролями вначале после выполнения серии изучаемых командных действий в защите, а по мере усвоения материала — по принципу: «Кто забивает — тот атакует».

7. В двусторонних учебных играх чередовать разновидности изученных систем игры в защите через определенные отрезки времени или в соответствии со складывающейся игровой ситуацией; на этапе совершенствования варьировать различные варианты командных действий по ходу игрового соперничества.

8. При *использовании личной системы защиты*:

- быстро возвращаться к своей корзине, не теряя из поля зрения мяч и встречая своих подопечных в районе трехочковой линии;

- теснить дриблера к боковой линии, в сторону его слабой руки или в направлении скученности партнеров (при попытке прохода в лицевую линию);

- занимая позицию на стороне мяча, быть готовым к участию в групповом отборе; с дальней от мяча стороны смещаться к середине площадки в готовности оказать помощь партнерам и не упустить выход своего подопечного;

- занимать позицию так, чтобы постоянно контролировать расположение подопечного и мяча;

- согласованно взаимодействовать при заслонах: заранее предупреждать партнера о готовящемся заслоне; своевременно отступить назад, содействуя проскальзыванию защитника, следующего за игроком с мячом; переключение использовать в крайних случаях, только если возможен равноценный «размен» нападающими;

- решительно противодействовать броскам мяча из удобной позиции; жестко блокировать соперников при борьбе за взятие отскока.

9. Зонную систему защиты изучать после усвоения основных принципов организации личной опеки.

10. При *использовании зонной системы защиты*:

- после потери мяча мгновенно выполнять рывок к своему щиту и занимать заданную позицию в избранной расстановке «зоны»;

- располагаться лицом к мячу, согласовывать свои перемещения с действиями партнеров в ответ на движение мяча и смену позиций нападающими;

- смещаться в сторону мяча, играть «кучно»: перекрывать проникающие передачи в глубину зонного построения, активно противодействовать проходам нападающих к щиту и вынуждать соперников выполнять бросковые движения из неудобных позиций;

- добиваться координированной подвижности всех игроков: «зона» должна непрерывно «сжиматься и разжиматься» в ответ на действия соперников;

- обеспечивать надежный подбор мяча на своем щите после отскока.

#### 10. При использовании личного прессинга:

- прессинг по всей площадке использовать в момент перехода от пассивных игровых- фаз к активным: после забитого мяча с игры или с последнего штрафного; после вынужденной остановки игры (нарушения правил, минутный перерыв и т.п.);

- «разбирать» соперников в соответствии с установкой педагога: каждый — «своего» или каждый — ближнего;

- постоянно использовать тактику «ловушек» для организации группового отбора мяча;

- вынуждать соперников к выполнению поперечных и навесных передач;

- не терять из поля зрения мяч и быть в готовности к выполнению подстраховки партнера;

- избегать неоправданных персональных замечаний, не снижая агрессивности противодействий атакующим.

#### 12. Зонный прессинг изучать на этапе спортивного совершенствования.

#### 13. При использовании зонного прессинга:

- защитникам быстро занимать начальную расстановку;

- провоцировать первую передачу в нужном направлении: желательно, чтобы мяч оказался у слабого дриблера перед первой линией зонного построения; предотвращать длинные первые передачи;

- не допускать передач мяча в середину зонного построения или через его линии;

- вынуждать соперников передвигаться самим и перемещать мяч в выгодном для прессингующих направлении;

- решительно атаковать дриблера вдвоем, теснить его к границам площадки;

- всем защищающимся постоянно контролировать положение мяча, партнеров и соперников; без промедления перемещаться адекватно изменяющейся игровой обстановке: закрывать наиболее уязвимые зоны для передач, «вращаться» к мячу при организации группового отбора и т.п.;

- не увлекаться отбором мяча после остановки дриблера: оказывая активное «давление» на мяч, открывать направление передачи в сторону подготовленного перехвата или провоцировать со; вершение нападающим технической ошибки либо нарушения правил владения мячом (пробежки, правила 5 или 8 с и т.п.);

- не позволять соперникам растянуть защитные построения, постоянно переговариваться с партнерами;

- в случае перемещения мяча через первую линию защищающихся игроков в середину площадки незамедлительно совершать рывок назад для восстановления утраченных позиций;

- при неудачном отборе мяча на половине соперника переходить от зонного прессинга к активной зонной защите у своего щита.

14. Смешанную защиту изучать после усвоения основных принципов построения личной и зонной систем защиты.

15. При *использовании смешанной системы защиты:*

- действовать в соответствии с правилами построения личной и зонной опеки соперников;

- лидера или лидеров соперников держать плотно на каждом участке площадки («играть за получение мяча»), оказывать на них постоянное психологическое давление;

- активно использовать подстраховку и организацию группового отбора мяча с привлечением игроков, защищающихся в «зоне»;

- «разговаривать» в защите, т.е. постоянно информировать партнеров о перемещениях соперников и мяча;

- обеспечивать согласованные взаимодействия всех игроков обороны с акцентом на грамотные индивидуальные и групповые действия.

### **Организационно-методические указания.**

1. При организации упражнений активность и быстроту атакующих действий

увеличивать постепенно по мере усвоения занимающимися сущности изучаемого защитного взаимодействия.

2. В поточных упражнениях в движении строго регламентировать начало перемещения очередной группы игроков и границы используемой для противодействия части площадки, чтобы избежать непредвиденных столкновений.

3. При выполнении заданий с атакой в одну корзину смену ролей производить поточно после каждой атаки или после серийного выполнения защитных взаимодействий каждой группой игроков.

4. Варьировать исходные позиции и направление взаимодействий в нападении, а соответственно и в защите.

5. В упражнениях с последовательной атакой в обе основные корзины в ситуации численного меньшинства защитников перед нападающими поощрять успешные действия обороняющихся начислением премиальных очков постоянным командам или предоставлением возможности отличившемуся защитнику заменить в группе атакующих нападающего, виновного в потере мяча или в неудачном завершении атаки.

6. При выполнении подстраховки:

- нацеливать игроков на постоянную готовность оказать помощь партнеру, опекающему нападающего с мячом или выходящего на выгодную позицию для получения атакующей передачи в непосредственной близости от корзины;

- упреждать прорыв оборонительных построений своевременным смещением обороняющихся с дальней от мяча стороны площадки в направлении возможной атаки соперника;

- непрерывно контролировать ситуацию на площадке, подсказывать партнерам о готовящихся действиях нападающих и своевременно оказывать взаимопомощь.

7. При выполнении переключения:

- стремиться осуществлять только равноценный обмен нападающими;
- при первой возможности мгновенно восстанавливать контроль над «своими» подопечными;

- защитнику, имеющему лучший визуальный контроль над ситуацией на площадке, своевременно подавать сигнал о начале взаимодействия;

- смену подопечных производить быстро, не давая нападающим времени на получение позиционного преимущества

#### **. Организационно-методические указания.**

1. Активность нападающего увеличивать постепенно по мере овладения занимающимися защитными действиями.

2. На начальной стадии обучения ограничивать свободу действий нападающих в пространстве и времени, а также сужать диапазон их возможных действий:

- технико-тактические действия выполнять только в заданном направлении, с указанной скоростью, одним способом или за определенный промежуток времени;

- переход от пассивных к активным действиям в нападении производить только на заранее указанном участке площадки.

3. В условиях активного противоборства без ограничений педагогу контролировать рациональность индивидуальных тактических действий и своевременно вносить коррективы с целью повышения их эффективности.

4. При выполнении контрдействий против нападающего, владеющего мячом:

- занимать рациональную защитную стойку в зависимости от позиции опекаемого нападающего и избранных командой принципов построения обороны;

- противодействуя передачам, преграждать мячу движение в глубь площадки и провоцировать удобные для перехвата передачи между нападающими: поперечные, «висячие» навесные или с медленным отскоком от пола;

- предугадывая направление прохода с ведением, держать в поле зрения ноги нападающего и мяч;

- при опеке дриблера теснить его к ограничительным линиям площадки, держать на дистанции вытянутой руки, не позволяя нападающему сближаться;

- упреждать перемещение дриблера в наиболее благоприятные для развития атаки позиции, не пропускать его с «периметра» атаки в середину площадки, а из угла в лицевую линию, если этого не требует организация групповых либо командных действий в обороне: соответственно смещаться в сторону середины площадки, лицевой линии либо сильнейшей руки нападающего;

- противодействуя дриблингу смещением, одновременно выставлять вперед и вплотную к лицевой линии либо в сторону наиболее опасного направления ожидаемого прохода ближнюю ногу; постоянно угрожать выбиванием мяча опущенной вниз одноименной рукой;

- после остановки нападающего и прекращения ведения мяча либо в случае его поворота спиной к противодействующему защитнику и атакуемой корзине мгновенно переходить к плотной опеке, препятствуя возможным передачам и броску мяча;

- *противодействуя дистанционным броскам мяча, смотреть в глаза сопернику; смещаться в сторону бросающей руки нападающего и накрывать или отбивать бросок одноименной рукой; не наваливаться на бьющего игрока, сохранять вертикальное положение рук и туловища;*

5. При *противодействии нападающим, имеющим численное преимущество:*

- в ситуациях 1х2, 1х3 стремиться остановить продвижение игрока с мячом и спровоцировать бросок с дальней дистанции или из неудобной позиции;

- в случае остановки игрока с мячом следует моментально переключаться на его партнера, предупреждая возможную передачу мяча и блокируя его движение на подбор отскока;

- активно и рационально использовать обманные движения для реализации защитных действий с целью задержать развитие атаки до подхода партнеров по команде.

6. Для закрепления сочетания изученных индивидуальных тактических действий в условиях соревновательного единоборства использовать игровое упражнение «1х1 с промежуточным», где функции вспомогательного игрока ограничиваются подыгрыванием активному нападающему: получением мяча на месте и последующей передачей партнеру; смену ролей производить после победы одного из противоборствующих игроков, совершившего заданное количество результативных действий в нападении или в защите.

- В игровых заданиях и двусторонних учебных играх останавливать ход соперничества в конкретных ситуациях в случае грубых индивидуальных ошибок при игре в защите и оперативно вносить коррективы.

1. Воспитывать у занимающихся чувство удовлетворения от удачно выполненных технико-тактических действий в защите и потребность научиться грамотно защищаться. Индивидуальные тактические действия защитника изучать, варьируя начальные позиции игроков и мяча, а также чередуя направления развития атаки.

2. Широко использовать упражнение «1х1 с промежуточным» с акцентом на изучаемые индивидуальные защитные действия в различных позициях относительно мяча и обороняемой корзины.

3. Останавливать соперников по ходу противоборства, анализировать складывающуюся на площадке игровую ситуацию и своевременно вносить коррективы в защитные действия; добиваться осмысленного отношения к изучаемому материалу.

4. Активность нападающих увеличивать и постепенно приближать к игровому

уровню по мере приобретения занимающимися элементарных умений игры в защите.

5. При выполнении контрдействий против нападающего без мяча своевременно реагировать сменой позиции и защитной стойки на передвижение мяча и соперника.

## **2.1 Методика организации тренировочного процесса.**

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

Поточный метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим.

Проходной метод объединяет в себе некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении занимающихся одновременно или поочередно шеренгами используя всю площадь зала. \ Для группового метода характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход — распределение на группы и чередование заданий используют в методе круговой тренировки. Но здесь распределение учащихся производят в зависимости от их подготовленности; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

Метод индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым учеником. Учитель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации занимающихся на уроке зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.).

При изучении игровых приемов без мяча (стоек и перемещений), а также при выполнении несложных действий с мячом (например, ведение мяча на месте или в

движении на контролируемой скорости) задания выполняются фронтальным и проходным методами: одновременно или посменно.

Когда же необходим строгий педагогический контроль над качеством выполнения более сложных по структуре движений (например, при изучении дистанционных бросков в корзину), а также на этапе углубленного совершенствования приемов техники или тактических взаимодействий целесообразно использовать групповой метод.

В процессе совершенствования навыков игры особенно хорош поточный метод. Он эффективен при организации упражнений комплексного характера с последовательным или поочередным выполнением нескольких игровых приемов (например, передачи мяча, перемещения, броски и т.п.) с продвижением от одного щита к другому или с одной стороны площадки на другую.

К методу индивидуальных заданий прибегают при необходимости исправления ошибок или для достижения успехов в индивидуальной подготовке. Большие возможности заключены в использовании метода круговой тренировки. Он незаменим при необходимости нормирования нагрузки для занимающихся разного пола и разной подготовленности. С его помощью можно рационально чередовать задачи обучения и совершенствования техники, тактики игры и разви-

тия специальных физических качеств, создавать условия комплексной подготовки. /

Понятия «принципы», «средства», «методы обучения», «методы организации занимающихся» в теории физической культуры объединяются термином «методика обучения». Он подразумевает совокупность хорошо продуманных действий педагога, обеспечивающих эффективное освоение занимающимися изучаемого учебного материала. Применительно к урокам баскетбола *методика обучения — это профессионально организованный путь формирования у учащихся специальных знаний, умений и навыков игры.*

Методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач:

- соблюдение логической последовательности и преемственности в освоении материала;
- отбор доступных и наиболее результативных методов и средств обучения, нормирование нагрузок;
- рациональная организация занимающихся на уроке;

- выбор рабочего места учителем в ходе проведения занятий, грамотное использование им терминологии, команд и указаний;

- создание соответствующего эмоционального фона занятий; »

- своевременное исправление ошибок благодаря применению эффективных методических приемов и индивидуальному подходу к учащимся и т.д.

Успешность учебного процесса в целом зависит от умения педагога построить каждое занятие, руководствуясь соответствующими принципами обучения и используя адекватные средства, методы обучения и организации занимающихся. Наибольший эффект дает их рациональное сочетание и варьирование с учетом результативности предыдущих этапов и особенностей предстоящей деятельности с конкретным контингентом занимающихся.

#### **Организационно-методические указания.**

1. Поворотам на месте и в движении обучать в разомкнутом шереножном строю с использованием фронтального метода организации занимающихся.

2. На начальном этапе обучения разновидности приема осуществлять по команде педагога, затем с собственным подсчетом и, наконец, в целом в вариативных условиях.

3. Все задания выполнять поочередно на правой и левой ноге, в одну и другую сторону (амплитуда поворотов от 30 до 180°).

4. При *поворотах на месте*:

- перед началом движения переносить массу тела на впереди-стоящую ногу, а в момент отталкивания и переступания — на сзадистоящую (опорную);

- прием выполнять на согнутых ногах с вращением вокруг носка опорной («осевой») ноги, «пружинить» на ногах; «вращаться», как вокруг ножки циркуля;

- переступание на месте завершать приходом в устойчивое двух-опорное положение: стопы на ширине плеч, но не на одной линии, с разворотом сзадистоящей носком наружу;

- не закрепощать суставы верхних и нижних конечностей, не сутулиться;

- при поворотах с мячом укрывать его у пояса разведенными в стороны локтями и туловищем, «прятать» мяч в направлении опорной ноги.

5. При переходе к изучению поворотов в движении сначала освоить структуру и

последовательность движений с места в медленном темпе.

6. При выполнении *поворотов в движении*:

- направленно сгибать опорную ногу и активно производить движение плечом;
- вращаться поочередно на носке одной и другой ноги с последующей их постановкой на всю стопу;
- туловище наклонять вперед для предотвращения возможной потери равновесия и падения;
- добиваться быстрого, взрывного и непрерывного характера движений;
- после поворота передвижение в избранном направлении возобновлять без остановки и пауз.

7. Противоборство с защитником осуществлять в ограниченных коридорах, регламентировать степень сопротивления защитника, постепенно увеличивая его.

8. К изучению поворота в движении при ведении мяча приступать на этапе совершенствования дриблинга.

9. К выполнению сочетания разновидностей поворотов с другими техническими приемами (остановками без мяча и с ловлей мяча, посланного партнером, остановками после ведения; ведением, передачами и т.д.) переходить по мере освоения техники игры.

.

## **2.2 Методика обучение баскетболистов 10-12 лет.**

*Броски мяча* являются конечной целью атакующих действий команды. Тактически оправданными считаются только те из них, которые подготовлены всеми предшествующими действиями и роков, выполняются из выгодных позиций в ситуации, когда партнеры готовы участвовать в борьбе за отскочивший мяч, или бросковое движение провоцирует соперников на ошибку.

Нападающий, завершающий атаку, выбирает способ броска мяча в зависимости от сложившейся на площадке ситуации: собственной удаленности от корзины, расположения соперников, а также от индивидуального объема и уровня владения

техникой бросковых движений. Успешность бросков требует надежного воспроизведения рациональной и стабильной техники избранного варианта броска мяча.

На современном этапе развития игры господствует *бросок мяча одной рукой, выполняемый в безопорном положении*. Однако, чем шире диапазон освоенных бросковых движений, тем больше возможностей у нападающего переиграть защитника.

Оптимальной для совершения результативного броска мяча считается ситуация, когда благодаря действиям партнеров либо за счет индивидуальных усилий при обыгрывании защитника бросок выполняется без каких-либо помех со стороны противника и с доступной дистанции. Однако создать такие условия в игре удается весьма редко. *Большинство атак завершается с преодолением определенной активности соперников*. Особенно характерным это становится по мере приближения к щиту. *При завершении атаки в непосредственной близости от корзины используют дальнюю от соперника руку, а дистанционные броски мяча принято выполнять сильнейшей рукой*.

Чтобы избежать накрывания бросков высокорослым защитником, предварительно выполняют финт на бросок или зашагивание, посылают мяч по искусственно измененной траектории или укорачивают время его выпуска. При броске мяча в движении для обыгрыша опекуна переключают мяч с руки на руку по ходу двухшажного разбега или выпускают мяч на первом шаге разбега.

Для получения преимущества в единоборстве используют броски мяча с поворотом или с отклонением туловища назад. Эффективными также являются, предшествующий дистанционным броскам мяча в прыжке финт на проход вышагиванием с быстрым возвращением в и.п., уход от защитника с использованием скрестного шага или поворота в сочетании с одноударным ведением или резкая, неожиданная остановка после скоростного прохода.

В случае отскока мяча от щита или кольца при неудачном броске очень эффективно *добивание мяча* в корзину одной или двумя руками в прыжке. Преимущество отдается добиванию одной рукой, которое позволяет достать мяч в более высокой точке.

Чтобы позиционно обыграть защитника и первым установить контроль над мячом в воздухе, нападающему необходимы: хорошо развитое интуитивное чувство, быстрота действий и достаточный уровень развития скоростно-силовых качеств, умелое использование финтов. Решающее значение имеет умение определить вероятное направление отскока на основе знания существующих закономерностей и собственного игрового опыта, а также расчет момента выпрыгивания: мяч следует добивать в верхней точке прыжка. Для этого, «отвоевав» у защитника выгодную позицию в зоне возможных

отскоков, игрок должен находиться на плеч с пальцами, направленными вверх. В корзину мяч направляется резким толчком кисти и пальцев.

И наконец, одним из самых важных слагаемых результативных действий *при добивании мяча* считается *постоянный настрой игрока на борьбу под щитом соперника*. Действовать надо так, будто неточным ожидается каждый потенциальный бросок.

Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.

1. Объяснение и показ изучаемого сочетания действий в конкретной игровой ситуации.

2. Выполнение разновидностей сочетаний действий на позициях нападающих разного игрового амплуа при пассивном противодействии защитника:

- выход с получением мяча—передача на бросок мяча;

- выход с получением мяча—бросок мяча;

- проход с ведением мяча—передача на бросок мяча;

- проход с ведением мяча—бросок мяча;

- выход с получением мяча—проход с ведением мяча—передача на бросок мяча;

- выход с получением мяча—проход с ведением мяча—бросок мяча;

- передача мяча—выход с получением мяча—бросок мяча;

- передача мяча—выход с получением мяча—проход с ведением мяча—передача на бросок мяча;

- передача мяча—выход с получением мяча—проход с ведением мяча—бросок мяча;

- проход с ведением мяча—передача мяча—выход с получением мяча—бросок мяча.

Перечисленные сочетания индивидуальных тактических действий без мяча и с мячом предполагают использование всего арсенала технической подготовленности, которым владеют занимающиеся на данном этапе обучения, включая остановки, повороты, финты.

3. То же, но варьируя и. п. нападающих относительно корзины и начальное положение мяча.

4. То же, но при активном противодействии защитника.

5. Выполнение разновидностей сочетаний индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового единоборства: «Б< 1 с промежуточным», 2 x 1; «2x2 с

промежуточным», 3х2; и т.п.

То же, но в двусторонних учебных играх с установками педагога Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера.

С их помощью можно также совершить *отвлекающий маневр* — выход для отвлечения внимания обороняющихся от мяча.

### Технология обучения тактическим действиям

*Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты.*

Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. А на этапе их совершенствования обучают тактическим контрдействиям в защите.

Основу успешных тактических действий баскетболиста в игре составляют уровень развития специальных качеств и способностей (быстроты простых и сложных реакций, ориентировки в пространстве; быстроты тактического мышления и ответных действий и т.п.); степень владения основными приемами техники и умение гибко использовать их в изменяющихся условиях; диапазон теоретических знаний по тактике игры.

Действия отдельных игроков служат структурными элементами тактических взаимодействий группы игроков и команды в целом. Здесь результативность обеспечивается взаимопониманием и согласованностью действий всех партнеров.

В процессе обучения каждому разделу тактики игры условно выделяют несколько этапов.

На первом этапе ведется *работа по развитию у занимающихся специфических качеств и способностей*, которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место здесь занимают подготовительные упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

На втором этапе в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно *формируются тактические умения*, т. е. *разучиваются индивидуальные тактические действия*.

Ученикам рассказывается о назначении и возможных условиях выполнения изучаемых приемов. По мере усвоения основ движения в упрощенных условиях прием выполняется в вариативных ситуациях: в ответ на звуковые или зрительные сигналы; в ответ на изменение расположения соперников или партнеров; в ситуации выбора ответных действий только на определенные сигналы и т.п. Далее условия усложняются введением различного рода помех. Вначале пассивного характера, а затем с постепенным увеличением активности противодействия. Поиск рациональных способов преодоления этих помех и многократное повторение правильно выбранного способа действий составляют основу формирования индивидуальных тактических умений. Затем они закрепляются в условиях игрового единоборства.

Следующий, третий этап обучения тактике игры направлен на *усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков.*

Любое групповое действие игроков разучивается в следующей последовательности:

1) рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске взаимодействий нескольких игроков;

2) разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедленном темпе;

3) воспроизведение взаимодействия на контролируемой скорости и с ограниченной активностью соперника, задаваемой педагогом;

4) то же, но с активным противодействием в игровых условиях на ограниченном участке площадки;

5) выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без каких-либо ограничений активности нападающих и защитников.

*Групповые действия игроков* составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т.е. *являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.*

*Освоению взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на площадке, посвящен* четвертый этап обучения тактике баскетбола.

*Командные действия* изучаются в той же последовательности, что и групповые. В ходе обучения игроки, прежде всего, должны усвоить начальную расстановку на площадке. Затем они подробно знакомятся со всей схемой маневрирования и содержанием действий. Далее уточняются отдельные звенья взаимодействий и, наконец, действия всех игроков снова сводятся воедино.

Следует подчеркнуть, что командные тактические действия изучаются при участии большого количества игроков и в условиях двустороннего противоборства, что создает определенные трудности на отдельных этапах обучения. Преодолению возможных трудностей способствует *введение плановых ограничений* в действия обороняющихся или нападающих в пространстве и во времени. Наиболее распространенными из них являются: регламентирование участков площадки, где разрешены или запрещены те или иные технико-тактические действия; жесткое лимитирование количества повторений определенных приемов и их сочетаний в одной игровой фазе; временный запрет на некоторые действия; уменьшение или увеличение времени владения мячом и т. п.

Пятый этап обучения тактике игры — *этап комплексного совершенствования изученных тактических действий*. Он характеризуется их многократным воспроизведением в различной последовательности и в разных сочетаниях в игровых условиях.

Это могут быть двусторонние учебные игры с различным численным составом команд: при количественном равенстве (2 х 2, 3х3, 4х4, 5х5) или неравенстве (2х1, 3х2, 4х3, 5х4 и т.п.) игроков. Стимулировать выполнение установок на игру можно поощрением в виде начисления дополнительных премиальных очков за успешное воспроизведение заданных технико-тактических действий либо наказанием в виде наложения «штрафных» санкций путем лишения уже набранных очков в случае отсутствия попыток их применения.

Наиболее объективным критерием усвоения тактики игры и в то же время действенным средством ее дальнейшего совершенствования является участие занимающихся в соревнованиях различного уровня: чемпионатах класса, школы, города, области и т.д.

Тактика нападения многообразна. Чем шире арсенал тактических знаний, умений и навыков отдельных игроков и команды в целом, тем больше возможностей выбрать и рационально построить тактику игры против конкретного соперника, добиться желаемой победы над ним.

*Обучение основам тактики нападения предполагает освоение занимающимися базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме.*

Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся игровой обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать

складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать.

Уровень индивидуального тактического мастерства игроков определяет результат коллективных действий.

Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. А на этапе их совершенствования обучают тактическим контрдействиям в защите.

Основу успешных тактических действий баскетболиста в игре составляют уровень развития специальных качеств и способностей (быстроты простых и сложных реакций, ориентировки в пространстве; быстроты тактического мышления и ответных действий и т.п.); степень владения основными приемами техники и умение гибко использовать их в изменяющихся условиях; диапазон теоретических знаний по тактике игры.

Действия отдельных игроков служат структурными элементами тактических взаимодействий группы игроков и команды в целом. Здесь результативность обеспечивается взаимопониманием и согласованностью действий всех партнеров.

В процессе обучения каждому разделу тактики игры условно выделяют несколько этапов.

На первом этапе ведется *работа по развитию* у занимающихся *специфических качеств и способностей*, которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место здесь занимают подготовительные упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

На втором этапе в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно *формируются тактические умения*, т. е. *разучиваются индивидуальные тактические действия*.

Ученикам рассказывается о назначении и возможных условиях выполнения изучаемых

приемов. По мере усвоения основ движения в упрощенных условиях прием

выполняется в вариативных ситуациях: ответ на звуковые или зрительные сигналы; в

ответ На изменение расположении соперников или партнеров.

### **3.Глава. Физическая подготовка юных баскетболистов.**

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

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

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

Конкретная физическая подготовка баскетболистов направлена на решение следующих задач:

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

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и физической подготовки.

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

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболистов и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и

психической напряжённости. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе, с учётом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

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

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

### **Воспитание силы.**

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

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

Важной разновидностью мышечной силы является взрывная сила, отражающая способность проявлять возможно большую силу в минимально короткое время, регламентируемое условиями спортивного упражнения или игрового действия. Этот

вид силы баскетболисты реализуют в прыжках, быстрых прорывах, мощных длинных передачах.

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

Воспитание силовых способностей баскетболистов должна быть направлена на:

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

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

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

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

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

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

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

Специфическими способностями проявления прыгучести являются:

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

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

При индивидуальном планировании силовой тренировки следует учитывать , что характер двигательной деятельности у игроков разного амплуа определяет и уровень

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

### **Воспитание быстроты (скоростных способностей).**

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

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

умения предвидеть ситуации и реагировать не на само движение, а на подготовительные движения к нему.

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

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

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

Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость являются фундаментом быстроты в баскетболе, так как на их фоне проявляются другие стороны этого физического качества, например, быстрота передач, ведение и обводки,

выполнение элементов быстрого прорыва и прессинга. Добиваться увеличения скорости передвижения можно не только воздействуя на скоростные способности игрока, но и воспитывая силовые способности, совершенствуя технику движений.

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

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

### **Воспитание выносливости.**

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

демонстрирует более стабильную и эффективную технику, отличается быстрым тактическим мышлением, более результативен.

Для баскетболистов важна как общая, так и специальная выносливость. Развивать её целесообразно последовательно, в соответствии с этапами круглогодичной тренировки. На этапе общей подготовки подготовительного периода годового цикла следует преимущественно заниматься вопросами общей выносливости, что предполагает развитие всех физических качеств и создание необходимой базы аэробных возможностей. Особенно ценными средствами совершенствования аэробных возможностей являются кроссы, плавание, гребля, ходьба на лыжах и другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой, средней и переменной интенсивностью, с повышенным увеличением объёма.

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

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

Особенностью проявления функциональных способностей баскетболистов в игре является чередование аэробных и анаэробных процессов. В момент высокой двигательной активности активизируются анаэробные процессы, накапливается кислородный долг. Поэтому высокий уровень общей выносливости служит прочной основой специальной выносливости. На этапах специальной подготовки и пред

соревновательным соотношении средств и методов развития выносливости меняется – увеличивается доля специальных.

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

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

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

- правильное сочетание нагрузок и отдыха;
- вариативность средств и методов тренировки;
- проведение активного отдыха в день , следующий после дня занятий с максимальной нагрузкой;
- выполнение упражнений в паузах между упражнениями для активного отдыха и расслабления;
- пассивный отдых в состоянии полного расслабления (желательно в воде);
- использование музыки и ритм мадера;

- проведение тренировок в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, в парке, на берегу рек и т.д.);
- обеспечение хороших бытовых условий и устранение отрицательных факторов;
- обеспечение рационального питания и витаминизации, массаж, гидр процедуры и физиотерапия.

### **Воспитание ловкости.**

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

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

В процессе овладения новыми приёмами техники, запас элементов движений способствует их объединению в более сложные двигательные навыки. Поэтому одним

из главных средств развития ловкости являются упражнения с элементами новизны, связанные с преодолением координационных трудностей. Наиболее распространёнными средствами воспитания ловкости являются элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры, позволяющие расширять диапазон вариативности двигательных навыков.

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

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

- акробатический прыжок-кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок в “окно” далее отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; упражнение заканчивается рывком к финишной черте;
- старт лёжа на спине с набивным мячом в руках – пробежать 4-5 м., перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6-8 м. и сходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены

над верхним брусом; упражнение заканчивается прыгиванием и заключительным рывком к финишной черте.

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

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

#### Воспитание гибкости

и умения расслабляться.

Понятие “гибкость” отражает морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Способность баскетболистов выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяют лёгкость и свободу выполнения технических приёмов, их быстроту и точность. Мерилом степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений. Амплитуда движений зависит от подвижности в суставах и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы.

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

Ведущий метод при использовании упражнений на гибкость повторный. Способность к расслаблению у баскетболистов должна развиваться применительно к бросковым и метательным движениям. Напряжённость мышц плечевого пояса, кисти, спины затрудняет освоение техники движений, ограничивает её вариативность и эффективность. Мягкость, раскрепощённость, манёвренность необходимы

баскетболистам в передвижениях и прыжках, особенно при приземлении в момент, когда игрок готовится к активным повторным движениям. Баскетболисты высокого класса, как правило, владеют искусством расслабления, выполняют приёмы мягко и свободно, включая в активную работу только необходимые для обеспечения рациональных движений мышцы, оптимально расслабляя остальные.

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

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

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

Для совершенствования умения расслабляться с успехом применяется психорегулирующая тренировка.

### 3.2 Восстановительные мероприятия.

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

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

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

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

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

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

Продолжительность приема ванны 10-12 мин.

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

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

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

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

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

Гигиенический массаж применяется в основном после утренней зарядки в виде самого массажа. Его задача – содействовать поднятию общего тонуса организма используются поглаживания, растирания, потряхивания, похлопывания и активно-пассивные движения. Продолжительность гигиенического массажа 10-15 мин. Само массаж обычно начинают со стопы, затем переходят на голень и бедро. После нижних конечностей массируют ягодицы, поясничную область, шею, живот, область груди и в последнюю очередь верхние конечности. Такая последовательность может быть изменена в зависимости от цели массажа и конкретных условий его проведения.

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

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

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

Аппаратные виды массажа вибрационный, пневмовибрационный - рекомендуется проводить через 10-15 мин после тренировки. Длительности

воздействия на одну группу мышц 2-3 мин, а продолжительность всего массажа-10-15 мин.

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

## Заключение

В настоящее время в магистерской работе научно-практические работы проведены на занимающихся детей в секция начальной подготовки спортивной детской юношеской школы олимпийского резерва и средней школы №2 Андijanского отдела народного образования. Где были поставлены результаты научно-практической работы между двумя группами экспериментальной и контрольной средней школы №2 и СДЮШОР.

**Были изучены** Методики организации учебно-тренировочного процесса баскетболистов 10-12 лет.” Магистерской работе широко изучены и обработаны литературные сведения ведущих ученых тренеров и других специалистов а также учебники, рекомендации; и др. материалы при обучении **техники** баскетбола , которые в свою очередь влияют положительно на воспитание у детей морально-волевых качеств; физических качеств; в том числе быстрейшему усвоению. Методик организации учебно-тренировочного процесса баскетболистов .Изучены опыт подготовки юных баскетболистов зарубежных специалистов через Интернет .

Кроме всего я в своей работе использовал беседы с ведущими специалистами Баскетбола Ушаков Г. Убайдуллоев Д.Котлов Е. Зухрутдинов Р.Исаков Р , анкетировал, проводил дискуссии с занимающимися о методах тренировки.

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

Во второй главе дается Методики организации учебно-тренировочного процесса и Методика обучения баскетболистов 10-12 лет. Научный практический сопоставительные данные об эксперименте двух годичной работы с детьми на

общественных началах при поддержке ведущих специалистов области Баскетбола Ушаков Г. Убайдуллоев Д. Котлов Е. Зухрутдинов Р. Исаков Р и др.

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

Результаты исследования показывают, что при правильном планированном учебно-тренировочных занятий у детей с развитием физических качеств улучшается 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.

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

1. У детей занимающихся в различных спортивных секциях (в частности) баскетболе физической развития происходит в организме положительной изменения;
2. Занимающиеся дети морально-волевых качеств хороший, более сдержаны к различным эмоциональным стрессом;
3. У этих детей (занимающихся) спортом учеба, и строго подчинены режиму дня;
4. Дети занимающиеся не поддаются к различным отрицательным и вредным привычкам;
5. Они, то есть занимающиеся в секциях строго подчиняются к режим и прислушиваются к мнению старших;

б. Среди таких детей право нарушителей почти не бывает, они всегда перед собой чувствуют ответственность перед товарищами, старшими и. т. д.

## Литература

1. Узбекистон 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; Узбекистон 1997-3816
- 3 Каримов И.А “Озод ва обод ватан эркин ва фаровон ҳаёт-пирвоард ма=садимиз”- Т; Ўзбекистон 2000-524 б
- 4 Ашмарин Б.А “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти”- Т; Укитувчи, 1979-370 б
- 5 Турсунов У “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти”-+; Укитувчи, 1992-230 б
- 6 “ФиС в школе”-М; Наука, 1985-210 б
- 7 “Жисмоний тарбиядан тыгарак маш\улотлар дастури”- Т; Укитувчи, 2000-35 б
- 8 [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru) Провайдер данного материала за 2008-2010 год.
- 9 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;
- 10 Баскетбол. Программа для детских спортивных школ.-М; ФиС, 1962
- 11 Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого.-М; ФиС, 1988
- 12 Белов С.А Секреты баскетбола. - М; 1982
- 13 Ваодамян. К, Лалаян А. Очерки по психологии баскетбола. - М; ФиС, 1964
- 14 Вопросы психологии спорта\ Под ред. Пуни А.Ц.-М; ФиС, 1955
- 15 Гальперин С.И Физиологические особенности детей.-М; “Просвещение”,-1965
- 16 Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов.-М: “Академия”.-2000.
- 17 Гомельский А.А будни баскетбола.-М.: 1964
- 18 Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966.

- 19 Зельдович Т.; Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: ФиС.-1964.
- 20 Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: ФиС. - 1964.
- 21 Колос В.М Баскетбол: теория, практика.-Минск : 1988.
- 22 Кулакаускас В.А Тренировка баскетболистов. М.: 1958
- 23 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.-М.: ФиС –1977
- 24 Никоич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: ФиС.-1984
- 25 Преображенский И.Н., Семашко Н.В. говорят тренеры по баскетболу. -М.: ФиС.-1961
- 26 Спортивные игры для институтов физической культуры\ Под.ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.Н.-М., ФиС.-2001.,
- 27 Спортивные игры и методика преподавания . Учебник для институтов физической культуре Под ред. Портных Ю.И.-М.: 1986.
- 28 Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры.-М. ФиС. –1989.
- 29 Серопегин И.Н., Волков В.М. Физиология человека: Учебник для техникумов физической культуры.- М.: ФиС.-1979.
- 30 Теория и методика физического воспитания.\ Пол общей ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, т.1. –М., ФиС.-1968
- 31 Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М., ФиС.-1953.-116 с
- 32 Уиллис Г. Стратегия баскетбола.- М., ФиС.-1968
- 33 Фарбер Д.А., Корниенко И.А. Физиология школьника.-М.: “Педагогика”.-1990
- 34 Фомин Н.А., Возрастные особенности физического воспитания.- М.: 1977
- 35 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособ. Для институтов высших учебных заведений.-М.: “Академия”.-2000.
- 36 Юнусова Ю. М., Теория и методика физической культуры Т., 2007

## **Современные представления о методике развития скоростное – силовых качеств у детей 10-12 лет средствами баскетбола**

**Магистр 2 – курса Томберг Игорь**

Освоение детей двигательного действия не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить меру комплексности в развитии качественных особенностей.

Под двигательными качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

Оба термина «двигательные» и «физические» качества правомерны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально – нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Наконец рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций физиологического и психологического регулирования, употребляется третий термин «психомоторные качества».

Двигательные качества принято делить на относительно самостоятельные группы: скоростные качества, силовые и т.п. однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, поэтому все более очевидной становится искусственность выделения силы, быстроты, выносливости, ловкости как относительно самостоятельных качественных особенностей.

Поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации, уточнению состава. Некоторые качества, считавшиеся раньше простыми, теперь разделяются на ряд все более простых и относительно независимых друг от друга. В настоящее время невозможно дать законченную

классификацию, а тем более точно сослаться на механизмы проявления различных качеств.

Тем не менее ясно, что каждое двигательное качество независимо от сложности структуры включает ряд компонентов, одни из которых отражают строение двигательного аппарата и тела в целом, а другие особенности функционирования регулирующих систем. Например, ловкость (включая и точность движений) в большей мере обусловлена центральнонервными влияниями, чем морфологическими и биохимическими компонентами; проявление же силы и быстроты в значительной мере зависит от морфологического компонента (роста, веса), от биохимических и гистологических перестроек в мышцах и в организме в целом .

Среди компонентов, составляющих двигательные качества, следует различать общие и специальные. Общие присущи нескольким двигательным качествам (например, волевое качество настойчивости или терпеливости при различных видах проявления выносливости). Специальные компоненты обуславливают специфичность какого-либо одного качества. Благодаря наличию общих компонентов может происходить перенос тренированности одного качества на другие. Следует также иметь в виду, что развитие одних компонентов может привести к торможению других, поэтому развитие одного качества может привести к снижению уровня проявления другого.

Целесообразно различать простые и сложные двигательные качества. К последним относится, например, ловкость, меткость. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста неравнозначна ловкости гимнаста).

Двигательные качества в процессе физического воспитания развиваются. Иногда говорят о воспитании двигательных качеств, но «воспитание» это понятие, употребляемое в педагогике по отношению к человеку в целом, формированию новых черт личности, не заданных от рождения. Качественные особенности двигательных действий в своей элементарной форме имеются даже у новорожденного ребенка и проявляются в безусловных рефлексах. Поэтому для двигательных качеств более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле улучшение, развитие того, чем обладает человек. Развитие двигательных качеств протекает по фазам. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются, В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других «диссоциация физических качеств» . Один из известных

механизмов такого явления антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних замедляет развитие других, и наоборот.

**Таблица показателей физического развития 10-12 летних Юншей занимающихся в секции СДЮШОР по баскетболу 1 года.**

№	Фамилия имя	Показатели нормативы физического развития									
		Бег на 60 метров		Челночные бег 4x10		Бег на 1000 метров		Прыжки высоту с место		Поднимание туловища лёжа	
		Осень	Весна	Осень	Весна	Осень	Весна	Осень	Весна	Осень	Весна
1	Икрамов Ильхом	10,5	10,3	11,8	11,5	5,49	5,46	70	80	8	10
2	Кимсанов Фахруло	10,8	10,5	11,7	11,4	5,52	5,47	65	75	7	9
3	Жаборов Фаес	10,6	10,4	11,3	11,1	5,50	5,46	70	80	9	11
4	Каримов Акмаль	10,7	10,5	11,0	10,9	5,48	5,44	70	80	7	10
5	Узметов Бекзод	10,5	10,3	11,1	11,0	5,57	5,49	70	80	8	11
6	Абдумуминов Бахрам	10,9	10,5	11,3	11,0	5,42	5,40	70	80	8	10
7	Шукуров Фаес	10,8	10,4	11,2	11,0	5,43	5,40	70	80	7	9
8	Хамзаев Сардор	10,7	10,4	11,5	11,2	5,49	5,44	65	75	7	10
9	Алиемов Мухамад	10,6	10,3	11,6	11,3	5,49	5,42	65	75	9	11
10	Абдурахманов Алишер	10,8	10,5	11,7	11,4	5,45	5,42	70	80	8	10
11	Юлчибаев Махмуд	10,6	10,3	11,9	11,5	5,56	5,51	65	75	7	9
12	Шамсидинов Маруф	10,8	10,4	11,0	10,8	5,43	5,40	70	80	7	10

**Таблица показателей физического развития 10-12 летних Юношей занимающихся в секции СДЮШОР по баскетболу 2 года.**

№	Фамилия имя	Показатели нормативы физического развития									
		Бег на 60 метров		Челночные бег 4x10		Бег на 1000 метров		Прыжки высоту с место		Поднимание туловища лёжа	
		Осень	Весна	Осень	Весна	Осень	Весна	Осень	Весна	Осень	Весна
1	Икрамов ильхом	10,3	10,0	11,5	11,2	5,46	5,42	80	90	10	12
2	Кимсанов Фахруло	10,5	10,2	11,4	11,1	5,47	5,43	75	85	9	11
3	Жаборов Фаес	10,4	10,0	11,1	10,9	5,46	5,42	80	75	11	12
4	Каримов Акмаль	10,5	10,2	10,9	10,5	5,44	5,41	80	75	10	12
5	Узметов Бекзод	10,3	10,0	11,0	10,7	5,49	5,46	80	75	11	14
6	Аббдумуминов Бахрам	10,5	10,2	11,0	10,8	5,40	5,37	80	75	10	13
7	Шукуров Фаес	10,4	10,0	11,0	10,8	5,40	5,38	80	75	9	13
8	Хамзаев Сардор	10,4	10,1	11,2	10,9	5,44	5,41	75	70	10	12
9	Алиемов Мухамад	10,3	10,0	11,3	11,0	5,42	5,39	75	70	11	13
10	Абдурахманов Алишер	10,5	10,2	11,4	11,0	5,42	5,38	80	75	10	12
11	Юлчибаев Махмуд	10,3	10,2	11,5	11,2	5,51	5,48	75	70	9	12
12	Шамсидинов Маруф	10,4	10,1	10,8	10,5	5,40	5,37	80	75	10	13

Таблица показателей физического развития 10-12 летних Юношей занимающихся в секции Школы№2 баскетбола 1 года.

№	Фамилия имя	Показатели нормативы физического развития
---	-------------	---

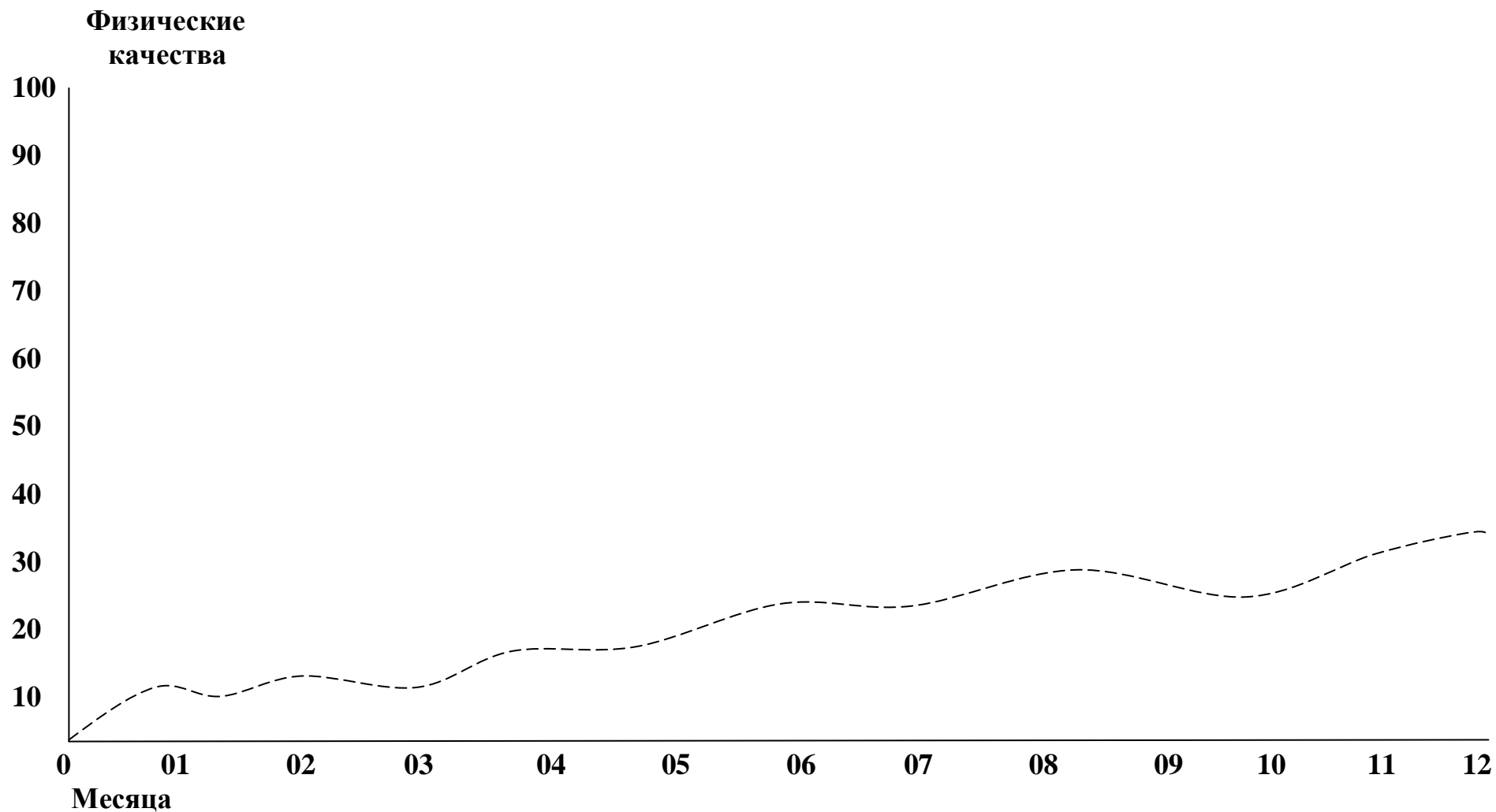
		Бег на 60 метров		Челночные бег 4x10		Бег на 1000 метров		Прыжки в длину с места		Поднимание туловища лёжа	
		Осень	Весна	Осень	Весна	Осень	Весна	Осень	Весна	Осень	Весна
<b>1</b>	Ким Максим	11,0	10,9	12,0	11,8	6,40	6,20	1,35	1,40	5	8
<b>2</b>	Турдиев Даниер	11,2	11,0	12,2	11,9	6,45	6,30	1,40	1,45	7	9
<b>3</b>	Курбанов Собиржон	10,9	10,8	12,3	12,0	6,45	6,30	1,35	1,45	6	8
<b>4</b>	Коробаев Фарух	11,3	11,1	12,0	11,9	6,43	6,30	1,40	1,50	5	8
<b>5</b>	Турсунов Акбар	11,2	10,9	11,9	11,7	6,44	6,10	1,35	1,45	5	9
<b>6</b>	Муйдинов Хамид	11,4	11,0	12,0	11,8	6,44	6,20	1,30	1,40	6	9
<b>7</b>	Османиев Шахриер	11,3	10,9	12,3	12,0	6,45	6,25	1,35	1,45	7	10
<b>8</b>	Арсланов Дильмурод	11,4	11,1	11,7	11,5	6,43	6,25	1,30	1,40	6	9
<b>9</b>	Ибрагимов Аваз	11,4	11,0	12,4	12,1	6,42	6,20	1,35	1,40	6	9
<b>10</b>	Туйчиев Абдулло	11,3	10,9	12,3	11,9	6,41	6,15	1,35	1,45	7	10
<b>11</b>	Назаров Тимур	11,1	10,8	12,5	12,0	6,40	6,15	1,35	1,40	8	10
<b>12</b>	Юсупов Мурод	11,0	10,8	12,3	12,0	6,39	6,10	1,40	1,50	6	9

**Таблица показателей физического развития 10-12 летних Юношей занимающихся в секции Школы.№2 баскетбола 2 года.**

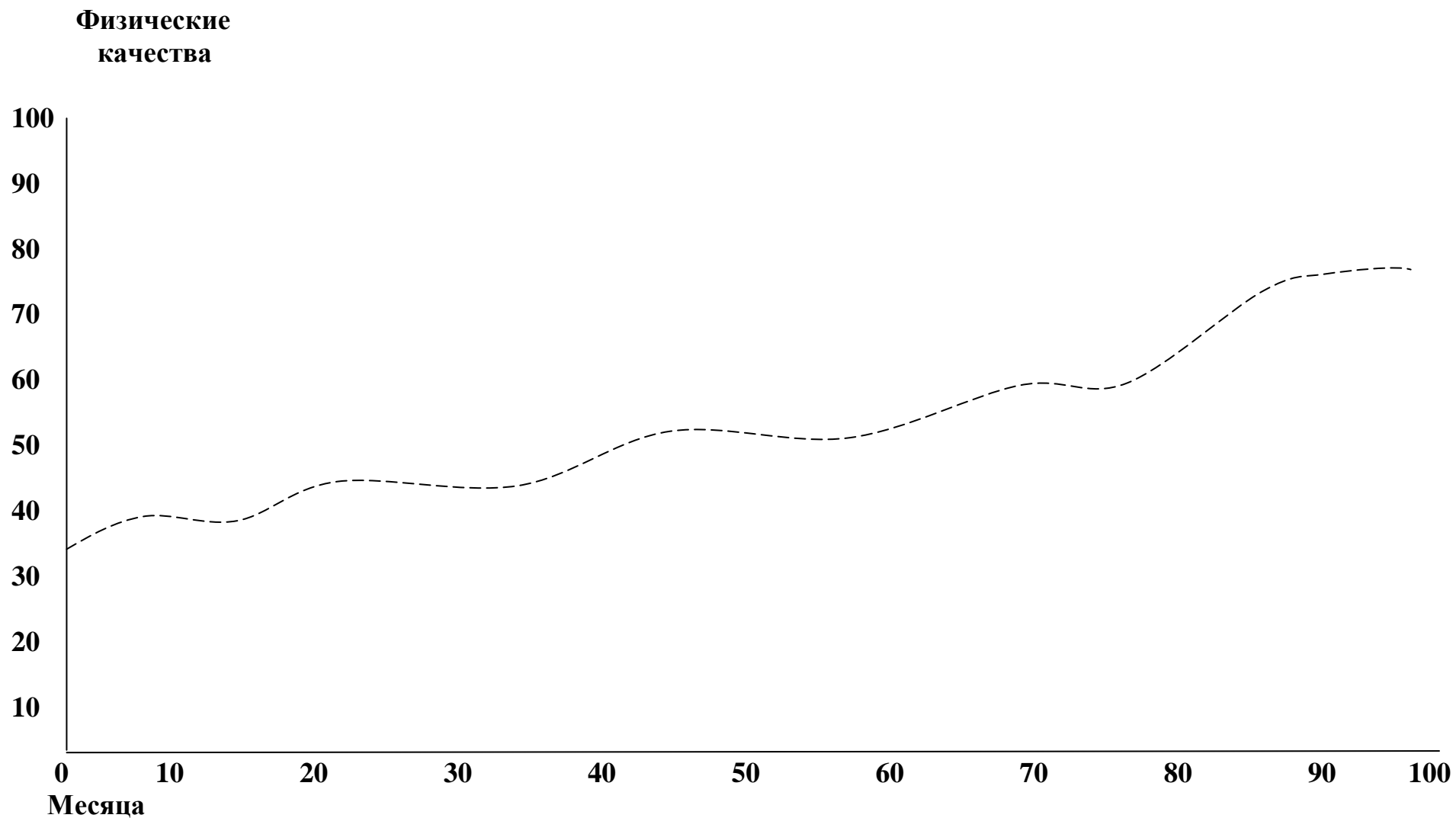
№	Фамилия имя	Показатели нормативы физического развития				
		Бег на 60 метров	Челночные бег	Бег на 1000	Прыжки в длину	Поднимание

				4x10		метров		с место		туловища лёжа	
		Осень	Весна	Осень	Весна	Осень	Весна	Осень	Весна	Осень	Весна
<b>1</b>	Ким Максим	10,9	10,5	11,8	11,5	6,20	6,10	1,40	1,55	8	12
<b>2</b>	Турдиев Даниер	11,0	10,7	11,9	11,6	6,30	6,15	1,45	1,60	9	13
<b>3</b>	Курбанов Собиржон	10,8	10,5	12,0	11,8	6,30	6,15	1,45	1,60	8	12
<b>4</b>	Коробаев Фарух	11,1	10,8	11,9	11,8	6,30	6,15	1,50	1,65	8	13
<b>5</b>	Турсунов Акбар	10,9	10,7	11,7	11,4	6,10	5,58	1,45	1,50	9	14
<b>6</b>	Муйдинов Хамид	11,0	10,8	11,8	11,6	6,20	6,10	1,40	1,50	9	12
<b>7</b>	Османиев Шахриер	10,9	10,7	12,0	11,7	6,25	6,05	1,45	1,60	10	14
<b>8</b>	Арсланов Дильмурад	11,1	10,8	11,5	11,2	6,25	6,05	1,40	1,55	9	13
<b>9</b>	Ибрагимов Аваз	11,0	10,7	12,1	11,9	6,20	6,10	1,40	1,60	9	12
<b>10</b>	Туйчиев Абдулло	10,9	10,6	11,9	11,5	6,15	6,05	1,45	1,65	10	14
<b>11</b>	Назаров Тимур	10,8	10,5	12,0	11,8	6,15	6,05	1,40	1,60	10	13
<b>12</b>	Юсупов Мурод	10,8	10,6	12,0	11,7	6,10	6,05	1,50	1,65	9	11

**График показателей физического развития 10-12летних юношей занимающихся в секции СДЮШОР по баскетболу 1 года. 2009-2010**

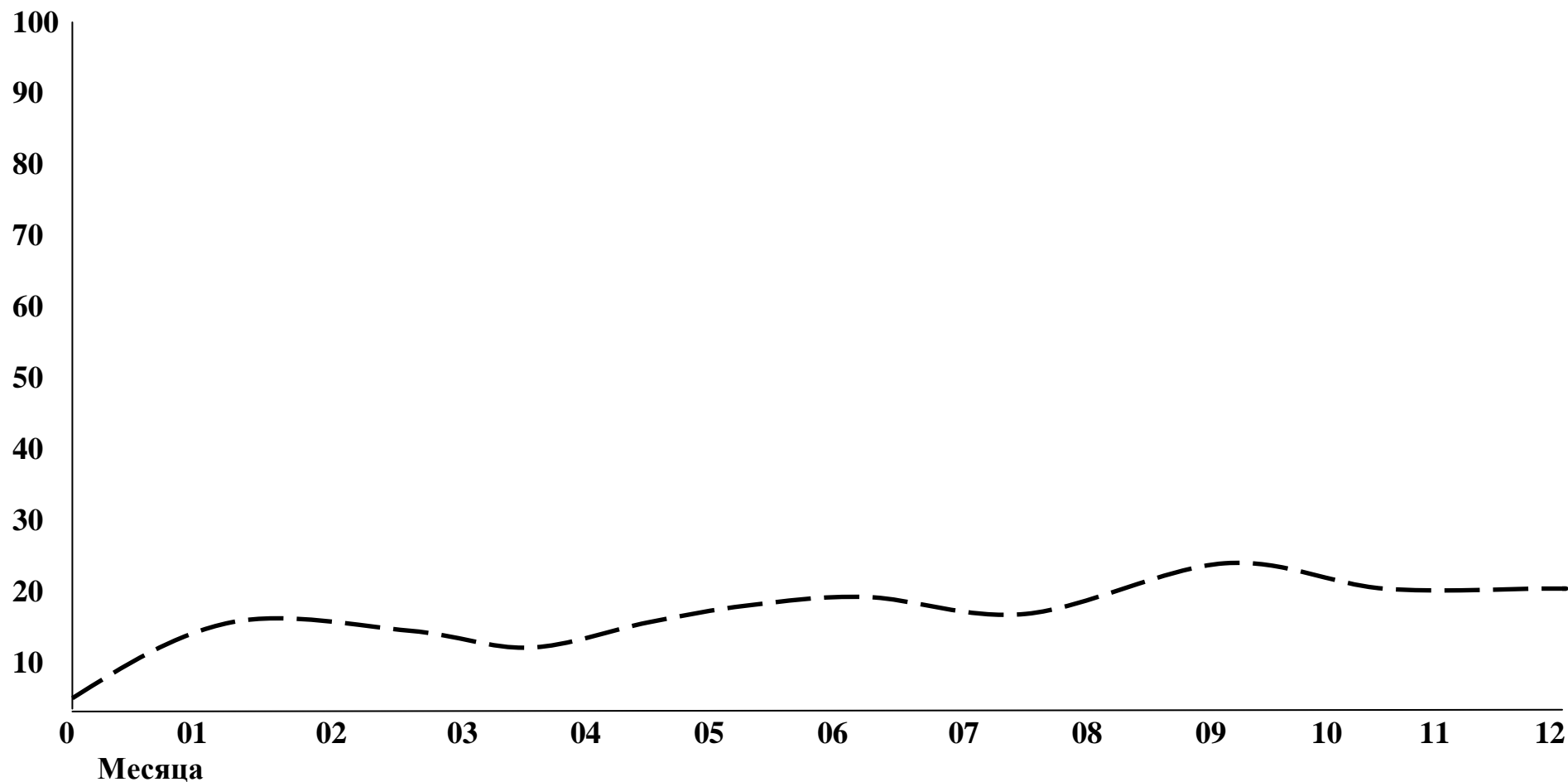


**График показателей физического развития 10-12 летних юношей занимающихся в секции СДЮШОР по баскетбола 2 года. 2010-2011**



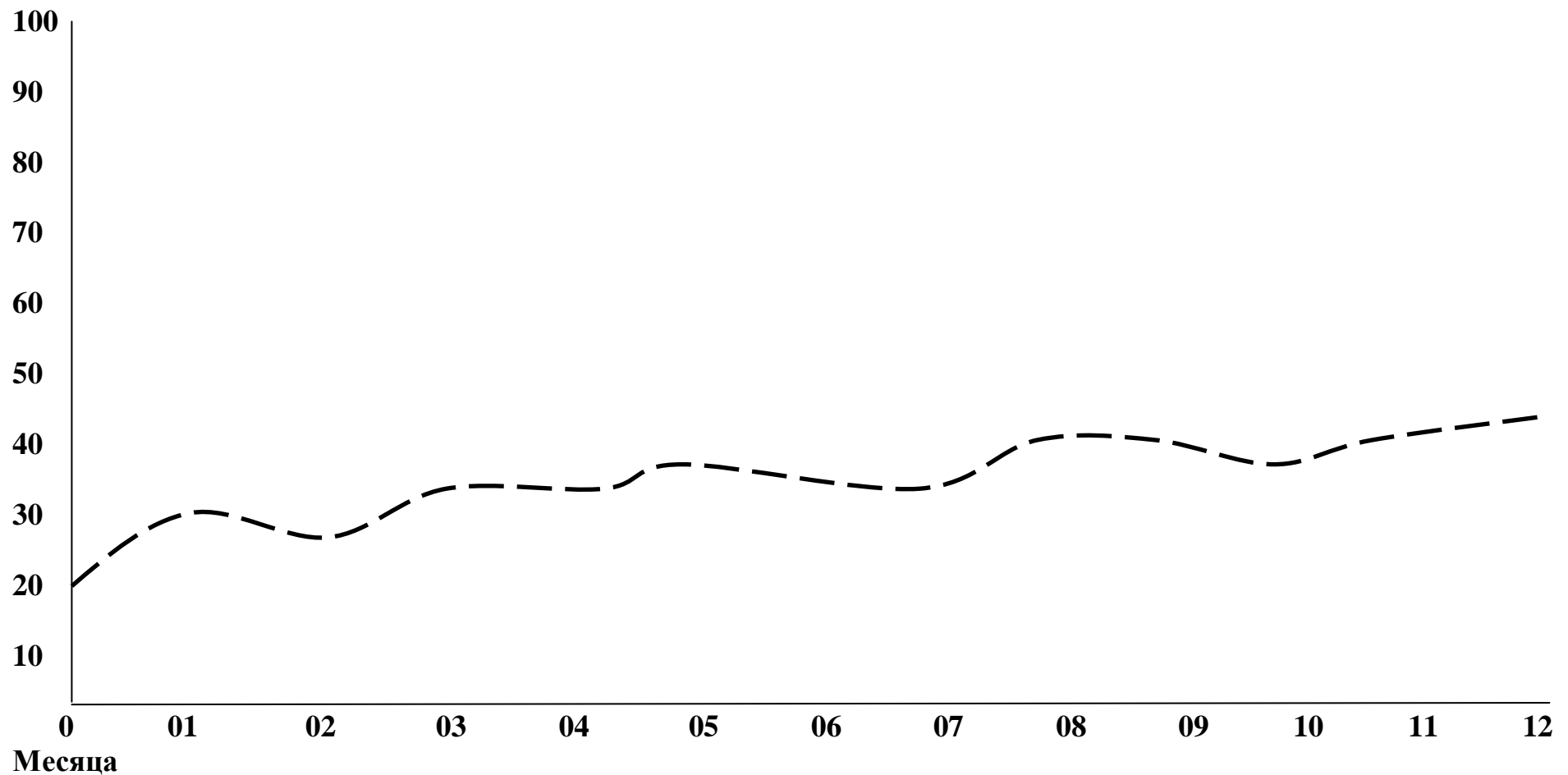
# Графика показателей физического развития 10-12 летних юношей занимающихся в секции школы №2 по баскетбола 1 года. 2009-2010

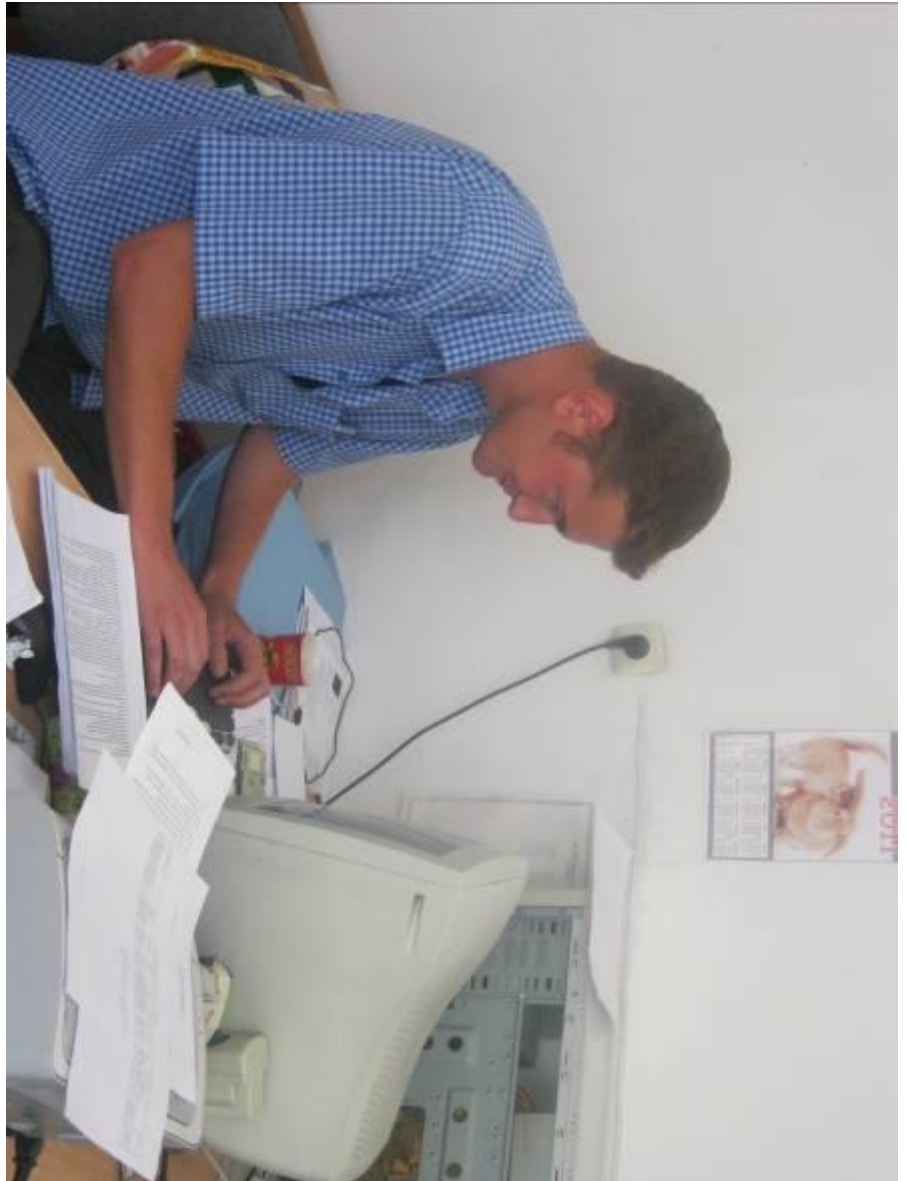
Физические качества



# Графика показателей физического развития 10-12 летних юношей занимающихся в секции школы №2 по баскетбола 2 года. 2010-2011

Физические качества

















## Аннотация

### *на магистерскую диссертацию магистранта*

Томберг Игорь по теме: “Методика организации учебно-тренировочного процесса баскетболистов 10-12 лет.”

В магистерской диссертации рассмотрено Методика организации учебно-тренировочного процесса баскетболистов 10-12 лет. о развитии становления баскетбола в Узбекистане, а также методы подготовки юных баскетболистов И методы обучения юных баскетболистов.

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

специально физическими упражнениями.

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

Научное исследования по избранное теме магистерской диссертации и педагогическая практика проведения в средней школах №2 Андижанской области и СДЮШОР города Андижана при Андижанском народном образовании с молодыми баскетболистками начальных подготовительных групп.

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

**The Abstract**

**on master thesis master**

Tomberg Igori on subject: " Methods to organizations scholastic-burn-in process basketball player 10-12 years." In магистерской of the theses is considered Methods to organizations scholastic-burn-in process basketball player 10-12 let.

About development of the formation of the basketball in Uzbekistan, as well as methods of preparation young basketball player And methods of the education young basketball player.

Change physical quality (the speeds, power, endurance, flexibility, dexterity) was studied in the course of scientific study by specially physical exercises.

Magistrantom was an aplying ensemble not traditional methods of the development physical quality and education and shaping skill technical and tactical preparation young basketball player.

The Scientific study on elected subject магистерской to theses and pedagogical practice of the undertaking in secondary school 2Андижанской area and SDYUSHOR city Andizhana under Andizhanskom public educations with young basketball player of the initial starting-up groups.

The Conclusion and continuations магистерской to theses possible to use in process of preparation and undertaking scholastic-burn-in occupation in baby juvenile atheletic school.