

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

ГУЛИСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ТАГИЕВ ВАХИД САФТАРОВИЧ

**Выпускная квалификационная работа по специальности
5141900 «Физическое воспитание и физическая культура»
для получения степени бакалавра на тему: «Методика развития
выносливости у 14-16 летних баскетболистов »**

**Научный руководитель:
Преподаватель Козлов Д.В.**

Гулистан-2008

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы: Баскетбол – один из самых популярных игр в мире. В год 90- летнего юбилея (1881) Международная любительская Федерация баскетбола (ФИБА) объединяла национальные федерации легкой атлетики и футбола. В мире зарегистрировано свыше 100 млн. играющие в баскетбол.

Неоценимый вклад в дело популяризации игры вносили и вносят олимпийский чемпионы мира, многократные чемпионы Европы. Сборные команды, составленные на студенческих играх, и Универсиадах.

Популярность, доступность, высокая физическая и эмоциональная напряженность, большие требования к морально- волевым качествам, делают баскетбол зрелищным видом спорта. Игра укрепляет костно-мышечный аппарат, развивает физические качества. Баскетбол воспитывает у спортсменов такие морально-волевые качества, как умение подчинить личные интересы интересом коллектива, взаимопомощь, уважение к соперникам, сознательная дисциплина, чувство ответственности и т.д.

Особое место занимает баскетбол в системе физического воспитания студентов. По этому учебно-тренировочный процесс в отделении спортивного совершенствования необходимо осуществлять в полном соответствии с основными задачами курса физического воспитания студентов в ВУЗе.

Программный материал отделений спортивного совершенствования должен включать в себя расширенные теоретические и практические разделы. В связи с этим необходимо теоретические занятия направлять на всестороннюю физическую подготовку. Гармонично взаимосвязывать упражнения физической (общей и специальной), технической и тактической подготовок. Именно по этому данное исследование является в современном этапе развития спортивных игр.

Актуальность темы исследования подтверждается поставленной перед ним целью: повысить общую и специальную выносливость занимающихся в процессе спортивной тренировки и использованием специальных средств.

Гипотеза исследования. Предполагается что, использования специальных средств предлагаемые нами даст более высокий эффект в развитии выносливости занимающихся.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс, проводимые с учащимися 15-16 лет.

Практическая значимость исследования: Результатами исследования можно пользоваться в организации и проведении учебно-тренировочного процесса со стороны преподавателей физической культуры, тренеров и практикантов.

Структура исследования: Данная работа состоит из введения, 3 глав, выводов и практических рекомендаций, а также список использованных литератур.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Баскетбол – Атлетическая спортивная игра

Развивающая выносливость, умение мгновенно ориентироваться в трудной и сложной обстановке.

Включающий в себя быстрый бег, прыжки, метание, групповые и командные взаимодействия.

Современный баскетбол находится в бурном творческом подъеме, направленный на активизацию действий, как в защите, так и в нападении.

Это заставляет спортсменов и тренеров искать новые средства ведения борьбы и непрерывного совершенствования системы игры. Среди них основное место занимает быстрый прорыв, как наиболее активный способ нападения. Характер его нападения в последнее время значительно изменился. Он проводится при минимальном количестве передач, в очень высоком темпе. Значительно изменилась и позиционное нападение. Комбинационная игра направлена на сокращение времени, необходимого на подготовку к атаке. Подготовка проводится быстро, остро, короткими эффективными взаимодействиями, наличия в командах нескольких высокорослых игроков, подвижных, хорошо подготовленных, позволяет играть разнообразно, гибко изменяя преимущественные обязанности в команде. В непосредственной близости от корзины атаки все более затруднительными, поэтому увеличилась зона действий центрального игрока.

Благодаря высокой точности прицельных бросков, эффективными стали атаки со средних и дальних дистанций.

Территориальная область активных действий защиты значительно расширилась. Широко стал применяться вариант личной защиты по всему полю, который ранее использовался эпизодически.

В настоящее время прессинг занял ведущее место в тактике защиты. Применение его предъявляет новые требования к физической подготовленности игроков, а также владению активными приемами единоборства: перехватами, выравниваниями, накрываниями, борьбой за мяч, отскочивший от щита или корзины.

В современном баскетболе высокие требования предъявляются к технической подготовке игроков: приемы, сочетающие отвлекающие действия, выполняются на большой скорости.

Основное значение приобретает скрытые передачи, броски выполняемые в движении с прыжком толчком, двумя ногами, борьба за отскочивший мяч, от щита или корзины, разнообразное ведение без значительного контроля.

Значительно расширился технический прием каждого игрока. Сейчас уже в команде не может быть ни одного игрока не владеющего в равной мере всеми основными приемами игры.

Таким образом, современный высокоинтенсивный баскетбол предъявляет скромные требования к подготовке спортсменов в частности к развитию специальной выносливости.

1.2. Общая и физиологическая характеристика выносливости.

Выносливость в самом общем смысле определяется в теории физического воспитания, как способность продолжать работу, несмотря на возникающие утомление, можно сказать также, что это есть способность не допускать снижения работоспособности в процессе работы.

Такая формулировка кажется тавтологической только на первый взгляд. В действительности она исходит из того, что выносливость неравнозначна работоспособности в целом, а представляет ту её основу, которая позволяет результативно продолжать работу вопреки утомлению.

Суть выносливости в том, отношение состоит, прежде всего, в устойчивости против утомления. О выносливости судят как по предельной продолжительности работы, так и по времени сохранения эффективности рабочих усилий в условиях наступающего утомления: появляясь в различных видах деятельности / спортивной, профессиональной и т.д./ выносливость характеризуется определенными особенностями.

В этом смысле – выносливость всегда специфична, что находит свое отражение в понятие «специальная выносливость». Вместе с тем различные виды выносливости имеют и некоторые общие черты. Это служит основанием для понятия «общая выносливость». Общая выносливость для спортсмена может быть определена, как совокупность функциональных свойств его организма, которые составляют неспецифическую основу проявлений выносливости в различных видах деятельности, не сводящихся к избранному виду спорта. Известно, например, что так называемые аэробные возможности организма составляют одну из основ многих видов выносливости.

Не случайно термин «общая выносливость» нередко отождествляют с выносливостью в длительном беге и других упражнениях, связанных со значительными аэробными обменами. Однако, общую выносливость было бы не верно сводить лишь к таким частным случаям её проявления. Она заключается, по сути, в некоторой совокупности факторов, являющимися общими для различных видов выносливости, причем это совокупность может различаться в тех или иных компонентах, сочетаниях и формах проявления, в зависимости от способностей спортивной специализации.

Термин «специальная выносливость» спортсмена означает его способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в избранном виде спорта. Эту особенность спортсмен проявляет как в тренировке, при выполнении специфических

тренировочных упражнений / что может быть названо «специальной тренировочной выносливостью»/, так и в соревнованиях по избранному виду спорта / спортивная специальная выносливость/.

Внешние показатели специальной выносливости в зависимости от специфики видов спорта специальная соревновательная выносливость спортсмена характеризуется внешне различными интегральными показателями: Например:

а) минимальное время преодоления стандартной соревновательной дистанции и соотношение скоростей на её отрезках / в абсолютном большинстве циклических видов спорта /.

б) степень сохранения или увеличения целесообразной двигательной активности в ходе состязания, что может выражаться: в сохранности скорости движений при заданном или возрастающем объеме соревновательной нагрузки / часовой бег, суточная ходьба и т.п. / в нарастающих показателях интенсивности усилий при стандартном объеме соревновательной нагрузки. В сохранении и увеличении количества эффективных соревновательных действий по ходу состязаний / в тех видах спорта, где их объем нелимитирован, как например: количество атак в единоборствах, спортивных играх/.

в) стабильность отсутствие или минимальное число нарушений. Технически совершенного выполнения соревновательных действий, что особенно важно в так называемых технически сложных видах спорта / спортивная гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т. д./.

Основной выносливостью и длительной работой являются потенциальные возможности дыхательного, аэробного ресинтеза богатых энергией фосфорных соединений и общая величина энергических запасов гликогена в печени и мышцах.

В.М. Зацюрский предлагает / определять выносливость, как способность к выполнению какой-либо деятельности по времени без снижения / эффективности и ставит это качество в зависимость от аэробной производительности человека при напряженной его мышечной деятельности, составляющей его общие энергетические возможности: анаэробная производительность характеризуется максимальной относительной величиной кислородного долга, и следовательно, максимальными возможностями анаэробного ресинтеза АТФ.

Аэробная производительность измеряется величинами максимального потребления кислорода и следовательно, максимальными возможностями аэробного ресинтеза АТФ.

Иначе говоря, выносливость определяется возможностями эффективного ресинтеза АТФ, в зависимости от интенсивности и длительности работы. При выполнении скоростных упражнений максимальной и субмаксимальной интенсивности ресинтез АТФ происходит преимущественно анаэробным путем. Аэробный ресинтез АТФ проявляется в видах спорта, которые относятся к умеренной и большей зоны работы мощности.

Аэробные возможности организма- фактор в значительной мере определяющий выносливость спортсмена, особенно в продолжительной работе. Но, аэробные возможности нужны и после работы для быстреего восстановления, особенно после нагрузки анаэробного характера. Особенно необходимо это в видах спорта, где наблюдаются повторные попытки / прыжки на лыжах, прыжки и спринт в легкой атлетике и т.д. / в видах спорта, где наблюдаются периодические повышения интенсивности действий / футбол, ручной мяч и т.д. / , где происходит частая смена игроков. / хоккей, баскетбол и др./ требующие быстрого восстановления за короткий промежуток времени.

Анаэробные возможности организма обеспечивают энергетический обмен без кислородных условиях. Но неправильно думать, что анаэробные возможности исключают аэробные возможности и на оборот.

Систематическая тренировка баскетболистов ведет к повышению анаэробных и в несколько меньшей степени аэробных возможностей организма, что обусловлено переменной мощностью работы.

Общая выносливость – способность продолжительно выполнять работы, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющие достаточно высокую требовательность к сердечно-сосудистой, дыхательной и Ц.Н.С. Общая выносливость позволяет каждому подготовленному спортсмену успешно справляться с любой продолжительной работой или утерянной мощности. Общая выносливость необходима каждому спортсмену, она позволяет успешно справляться с большим объемом упражнений, не уставать от продолжительной разминки и длительного состязания, быстрее восстанавливаться к эффективно усваивать специализированную тренировочную работу.

Высокий уровень общей выносливости, одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена.

Специальная выносливость, обусловлена особенностями требований, предъявленных к организму спортсмена при выполнении упражнений «своего» вида спорта. В практике её не редко называют «скоростной», «игровой», «плавательной», «прыжковой» и так далее.

Термин «специальная» выносливость пригоден для всех видов, но дело в том, что физиологический механизм специальной выносливости в каждом виде спорта будет иметь свои отличия в связи с особенностями самого вида спорта. Специальная выносливость, не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строгого ограниченной дистанции (бег, ходьба, плавание) или определенного времени (футбол, бокс и др.).

Различают четыре типа утомления:

1. Умственное
2. Сенсорное (от напряженной деятельности анализаторов)
3. Эмоциональное (от переживаний)
4. Физическое (от мышечной работы).

В спорте надо говорить об утомлении комплексном, вызванном многими причинами, в том числе и указанными выше. Ведь специальная выносливость проявляется и в предстартовом ожидании, и в борьбе с отрицательными эмоциями и в напряженном тактическом поединке. Преодоление различных трудностей в тренировке и в состязаниях может потребовать своей, специфической выносливости, затрагивающей самые различные стороны деятельности спортсмена.

Центральная нервная система. Высшие нервные центры ЦНС определяют работоспособность мышц, слаженность, функции всех органов и систем, выполнения движений, и действий спортсменами.

Волевые качества спортсмена в значительной мере определяют результативность его тренировки и участие его в состязаниях (на выносливость). Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на утомление, и продолжать спортивную деятельность.

Аэробные и анаэробные возможности организма обеспечивают энергетический обмен в кислородных и без кислородных условиях.

Сила, подвижность суставов, а также эластичность мышц и связок совершенствуются применительно к появлению выносливости в избранном виде спорта.

Техника движения спортсмена в большей мере определяет его выносливость. Рациональная, экономная техника движения оберегает энергию, позволяет более эффективно и более продолжительно работать.

Проявление выносливости в зонах различной мощности работы. В зоне максимальной мощностей работа характеризуется:

Во первых: произойдет значительное усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Во вторых: тем, что нервно-мышечная деятельность протекает почти в безкислородных условиях.

В зонах субмаксимальной и большей мощности выполнение работы характеризуется, нарастаем кислородной задержкой, превышением кислородного запроса над фактическим потреблением его.

1.3. Задачи, методы и этапы воспитания выносливости

В зоне умеренной мощности характеризуется относительным равенством между кислородным запросом и фактическим его потреблением между скоростью образования продуктов распада и быстротой их окислительного устранения.

По характеристике баскетбола видно, что работа совершаемая баскетболистами в ходе игры, находятся в зонах субмаксимальной и больших мощностях.

Исходя из выше написанного, ставятся цели и задачи, подбираются средства и методы по воспитанию выносливости. При воспитании выносливости ставятся следующие задачи:

1. Воспитать аэробную производительность организма спортсмена.
2. Воспитывать анаэробную производительность организма спортсмена.
3. Воспитывать волевые качества спортсмена при появлении факторов утомления.
4. Воспитывать качества спортсмена / силу, ловкость, подвижность /.

5. Учить рациональным и экономичным приемам движения, то есть личным приемам движений, воспитывать координацию движений.

При воспитании выносливости используются следующие методы, строго регламентированного упражнения.

1. В режиме непрерывной нагрузки.
 - а) методы стандартного непрерывного упражнения
 - б) методы переменного непрерывного упражнения
 - в) круговая тренировка по методу непрерывного упражнения

2. В режиме интервальной нагрузки.

- а) методы стандартного интервального упражнения
- б) методы переменного интервального упражнения
- в) круговая тренировка по методу интервального упражнения.

3. Комбинированные методы.

- а) метод повторно - прогрессирующего упражнения
- б) метод повторного упражнения с добывающими интервалами.

При воспитании выносливости у баскетболистов используются следующие средства по методу стандартного непрерывного упражнения:

1. Равномерный непрерывный бег, ходьба, умеренной интенсивности на длинные и марафонские дистанции.
2. Кроссы по пересеченной местности.
3. Плавание и дальность неограниченная временем с сохранением равномерного режима и темпа.
4. Проведение бросковых тренировок на выносливость.
5. Проведение тренировок по воспитанию прыжковой выносливости.
6. Проведение тренировок по воспитанию скоростно-силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовой выносливости зависит от способности организма алактатному и лактатному обеспечению мышечной деятельности в анаэробных условиях. Алактатное обеспечение мышечной деятельности

характеризуется быстрой фазой погашения кислородного долга, а лактатная медленной фазой за счет гликолического механизма. Поэтому для развития скоростно-силовой выносливости применяются следующие упражнения:

1. Специальные легкоатлетические упражнения бегуна.
2. Специальные упражнения с отягощением.

Рассмотрим четырех этапный годичный путь воспитания выносливости, как наиболее эффективный, подчеркнув еще раз чтобы этапное воспитание выносливости может быть осуществлено в любой спортивной специализации.

Первый этап – воспитание общей выносливости осуществляется в течение всего подготовительного периода. Общая продолжительность его 2-1,5 месяца. Выбирая средства для воспитания общей выносливости, следует помнить, что она приобретается в процессе выполнения почти всех физических упражнений, упражнений включаемых в круглогодичную тренировку в том и утреннюю зарядку, в разминку, в активный отдых. Разумеется, и специализированная тренировка в отдельных видах улучшает общую выносливость.

Но наилучшими средствами для ее воспитания служат длительные, с относительно невысокой интенсивности, циклические упражнения, особенно бег (лучше кроссы) и ходьба на лыжах, поскольку при выполнении их в работу вовлекаются почти все мышцы тела, и поэтому энергичнее активизируются дыхательные возможности, процессы обмена и так далее.

Несмотря на большую эффективность этих упражнений, необходимо заниматься и другими: греблей, ездой на велосипеде, бегом на коньках, плаванием, ходьбой в гору. Это не только разнообразит тренировку, что само по себе важно, но и делает её воздействие разносторонним.

Очень важно, чтобы даже при ежедневной тренировке общая нагрузка была оптимальной, позволяющий спортсмену полностью восстановить силы

к следующему тренировочному занятию, по мере роста подготовительности спортсмена, нагрузку следует увеличивать (по объему интенсивности), все больше развивая общую выносливость.

Второй этап – специальный фундамент играет исключительно важную роль. Никакая интенсивная тренировка не принесет настоящего успеха, если нет прочного и достаточно высокого специального фундамента.

В подготовительном периоде он занимает самое большое место, его продолжительность 2-3 месяца. Основное средство на этом этапе упражнения «своего» вида спорта, выполняемые ежедневно продолжительно и с умеренной интенсивностью.

Все что раньше было сказано о роли специального фундамента в приобретении специальной физической подготовленности, относится и ко второму этапу воспитания выносливости. Нужно только уточнить ряд предложений применительно к требованиям клинического вида спорта, требующих проявления выносливости.

Интенсивность, работа устанавливается на таком уровне. При котором частота сердечных сокращений увеличивается, в двое или чуть больше по сравнению с состоянием покоя. В первые недели лучше придерживается интенсивности повышающей частоту несколько меньше чем в двое.

В дальнейшем, исходя из самочувствия спортсмена, уровня восстановления к следующему дню и данных врачебного и педагогического контроля, интенсивность понемногу повышается.

Увеличивая интенсивность работы, не следует забывать, что это увеличение должно происходить без волевых специальных усилий и быть по существу, естественным результатом улучшения функциональных возможностей организма спортсмена.

Если тренировка на втором этапе для спортсмена становится тягостно, следует не медленно уменьшить интенсивность тренировки на время.

Третий этап - специальный фундамент направлен на улучшение аэробных возможностей организма, совершенствование силового и скоростного компонента выносливости.

Продолжительность этапа один - два месяца. Им заканчивается подготовительный период. Основные средства, применяемые на третьем этапе:

1. Упражнения «своего» вида спорта выполняемые в затрудненных условиях, требующие несколько большего, чем обычного, проявления мышечной силы.
Например: Передвижение в гору, гребля с преодолением значительного сопротивления воды.
2. Упражнения «своего» вида спорта выполняемые в обычных условиях. Во всех случаях интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором, а продолжительность соответственно выше. Упражнения «своего» вида спорта, в обычных условиях выполняются с малой интенсивностью, если цель их – активный отдых и с более высокой для стабилизации навыка и совершенствования аэробных возможностей, интенсивность работы затрудненных и облегченных условиях близки к будущей соревновательной. Для неё характерно частота пульса, увеличенная в два три раза по сравнению с состоянием покоя.
3. Упражнение «своего» вида спорта выполняемые в облегченном условиях.

Четвертый этап - воспитание специальной выносливости, направлен на достижение спортивных наивысших результатов за счет значительного улучшения основных компонентов специальной выносливости.

Продолжительность этапа четыре - шесть дней. Однако уже в начале спортсмен может показать высокие результаты в соревнованиях и улучшать их в дальнейшем. Главное средство в воспитание специальной выносливости упражнения «своего» вида спорта, выполняемые разными методами, с различными нагрузками и в определенных сочетаниях в недельном цикле тренировки.

Интенсивность тренировочной нагрузки на этом должна быть близка к соревновательной и даже превышать её.

Воспитание специальной выносливости у специализирующихся спортивных играх основано, прежде всего на повторных играх.

Повысить, тренировочные требования можно увеличив, темп игры при сокращенной длительности её, но не большем числе повторения периодов. Можно увеличить нагрузку, удлинить продолжительность игры по сравнению с обычным временем.

1.4. Техническая и тактическая подготовка баскетболистов

Техническая и тактическая подготовка спортсменов проводится в тесном единстве и разграничение их возможно только в учебных целях.

Техническая и тактическая подготовка игроков предусматривает овладение тактикой индивидуальных групповых и командных действий. Она включает: развитие у спортсменов способности оценивать изменяющиеся ситуацию, ориентироваться в ней, и быстро применять любой технический прием, или игровое действие. Обучение элементарному взаимодействию с партнерами в нападении и защите: обучение основным системам командных

действий в нападении и защите; умение переключаться от одних систем и вариантов командных действий к другим по ходу матча.

Планирование учебной работы на отделении спортивного совершенствования исходит из общих учебно – воспитательных задач и органически увязывается со всем учебным процессом данного вуза. Оно предусматривает последовательность прохождения программы спортивного совершенствования (в учебном году, по этапам, семестрам, циклам и др.). Распределение времени на изучение отдельных разделов программы и дополнительного учебного материала, причем на занятия по избранному виду спорта отводится 60-65 процентов учебного времени, разработку учебных нормативов по баскетболу, волейболу, и ручному мячу, на разносторонней физической подготовке (дополнительно к программным требованиям) на определенных этапах обучения и др.

Для разработки плана необходимы сведения о контингенте студентов (группы), их физической и спортивно – технической подготовленности, разрядности, значка «Алпомиш» и «Барчиной», звание судьи или общественного инструктора по избранному виду спорта. Также учебный план курса, факультета, в котором определены количество часов в недельном цикле и учебном году, зачетов и экзаменационных сессий, каникулы, расписаны занятий и спортивный календарь (вуза, спортивного общества, города, республики и др.).

При планировании и организации учебного процесса преподаватель руководствуется общими основами построения учебно-тренировочного процесса:

а) единство специализации и разносторонней подготовки. Только углубленная специализация на основе разносторонней физической подготовки студентов к овладению спортивного мастерства.

б) непрерывность тренировочного процесса. Построение и проведение учебно – тренировочного процесса в порядке круглогодичной и многолетней

специализации, т.е. и во время экзаменационной сессии, каникул и учебной практики: применение правильных интервалов между занятиями, рациональное чередование тренировочных нагрузок и отдыха, а также преемственность и умелое использование в учебном процессе формы и содержания применяемых упражнений;

в) постепенное увеличение тренировочных нагрузок и требований до максимальных, как в недельных и годовых циклах, так и на отдельных этапах обучения. Если нагрузки и требования от занятия к занятию остаются на одном и том же уровне, то организм студентов быстро к ним приспосабливается, и такие занятия уже не содействуют их дальнейшему спортивному росту.

Правильное настраивание нагрузок и требований мобилизует студентов на направление своих физических и моральных сил. При этом максимальные нагрузки не должны превышать физических, технических на учебных занятиях целесообразно варьировать нагрузки от сравнительно небольших высоких и реже применять при этом максимальные;

г) цикличность учебно – тренировочного процесса. К основным условиям, от которых зависит периодизация учебно-тренировочного процесса в вузе, относятся: учебная деятельность студентов их физическая, спортивно-техническая и тактическая подготовка, календарно-спортивных соревнований.

Четырехлетний срок спортивного совершенствования в ВУЗе подразделяют на годовые циклы, каждый, из которых состоит из подготовленного, соревновательного и переходного периода. Периоды в свою очередь подразделяются на этапы. Каждый из периодов годового цикла имеет свои задачи.

Главная задача подготовительного периода- подготовка организма студента к регулярным и повышением нагрузкам. Важную роль здесь играет техническая и тактическая подготовка, проверка игроков в составе команды,

т.е. совершенствуются игровые приемы и действия, которые будут применяться в соревновательном периоде.

В целях более правильного распределения учебного материала и тренировок подготовительный период подразделяется на три этапа: разносторонней подготовки, специальной подготовки, предсоревновательный.

Этап разносторонней подготовки: совершенствуется физическая подготовка спортсмена, и создаются предпосылки и условия для его технической и тактической подготовки. Соотношение между разносторонней физической подготовкой и специальной примерно 2:1.

Совершенствуется спортивная техника спортсмена. Большинство приемов выполняется на невысокой скорости с пассивным противодействием условного противника или вообще без него; совершенствуется ранее приобретенные игроком навыки и умения в индивидуальных и групповых тактических действиях (основные взаимодействия игроков в нападении и защите).

Успех команды в борьбе против нападающего противника-главное условие победы. Можно забить мяч в корзину противника, не пропустить ни одного мяча в свою корзину и выиграть.

Действия команды в защите являются ответными и нападение и строятся они в зависимости от особенностей противника и его поведения, а потому являются очень трудными и ответственными. Современная защита очень динамична. Она носит активный характер, постоянно угрожая перейти в нападение.

Для выполнения задачи команда, переходя в защиту, должна не только опекать корзину от атаки, но и всячески оказывать противодействие подготовке атаки, непрерывно мешая противнику, лишая его возможности организовать полезные взаимодействия. Такое поведение команды в защите

мешает выполнению намеченного плана, навязывает противнику неблагоприятную форму ведения игры.

Защита постоянно должна выполнять две функции: разрушительную и созидательную, создавая условия к переходу в нападение. Быстрота перехода к нападению определяет качество организации действий в защите.

Теоретическая подготовка способствует успешному освоению занимающимися приемов техники игры.

Волевая подготовка студентов в течение этого этапа, как и последующего, направлено на подготовку студентов к регулярным и постепенно возрастающим нагрузкам, к воспитанию интереса к тренировочным занятиям.

Главной задачей этапа специальной подготовки является освоение студентами технических приемов и совершенствование и в условиях, приближенных и игровой обстановке.

Во время занятий идет освоение новых групповых и командных действий. На этом этапе уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

Задачи пред соревновательного этапа подвести игроков к хорошей спортивной форме: совершенствование владения спортсменами техническими приемами нападения и защиты, выполнения их на максимальной скорости и в более трудных условиях.

В плане технической подготовки предусматривается совершенствование собранности: проводится разбор товарищеских и контрольных игр, делается упор на анализ положительных сторон и недостатков в игре отдельных членов команд.

Специальная физическая подготовка на этом этапе доминирует под разносторонней подготовкой.

Основная задача соревновательного периода заключается в том, чтобы спортсмен сохранил спортивную форму на время соревнований и

достиг запланированных спортивных результатов. Характерным является применение преимущественно средств специальной физической подготовки.

Техническая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование точности и быстроты применения игровых приемов в сложных условиях и на больших скоростях, поддержание достигнутой спортивной формы. Техника является средством игры, обеспечивает рациональные действия игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам, внутри команды, вести противоборство. Современная техника-результат исторического развития форм и методов осуществления борьбы. С течением времени количество приемов, равно как и значимость каждого из них, изменялись. Каждый исторический отрезок времени выдвигает наиболее рациональные приемы. Поэтому необходимо знать весь арсенал современных приемов и особенно внимательно относиться к тенденциям развития игр, которые определяют главные, наиболее эффективные для данного времени приемы.

Активное развитие игры привело к тому, что современная техника очень многообразна. Она носит ярко выраженный динамический, наступательный характер, проста и рациональна, сочетается с быстротой и скоростью перемещений, а также с эффективностью и точностью. В настоящее время тактика в значительной мере определяет характер выполнения приемов, благодаря чему движения приобретают свою специфику у игроков разных амплуа и имеют большое разнообразие.

Степень тактической игровой подготовки определяется умением игроков гибко переключаться от одной системы или варианта игры к другому по ходу соревнования в зависимости от конкретной обстановки. Каждая встреча команд сопровождается умением игроков гибко переключаться студентов. Изменения правил, постоянное повышение уровня физической подготовки, активизация форм ведения борьбы постоянно обогащают тактику. Современная тактика весьма разнообразна и позволяет тонко и умно

строить борьбу. При равенстве двух команд в физической и технической подготовке победу одерживает та команда, которая лучше организует спортивную борьбу на основе учета своих возможностей и возможностей противника.

Тактика зависит от многих факторов: технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников.

Волевая подготовка спортсменов направлена на воспитание самообладания и выдержки, уверенности и целеустремленности, сознательного отношения к возможным спортивным неудачам, к оценке сил противника и так далее.

Переходный период длится с момента окончания соревнований (в соревновательной периоде) до возобновления занятий в новом годовом цикле характерно чертой этого периода является активный отдых студентов.

В переходный период, как правило, исключаются соревновательные упражнения (избранного вида спорта) и ранее применявшиеся специально подготовленные упражнения; студенты переключаются на занятия другими видами спорта.

На последних занятиях этапа снижения нагрузки студентам дается задание по физической подготовке в оздоровительно-спортивных летних лагерях или на месте проведения каникулярного отпуска.

1.5. Планирование учебно-тренировочного процесса по баскетболу у студентов ВУЗов

Планирование учебно-тренировочного процесса на каждом этапе должно предусматривать индивидуальную учебную работу по подготовке спортсменов-разрядников. На первом этапе планируется всесторонняя

физическая подготовка и усвоение основных технических приемов. И только после этого процесс приобретает форму тренировочных занятий. К тому времени, когда молодой спортсмен приобрел необходимые игровые навыки и начинает принимать участие в соревнованиях, появляется необходимость перспективного планирования учебно-тренировочной работы.

Исходя из конкретных условий, годовой цикл можно строить с одним, двумя или тремя подготовительными и соревновательными периодами.

Очевидно для учебных групп, участвующих в июне или июле в соревнованиях применяется годовой цикл, с тремя подготовительными и тремя соревновательными периодами. Их продолжительность и конкретное содержание зависят от контингента занимающихся, их возраста, роля, общетехнической и тактической подготовленности, от предстоящих соревнований в течение года и так далее. На протяжении обоих периодов планируется все виды подготовки.

Однако зависимости от конкретных задач команды или конкретных индивидуальных планов тому или другому виду подготовки уделяется определенное внимание и отводится больше или меньше времени. В учебно-тренировочном процессе разделяют три периода: подготовительный, соревновательный, переходный, которые составляют один большой цикл подготовки. Задачей этого периода будет улучшение общей физической подготовки, развитие физических качеств, совершенствование психологической, технической и тактической подготовки.

Для других учебных групп, которые не связаны с участием в соревнованиях в указанные сроки, целесообразно строить цикл с тремя подготовительными и соревновательными периодами.

Подготовительный период условно разделяют на три этапа: общей, специальной и предсоревновательной подготовки. На первом этапе решается задача создания прочного фундамента физической подготовки. На протяжении всего этапа проводится работа по воспитанию морально-волевых

качеств, по теоретической подготовке. В совершенствовании техники основное внимание уделяется точности и скорости выполнения игровых приемов. К концу подготовительного периода у спортсменов должна быть заложена база для достижения высоких результатов в соревнованиях.

Задачей соревновательного периода будет поддержание высокого уровня спортивной формы, дальнейшее повышение функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактических действий и морально-волевых качеств. В начале периода объем нагрузок остается на уровне подготовительного периода. К концу периода и объем, и интенсивность падают. В зависимости от интервалов между календарными встречами определяется оптимальное количество тренировок.

В соревновательном периоде первостепенное значение приобретает психологическая подготовка. От участников требуется проявление высоких волевых качеств, психологической устойчивости во всех сложных спортивных случаях, стойкости и дисциплинированности.

Примерный годовой цикл тремя подготовительными и соревновательными периодами.

1. Подготовительный период (осенний) с 1 сентября по 14 ноября:

- а) этап разносторонней подготовки с 1 по 30 сентября;
- б) этап специальной подготовки с 1 по 14 октября;
- в) предсоревновательный этап с 15 октября по 14 ноября

Соревновательный период (осенний) с 15 ноября по 25 декабря.

2. Подготовительный период (зимний) с 27 декабря по 6 февраля:

- а) этап разносторонней подготовки с 27 декабря по 15 января;
- б) предсоревновательный этап с 16 января по 6 февраля

Соревновательный период (зимний) с 7 января по 30 апреля.

3. Подготовительный период (летний) со 2 мая по 27 июня:

- а) этап разносторонней подготовки со 2 по 20 мая;
- б) предсоревновательный этап с 20 мая по 27 июня.

Переходный период с 1 августа по 31 августа:

- а) этап снижения нагрузки с 1 по 8 августа;
- б) этап активного отдыха с 9 по 31 августа.

Годовой цикл учебных занятий для групп начинающих также состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. На первом году обучения может быть один подготовительный и один соревновательный период. В этом случае годовой цикл будет включать:

Подготовительный период с 1 сентября по 31 марта:

- а) этап разносторонней подготовки с 1 сентября по 31 октября;
- б) этап специальной подготовки с 1 ноября по 10 марта;
- в) предсоревновательный этап с 11 по 31 марта.

Соревновательный период с 1 апреля по 31 мая.

Переходный период с 1 июня по 31 августа.

Если студенты начинающих групп уже до поступления в ВУЗ занимались избранным видом спорта, то их участие в соревнованиях возможно и раньше показанного соревновательного периода.

На втором году обучения допустимы два подготовительных и два соревновательного периода.

Первый подготовительный период (осенний) с 1 сентября по 14 ноября:

- а) этап разносторонней подготовки с 1 сентября по 4 октября;
- б) этап специальной подготовки с 5 октября по 31 октября;
- в) предсоревновательный этап с 1 по 14 ноября.

Первый соревновательный период (осенний) с 15 ноября по 26 декабря.

Второй подготовительный период (зимний) с 27 декабря по 1 марта:

- а) этап разносторонней подготовки с 1 сентября по 4 октября;
- б) этап специальной подготовки с 5 октября по 31 сентября;
- в) предсоревновательный этап с 1 по 14 ноября.

Первый соревновательный период (осенний) с 27 ноября по 26 декабря.

Второй подготовительный период (зимний) с 27 декабря по 1 марта:

- а) этап разносторонней подготовки с 27 декабря по 1 февраля;
- б) этап специальной подготовки со 2 по 15 февраля;
- в) предсоревновательный этап с 16 февраля по 1 марта.

Второй соревновательный период с 1 июня по 31 августа.

На определении спортивного совершенствования высшего учебного заведения различают несколько видов планирования;

- перспективное планирование на 4-5 лет;
- годовое планирование на семестр или период (этап);
- на отдельной учебное занятие.

Перспективное планирование.

Перспективное планирование - это программа подготовки отдельных спортсменов с учетом предстоящих серьезных соревнований, к которым команда должна подойти с определенной готовностью (городские, областные, республиканские спартакиады или соревнования). Для взрослых спортсменов – соревнования городского, областного, республиканского спортивного календаря. В перспективном плане ставится задача достижения определенного спортивного результата в соревнованиях.

В индивидуальных перспективных планах ставится задача подготовки отдельных игроков для выполнения ими конкретных игровых функций в команде. Здесь необходимо учитывать возможности игрока, его физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку. Преподаватель, как правило, составляет общий (групповой) или индивидуальный перспективный план спортивного совершенствования по избранному виду спорта волейбол, баскетбол, ручной мяч. В этом плане обычно предусматривается:

1. Краткая характеристика учебной группы: пол, возраст, состояние здоровья, спортивная квалификация, уровень разносторонней физической и специальной подготовленности студентов и другие данные.
2. Цель и основные задачи по спортивному совершенствованию.
3. Периоды, этапы подготовки и их продолжительность.
4. Основная направленность учебных занятий по этапам.
5. Участие в официальных соревнованиях.
6. Примерное соотношение объемов материала по разносторонней физической и специальной подготовке по этапам. Распределения учебных и самостоятельных занятий, соревнований и отдыха на каждом этапе.
7. Спортивно-технические показатели на каждом этапе.
8. Контрольные упражнения и нормативы по разносторонней физической и специальной подготовке.
9. Врачебно-педагогический контроль.
10. Место занятий, оборудование и инвентарь.

В перспективном плане определяется примерная направленность спортивной подготовки по годам, а также отражается в конкретных показателях тенденция к возрастанию из года в год объема интенсивности

учебно-тренировочной нагрузки в целом и разносторонней физической и спортивно-технической подготовленности в частности.

Индивидуальный перспективный план составляется с учетом спортивно-технических, физических, психологических качеств и других особенностей спортсменов.

Выбор баскетболистов в команду по игровым функциям

Группы баскетболистов комплектуются по полу и уровню подготовленности. В команду вуза включаются хорошо физически подготовленные студенты второго, третьего, четвертого курса, а также студенты первого курса. Спортсменов II и III разряда должно быть в каждой группе не более 15-20, 1-12-15.

Подбор игроков и распределения их по выполняемым функциям одна из ответственных задач, стоящих перед педагогом. Ее решить очень сложно, потому что студенты поступают в вуз с разной степенью технико-тактической подготовленности. Для определения спортивных способностей и потенциальных возможностей студентов целесообразно применять комплексный подход.

Основным критерием при выборе игровой специализации является комплекс ростовых и психофизиологических качеств, наличие предпосылок к усвоению определенных физических и технических приемов и специфически игрового мышления, а также стремление баскетболистов к определенной игровой специализации.

Показатели роста. В настоящее время очень трудно определить по данным роста защитника и нападающего и центрального. Показатели роста ведущих игроков высшей лиги свидетельствуют, что защитники могут быть выше нападающих, а нападающие выше центральных игроков, выполняющих различные игровые функции, можно сделать вывод, что показатели роста

имеют определенное значение, но не являются решающим фактором при выборе игровой специализации. Однако значение роста далеко не безразлично в игровых условиях даже при равной технико-тактической подготовленности команды. У игроков задней линии – 185-187 см, передней – 193-195 см, центровых игроков – 196-198 см.

Характерологические особенности: поведение в экстремальных условиях игры, время наступления физической усталости в процессе тренировок, игре. Какое настроение преобладает: приподнятое, угнетенное, спокойное, ровное или часто меняющееся. Наличие или отсутствие резких конфликтов с игроками команды, в чем они выражены.

Как переносит необходимые замены: спокойно, нетерпеливо с сильным раздражением, творческая инициатива и активность в тренировочной работе. Есть ли специфические “страхи” – стартовая опатия, стартовая лихорадка, как быстро успокаивается после критических замечаний. Как оценивает свои склонности, достоинства, недостатки.

Такие игровые характеристики, как места и роль баскетболиста в команде, должны определяться в значительной мере свойствами его характера. В частности, защитниками в баскетболе должны быть лица с “сильной” нервной системой. Они, как правило, ведут игру. Чем больше технически и тактически будет подготовлен защитник, тем сильнее будет команда в атаке и обороне.

Главная роль защитника – роль организатора в атакающих и оборонительных действиях. Он должен быстро и рационально взаимодействовать, обладать уверенностью, уметь рисковать, владеть в самообладанием быть быстрым, ловким и инициативным.

Деятельность защитника связана с анализом игровой ситуации и определением оптимального способа ее технико-тактической реализации. Отсюда повышенное требование к качеству решений защитника. Они

должны быть адекватны и обоснованы, либо исправить их невозможно вследствие быстротечности и необратимости соревновательных ситуаций.

Этот процесс решений защитника. Они должны быть адекватны и обоснованы, либо исправить их невозможно вследствие быстротечности и необходимости соревновательных ситуаций. Этот процесс решения технико-тактических задач тесно связан с быстротой и интенсивностью мышления. Не обладая таким мышлением, человек не может успешно управлять системой, создавать новые схемы действий применительно к усвоениям такой системы.

Предпосылки для выполнения функций защитника следующие: хорошо видеть поле, развитое периферическое зрение, умение точно и вовремя поражать кольцо, делать точные и неожиданные передачи, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач. Обобщать быстротой и точностью зрительных восприятий в ответ на изменяющиеся условия игры, высокой устойчивостью и способностью переключать внимание, быстротой (оперативностью) игрового мышления. Следует учитывать и такие особенности психологической деятельности защитника, как меткость действий при передачах, бросках и ее стабильность в состоянии около предельного утомления, а также после максимально быстрых передвижений в различных направлениях, высокий уровень мобилизационной готовности к действию инициатива в организации действий.

Игроки передней линии – высокорослые, нацеленные на бросок. Первостепенной задачей нападающего является организация конкреток и их завершение. Решающее качество нападающего – скорость. (Не только скорость стартовая, но и скорость бега, а также скорость выполнения индивидуальных игровых приемов, выполнение с максимальной скоростью ведения мяча, обманных движений, ориентировка во время броска).

Нападающему постоянно приходится решать оперативные задачи, относящиеся к сфере индивидуальных или групповых тактических действий. Бросок, дриблинг, передачу он выполняет в быстром темпе, для этого требуется высокоразвитые интеллектуальные способности. Нападающий чаще других отокует корзину. Выбор позиции и момента отаки связан с предвидением и оперативным мышлением.

Взаимодействия без мяча (заслоны, выполняющие двигательные действия в атаке и защите). Предпосылками для роли центрвого являются хладнокровие, стремительность, старательность, настойчивость, предвидение ситуации, целеустремленность в борьбе под кольцом, умение бороться за место еще до того, как мяч отскочил от щита, совершать точные и быстрые первые передачи, умение организовать быстрый прорыв. В функции центрвого также входят броски со средних дистанций.

Активное участие в комбинациях, подбор и добивание мяча, борьба под щитом и др. Главная его задача- умелая подстраховка партнеров в сочетании с активной опекой центрвого противника. Объем работы центрвого противника. Объем работы центрвого над техническими приемами нападения и защиты должен превышать на 15-20% такового игрока любой другой специальности. Эти особенности можно выявить путем наблюдения в учебном процессе, взаимоотношениях игроков, игровой деятельности.

Техническая подготовка.

Упражнения № 1. Для проверки специфической техники пападения каждый игрок производит серийные броски с трех позиций: дальний бросок (дистанция до щита 5-7 м); бросок-проход после ведения под углом 45 градусов или по лицевой линии (по выбору); бросок в прыжке с поворотом или крюком с последующим выходом к кольцу для добивания мяча

(дистанция до щита в момент броска 2-2,5 м). Прежде чем приступить к изучению приемов с мячом, надо ознакомиться с его упругими свойствами и формой, что позволит быстрее осваивать приемы техники.

Для такой цели можно использовать общеразвивающие упражнения, в которых мяч используется как снаряд. В данных упражнениях преподаватель оценивать склонность студентов к позиционному броску, стремление осуществить просок-проход или желание активно действовать непосредственно у щита противника (близкий бросок и добивание).

Упражнение № 2. В этом упражнении выполняются серийные броски с избранных баскетболистами игровых позиций (без опротивлений и с противодействием). Оценивается результативность, стабильность техники выполнения броска и ее приспособленная вариативность при сбивающих факторах. Подготовка к броску и меткое попадание в корзину составляют цель игры. Точность бросков зависит от многих факторов, и одним из них является хорошая техника, которая снижает отрицательный эффект других факторов и позволяет лучше проявиться меткостным способностям.

Главное назначение броска состоит в его точности. Помимо хорошей техники баскетболисту надо развивать меткость, так как точность броска зависит от многих факторов, в том числе и от умения прицеливаться, сосредоточиваться на цели, двигательно определять расстояние и др.

Специально тренировать точность бросков можно только тогда, когда техника в основном правильная. Иначе, заучив ошибки, точности нельзя будет достигнуть. Когда начинаются упражнения с корзиной, прежде всего обращается внимание на правильное прицеливание. Первые упражнения проводятся под углом к щиту с близкой дистанции, что позволяет использовать щит как дополнительный ориентир.

На основании комплексной оценки результатов выполнения 1-го и 2-го упражнения, в которых условно моделируется “бросковая” техника

баскетболистов различного профиля, преподаватель-тренер может сделать ориентировочный вывод о соответствии их выбору предполагаемых функций.

Оценка зрительно-двигательной и оперативной памяти.

Оценить качество зрительно-двигательной и оперативной памяти можно при выполнении специально разработанных упражнений.

Упражнение № 1. Игроки передвигаются в колонне по одному или по два по кругу или в любом другом заданном направлении, одновременно ведя мяч будучи готовыми выполнить объясненное перед этим задание тренера. Задания могут быть различной степени трудности. Например, тренер может подавать такие сигналы: взять в руки мяч (закончить обыкновенный бег), подбросить мяч на землю (быстрая остановка) держать мяч в правой руке (бег спиной вперед), в левой (бег приставными шагами).

Упражнение № 2. Игроки (три против трех) ведут борьбу под щитами. Баскетболист, бросающий мяч по кольцу, меняет позицию так, чтобы ее не видел баскетболист, завладевший мячом. Последний должен сделать быстрый и точный пас сменившему позицию или сделать это по заранее разработанному плану или команде тренера, поданной каким-либо жестом (но не голосом). Нападающие, передавая друг другу мяч, следуют на пересечение. Владеющий мячом ведет мяч на противоположную сторону и завершает упражнение броском.

В тройках, образуя у лицевой линии треугольник, основанием обращенный к противоположному щиту, ученики перемещаются к другому кольцу, передавая мяч через среднего. Упражнение в начале проводится без противодействия, затем с одним, двумя и тремя защитниками. В начале

изучается соответствующая расстановка, каждому объясняются его функции в данном взаимодействии, затем следуют упражнения в таком порядке:

1. К игроку, которому ставится заслон, в роли защиты сам преподаватель. Выполняется полное взаимодействие без помехи.

2. То же, но к игроку, владеющему мячом, также ставится защитник. Передающий должен уметь освободиться и выполнить передачу, организовав все последующие действия.

3. То же с тремя защитниками, а затем с задачей найти самостоятельное решение, как закончить взаимодействие в зависимости от падения защитников.

Упражнение № 3. Игроку за доли секунды показывается заранее отобранный игровой эпизод в кинокадре или в деомагнитофонной записи. Баскетболист по памяти должен предложить наиболее оптимальное развитие тактического действия на площадке. Это может казаться позиционной игрой, быстрого прорыва и его развития и других простейших взаимодействий. Для быстроты переключения и распределения внимания при выполнении физических, тактических и технических упражнений и их вариантов, необходимо увеличивать количество мячей, используемых на тренировках, при сокращении временных режимов и выполнении на заданной скорости.

Специфика игрового мышления.

Для проверки способностей игроков и выявления специфики их игрового мышления применяются различные игровые упражнения, в которых они могут более полно проявить свои потенциальные возможности. В частности, игра 5 x 5 на один щит до трех ошибок. При этом проверяется специфика игрового мышления баскетболистов задней линии (желание играть в пас, стремление к комбинационной игре, к разнообразным скрытым

передачам и позиционным броском), игроков передней линии (выбор позиции для броска, интенсивность бросков в прыжке и силовых бросков-проходов, снайперские качества), центровых игроков (маневренная игра без мяча, умение ориентироваться, находясь спиной к щиту, активное участие в борьбе за отскачивший мяч). Крайние игроки передней линии принимают участие а также корзины и должны обладать умением создавать “острые” ситуации для себя и партнеров.

Игроки задней линии в основном выполняют обязанности ведения комбинационной игры в роли организаторов атаки. В защите они первыми вступают в единоборство с противником, содержат быстроту атаки и оказывают помощь партнерам в противодействии нападению.

В настоящее время все более выраженной является тенденция к взаимозаменяемости игроков по функциям: центровые игроки должны уметь вести игру в позиции крайних нападающих и наоборот. Крайние должны уметь выполнять функции центрального.

В этом игровом упражнении раскрываются индивидуальные черты характера баскетболиста: работоспособность, агрессивность, смелость и так далее, а также стремление к специфическим игровым действиям. Необходимо отметить, что у баскетболистов недостаточное развитие какого-либо физического качества компенсируется наличием специфической техники или оперативностью мышления.

Например, игрок задней линии, не обладающий достаточной скоростью, старается компенсировать этот недостаток своевременной четкой передачей компенсировать умелым маневрированием и выбором места. На практике показывает, что отсутствие ведущих качеств в конечном счете отражается на успешности игровой деятельности.

Изучение способности оценивать ситуацию в процессе тренировки осуществляется в специально созданных игровых условиях близких к соревновательным за счет мелистированного времени выполнения технико-

тактических действий, ограничения пространства выполнения, усиления сопротивления защитников при их количественном преимуществе.

В созданных игровых условиях оценивается быстрота осмысливания обстановки, составления программы действий, эффективность ее реализации, предугадывание хода событий и др. Все это определяет интеллектуальные технико-тактические возможности и перспективность игрока.

Приведем признаки характеризующие способность баскетболистов быстро оценивать ситуацию и действовать в соответствии с ней (на примере игры до трех ошибок).

1. При организации и завершении атакующих действий:

- быстрый своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от щита, кольца;
- своевременной и обоснованное ситуацией предложение сыграть через центр, крайнего нападающего, вышедшего из-под заслона, и др;
- различные броски-без поиск, с активным противодействием;
- силовые проходы по лицевой линии, умение овладеть мячом, послать его в прыжке или отдать партнеру и др;
- рывок к мячу или отдать партнеру и др.;
- заслон для партнера с мячом или без него;
- выбор лучшей позиции для добывания, когда партнер выполняет бросок;
- финты, отвлекающие внимание защитника от кульминации атаки;
- финты, отвлекающие внимания защитника от кульминации атаки;
- быстрый ход в защиту, если противник овладел мячом.

2. При переходе команды от атаки к обороне:

- после потери мяча командная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острую передачу в “отрыв”;
- в случае, когда партнер атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, плотная опека соперников с целью лишить возможности владеющего мячом использовать помощь партнеров по команде.

3. При осуществлении оборонительных действий:

- перехваты мяча (проявляется важная способность предугадывать ход пративника);
- своевременная подстраховка.

4. При переходе от обороны к атаке:

- после отборе мяча немедленно длинная передача за спину группы противников, принимающих участие в атаке, и выбор перспективной позиции для атаки;
- быстрое “открывание” для получения мяча от партнера, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники) и др; уход в отрыв в том момент, когда соперник бросил мяч по кольцу.

5. Активность в действиях без мяча является признаком, характеризующим высокий класс баскетболиста или несомненные предпосылки к успешным игровым задаткам.

6. В ходе игровых упражнений и состязаний одни баскетболисты умело, успешно и охотно взаимодействуют с партнерами: “открываются” для получения мяча, совершают отвлекающие

маневры, своевременно подстраиваются друг друга и т.п. Другие в подобных ситуациях неохотно расстаются с мячом даже в моменты, когда партнеры находятся в выгодной позиции: медлят с передачей, что снижает скорость атаки, делает ее понятной для соперника или систематически не замечают партнера. Педагогу важно оценить каждого баскетболиста с позиции готовности, желания и способности взаимодействовать с товарищами по команде при ведении оборонительных и атакующих действий.

ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

В ходе исследования перед выпускным квалификационной работы были поставлены следующие задачи:

- анализировать литературных источников по данной проблеме;
- обосновать актуальность темы;
- определить физическую подготовленности (выносливость) баскетболистов 15-16 лет;
- внедрить в тренировочный процесс средства, предлагаемые нами на развитию выносливости;
- экспериментально обосновать положительную влиянию использованных нами средств для развития выносливости.

2.2. Методы исследования.

При реализации поставленных задач перед исследованием задач нами были использованы следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдения (беседа, диспуты, анкетирование и т.д.);
- педагогический эксперимент (кросс на 3 км, прыжки со скакалкой за 1 минуту, челночный бег 7 x 50 м);
- математико-статистическая обработка данных.

Организация исследования

Организация исследования состоялась из 2 этапов. На 1 этапе (сентябрь-ноябрь 2007 г.) исследования были анализированы литературные источники, определялись цели и задачи исследования. Во втором этапе исследования были проведены педагогический эксперимент в ходе которой были взяты тесты по физической подготовленности, особенно выносливости занимающихся.

Исследования проводились в школе № 21 Сырдарьинского района. В нём участвовали 15 учеников в возрасте 15-16 лет занимающихся в секции по баскетболу.

В ходе исследования для развития выносливости нами были использованы следующие средства:

1. Марш-броски на 4-6-8 километров.
2. Кроссы на 3-5-10 километров
3. Игра в футбол от 30 до 60 минут
4. Игра в регби от 30 до 60 минут
5. Спортивная ходьба от одного часа до двух
6. Велосипедный спорт кроссы от одного часа до двух
7. Плавание 200 м, 400 м, 800 м.
8. Игра в волейбол от 30 до 60 минут
9. Подвижные игры бегом и прыжки
10. Гребля от 30 до 60 минут
11. Игра в баскетбол с сокращением времени для атаки до 15 сек. от 30 до 40 минут
12. Бег на 600-800 метров в средней интенсивности с интервалом отдыха между повторяющимися попытками до 2 минут
13. Бег на 200-400 метров в средней интенсивности с интервалом отдыха между повторяющимися попытками до 2 минут.

14. Бег с переменной темпа: / 100-200 м, с высокой скоростью. 100 м. медленным бегом /.
15. Игра в баскетбол до 60-80 минут с интервалом игры от 3 до 5 мин.
16. Игра в баскетбол 1x1: 2x2: до 10-25 минут.
17. Передача мяча в движении, темп бега максимальный 10x20 метров.
18. Передача набивного мяча в максимальной темпе до 5 минут.
19. Передача мяча у стенки
20. Передача мяча на одного партнера до 5 минут
21. Передача в тройках двумя мячами.
22. Передача мяча в четверках со сменой мест.
23. Челночный бег по баскетбольной площадке с интервалом отдыха до 1 минуты.
24. Спринтерский бег 10x25 метров с интервалом отдыха до 30 секунд.
25. Слаломный бег с об беганием препятствий от 3 до 5 метров с интервалом отдыха до 3 секунд.
26. Плавание на 50-100 метров в максимальной темпе с интервалом отдыха до 3-х минут.
27. Ныряние 20 м.с. интервалом отдыха до 2-х минут.
28. Подвижные игры на воде.
29. Серийные невысокие прыжки через скакалку или препятствие.
30. Серийные прыжки с доставанием подвижного предмета
31. Серийные прыжки на мягком грунте.
32. Серийные прыжки с отягошением
33. Упражнения с поднятием тяжести
34. Приседание с отягошением.
35. Броски мяча по корзине после ведения / выполняется индивидуально или группами/.
36. Броски мяча по корзине после ведения в прыжке.
37. Броски по корзине с места и в прыжке, без прыжка.

- 38.Броски мяча по корзине на время (наибольшее количество бросков на один или несколько щитов)
- 39.Встречные передачи в движении.
- 40.Передача мяча на скорость.
- 41.Ведение мяча на скорость.
- 42.Ведение мяча, обводя препятствие
- 43.Эстафеты с ведением мяча
- 44.Ведение мяча в полосе препятствий
- 45.Различные упражнения в добивании мяча в корзину
- 46.Упражнение в овладении спортивного мяча.
- 47.Добивание мяча в мишень на стенку /индивидуально и группой/.
- 48.Различные передвижения баскетболистов в защитных стойках.
- 49.Упражнения в быстром порыве.
- 50.Передача мяча в прыжки.
- 51.Встречные передачи движения по кругу
- 52.Упражнения в сопровождении дриблера.
- 53.Бросок мяча с сопротивлением /одного или двух игроков/.
- 54.Бросок мяча с выходом на добивание.
- 55.Игра в баскетбол с жестким прессингом, с сокращением времени для атаки до 15-20 сек.
- 56.Различные упражнения в заслонах и в наведениях.
- 57.Игра в волейбол, баскетбол с оттягошением.
- 58.Отжимание от пола, на время.
- 59.Передача мяча в прыжке, на месте.
- 60.Броски мяча по кольцу за одну минуту /количество попаданий/.

ГЛАВА III. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Начиная с первого урока по баскетболу и до наступления в соответственных соревнованиях, происходит единый учебно-тренировочный процесс обучение и тренировка.

Обучением принято называть начальный процесс спортивной подготовки. Обучение баскетбол- это в первую очередь, развитие двигательных навыков передвижение , передача, бросков и других, которые усваиваются после многократных повторений, при условии сознательного отношения к делу. Пока занимающийся не уяснил сути упражнения, он не может его правильно выполнить.

Понятно, что нельзя, разбить новичков на две команды, заставить их сразу играть в баскетбол. Из этого него не выйдет, кроме снижения интереса к игре, из-за большого количества ошибок, столкновений и без прерывных нарушений правил игры.

Для правильной постановки обучения необходима, определенная последовательность в изучении материала с условной разбивкой на три этапа. На протяжении всех трех этапах должны в полной мере осуществляться воспитательные задачи и всесторонние физические развития занимающихся.

На первом этапе обучения основными материалами является техника игры в нападении и защите.

На втором этапе изучается преимущественно тактика игры.

В заключительном этапе изучается главным образом процесс игры, формируется команды и выявляются склонности игроков для специализации их в качестве нападающих, центровых, защитников.

Движение высоких спортивных результатов в баскетболе возможны лишь при условии всесторонней физической подготовки занимающихся.

Всесторонняя физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки, в которые разрывно связаны между собой. Общая физическая подготовка является основной, особенно при занятиях с новичками их подготовительном периоде.

Целью такой подготовки является развитие и укрепление мышц, тела, амплитуды, движения конечностей, за счет подвижности в суставах, укрепление органов движения и сердечно-сосудистой системы, развитие координации движений и чувства равновесия в различных положениях. Средствами подготовки является общеразвивающее упражнения, разновидности ходьбы, бега и прыжков.

Для определения уровень выносливости занимающихся нами были взяты следующие тесты в начале учебного года то есть в сентябре 2007 г.

Таблица №1

<i>№</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>Кросс 3 км</i>	<i>Скакалка за мин.</i>	<i>Челночный бег 7x50 м</i>
1	Абдураимова Д	14,10	120	63,4
2	Дидиченко И	15,15	126	65,9
3	Холмирзаева В	14,25	128	68,5
4	Мамедова Т	13,10	130	66,0
5	Даниярова Г	13,45	118	63,8
6	Насирова И	14,00	110	68,6
7	Бекадырова Р	13,50	124	62,5
8	Тян Т	13,5	128	63,3
9	Шигай Ж	13,35	132	61,6
10	Латипова Н	14,20	110	62,4
11	Рашидова М	13,45	114	66,0
12	Умерова С	15,10	116	66,1
13	Султанова Р	15,25	120	68,4
14	Намазова С	14,45	123	62,8
15	Таирова Н	14,32	110	66,0
	<i>\bar{X} Средний показатель</i>	<i>14.00</i>	<i>120</i>	<i>65,0</i>

Из таблицы № 1 видно что показатели выносливости и скоростной выносливости ни очень велик.

После этого с ноября 2007 года большое внимание уделялась на развитию выносливости. На каждую занятию были включены средства, предлагаемые нами которые приведены на второй главе.

Для определения влияния этих средств в апреля 2008 года были взяты повторные тесты по физической подготовленность.

Таблица № 2

<i>№</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>Кросс 3 км</i>	<i>Скакалка за мин.</i>	<i>Челночный бег 7x50 м</i>
1	Абдураимова Д	11,20	142	58,2
2	Дидиченко И	11,35	135	59,7
3	Холмирзаева В	12,00	150	58,6
4	Мамедова Т	12,15	148	60,2
5	Даниярова Г	11,15	140	59,4
6	Насирова И	11,20	155	57,6
7	Бекадырова Р	12,10	145	58,6
8	Тян Т	11,5	153	60,4
9	Шигай Ж	11,25	156	58,2
10	Латипова Н	12,00	148	59,4
11	Рашидова М	12,22	140	60,1
12	Умерова С	11,45	142	59,6
13	Султанова Р	11,50	156	58,8
14	Намазова С	12,12	150	59,8
15	Таирова Н	12,25	144	60,4
	– <i>X Средний показатель</i>	<i>12.06</i>	<i>147</i>	<i>59,2</i>

Из приведенных нами таблиц видно, что в результате систематических тренировок знаний и умений, полученные при обучении, превращаются в навыки.

Проведения занятий с начинающими рассчитано на два сезона по 50 уроков в каждом (всего 100 уроков).

Начало занятий предусматривается в апреле 50 уроков, летнего сезона по основной тематике распределяются так:

25 уроков – изучение процесса игры и формирование команд.

50 уроков зимнего сезона распределены по трем периодам:

12 уроков - основной, 8 уроков - переходный. В каждый урок включается задания по технике или технике игры.

Товарищеские или календарные соревнования лучше проводить вне расписания, учебных занятий.

ВЫВОДЫ

Выносливость у баскетболистов воспитываются в упражнениях как своего вида спорта, так и в других видах спорта в зависимости от способности переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок. В зависимости от сочетания времени нагрузок с временем отдыха.

Средствами развития выносливости является многократно повторяемые и правильно организованные упражнения. Основным методом проведения этих упражнений с сокращением пауз отдыха, между сериями отдыха от 3 до 1 минуты.

Выносливым считается тот баскетболист, который хорошо переносит нагрузку во время всего матча или несколько матчей.

1. В баскетболе необходимо развивать как анаэробную так и аэробную выносливость.
2. Развивать и совершенствовать выносливость в специальных баскетбольных упражнениях.
3. Воспитывать волевые качества при появлении утомления.
4. Воспитывать выносливость у баскетболистов, использовать всевозможные упражнения в других видов спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат».Т.-1996 й.
2. Каримов И.А. «Инсон бахт учун туғилган». Т., 2001 й.
3. Каримов И.А. «Ўзбекистон XX I асрга интиломо=да». Т.,1999й.
4. Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан =олсин».Тошкент. /Билим/-1996 йил.
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. «Спортивные игры техника тактика тренировка». Ташкент. Издательство имени Ибн Сины 1991 г.
6. Бабушкин В.З. «Подготовка юных баскетболистов». Киев, «здоровье», 1985.
7. Воробьева Н.П. «Спортивные игры» Москва, Издательство «Высшая школа», 1971. 10-25 стр.
8. Гомельский А.Я. «Тактика баскетбола». Москва ФиС.1966.
9. Грасис Н «Специальные упражнения баскетболистов». ФиС.1967г.
10. Дергач А.А., Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера» - М., 1981.
11. Донченко П.И.«Методическое пособие по баскетболу». Ташкент 1986 .
12. Касымов А.Ш., Расулов О.Т. «Баскетбол». Ташкента, «Укитувчи». 1986.
13. Ковалева В. «Спортивные игры». Москва.
14. Корягин В.М., Мулин В.Н. «Баскетбол», учебное пособие, Киев. «Высшая школа». 1989.
15. Кондрашин В.П., Кофачин В.М. «Тренировка баскетболистов высших разрядов». Киев. «Здоровье».1978.
16. Котельникова З. «Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста». Москва. Физкультура и спорт.1971.
17. Костикова Л.В. «Планирование спортивной тренировки и педагогический контроль в баскетболе». Методическая разработка.1980.
18. Матвеев А.П. «Основы спортивной тренировки». Москва. 1977.

19. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. «Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре». Москва. 1986.
20. Мослякова В.А. «Массовая физическая культура».
21. Николич А., Паранович В. «Отбор в баскетболе». ФиС. Москва. 1984.
22. Портнова К. «Баскетбол». Учебник для институтов физической культуры и спорт. 1988.
23. Принхолстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений». (перевод с английского). Москва «Физкультура и спорт».1973.
24. Фидельский. «Подготовка студенческих команд по спортивным играм».
25. Филин В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта». М., 1980.
- 26.«Теория и методика физической культуры». (Ежемесячный научно-теоретический журнал). М. 2002 г. № 1, № 12. [http / Ltpfk info sport ru /](http://ltpfk.info/sport.ru/).
- 27.[http: //www. infosport. ru. /press/ tpfk](http://www.infosport.ru./press/tpfk). (жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти).

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3 стр
ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	5 стр
1.1. Баскетбол – Атлетическая спортивная игра.....	5 стр
1.2. Общая и физиологическая характеристика выносливости	6 стр
1.3. Задачи, методы и этапы воспитания выносливости	12 стр
1.4. Техническая и тактическая подготовка баскетболистов.....	17 стр
1.5. Планирование учебно-тренировочного процесса по баскетболу у студентов ВУЗов	23 стр
ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	40 стр
2.1 Задачи исследования.....	40 стр
2.2. Методы исследования.....	40 стр
ГЛАВА III. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	44 стр
ВЫВОДЫ	48 стр
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	49 стр