

## ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ПОДГОТОВКЕ НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ

**Жолдасбаева Раушан Атанияз кизи**

общеобразовательная школа №27 Мирзо-Улугбекского района города Ташкента

**Кдырова Мухаббат Алланиязовна**

УзГОСИФК

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7139583>

**Аннотация.** Применяемая в тренировочном процессе система спортивных упражнений в значительной степени предопределяет успех тренировки, настраивает юных спортсменов на работу, определяет конечную цель занятия. Главная цель тренировки состоит в том, чтобы юные спортсмены не только овладели системой упражнения, но и усвоили определенные правила развития тех или иных закономерностей овладения конкретными спортивными умениями. С этой целью на этапе начальной подготовки в баскетболе используют различные средства и методы. Важным фактором при выборе средств подготовки является их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства широко варьируются.

**Ключевые слова:** баскетбол, методы, спортсмены, средства, тренировка, физическая подготовленность.

## THE OPTIMUM RATIO OF THE TRAINING EQUIPMENT OF BASKETBALL PLAYERS AT THE PREPARATION OF THE INITIAL STAGE

**Abstract.** The system of sports exercises used in the training process largely predetermines the success of training, sets up young athletes for work, and determines the ultimate goal of the lesson. The main goal of the training is that young athletes not only master the exercise system, but also learn certain rules for the development of certain patterns of mastering specific sports skills. To this end, various means and methods are used at the stage of initial training in basketball. An important factor in choosing means of preparation is their versatile impact on the body. The means chosen vary widely.

**Keywords:** basketball, methods, athletes, means, training, physical fitness.

### ВВЕДЕНИЕ

Целью работы. создать оптимальное соотношение тренировочной подготовки к начальной подготовке баскетболистов.

Задачи исследования. Оптимизация процесса физической подготовки юных баскетболистов и определение влияния видов тренировок на уровень развития.

### МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Подготовка юных баскетболистов в нашей стране осуществляется в общеобразовательных школах и внешкольных учебных заведениях, детско-юношеских спортивных школах. Спортивные мероприятия проводятся в спортивных секциях школ. Начальные учебные группы формируются из учащихся, проявляющих интерес и желание заниматься баскетболом. Тренировки являются основной формой подготовки юных спортсменов. Через систему тренировок решаются основные воспитательные, оздоровительные и спортивные задачи, а также осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие. Интересно подобранная и преподнесенная система спортивных упражнений в определенной степени способна предопределить успех тренировки,

мотивировать юных спортсменов на работу и победу в соревнованиях и, главное, определить конечную цель учебной работы на тренировке. Главной же целью тренировки является не простое овладение спортсменами той или иной техники упражнений, а усвоение ими определенных правил развития закономерностей овладения конкретными спортивными умениями. Используя эти умения, юные спортсмены должны уметь «проиграть» любую спортивную ситуацию. Начальный этап подготовки в баскетболе является базой, основой всей физкультурно-спортивной деятельности юного спортсмена. На данном этапе подготовки основная работа направлена на развитие разносторонней, общей физической подготовленности. Следующий этап – это этап спортивной специализации, который длится 2-3 года. В этот промежуток времени основными направлениями в организации работы групп начальной подготовки юных баскетболистов являются достижение универсальности и разносторонности. На начальном этапе подготовки появляются задачи развития всесторонней физической подготовленности студентов, овладения ими разумными приемами занятий спортом, а также создание благоприятных условий для достижения наивысших результатов в спорте в зависимости от их возраста и строения тела. Вот уже более ста лет интерес к проблеме развития двигательных способностей у детей и подростков не уменьшается. Тренеры и преподаватели – это люди, которых эта проблема волнует в большей степени. Именно они, рассматривая эту проблему, находят ответ на самые злободневные вопросы. Главным же вопросом является: для чего необходимо систематически и направленно воздействовать на развитие физических способностей у учеников? Основы техники баскетбола, элементарные индивидуальная и групповая тактика игры, освоение процесса игры, теоретическая подготовка (о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса и пр.), тактическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, гибкости, координация, сдача соответствующих нормативов – это то, что изучается на начальном этапе подготовки юных баскетболистов. На этом этапе, как правило, ученики стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Юные спортсмены обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол, осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола, участвуют в товарищеских играх и неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселых стартах» и других мероприятиях, где основной задачей является результат выступления. Программа начальной подготовки включает в себя главную установку – обучающую. Она заключается в необходимости создания предпосылок для успешного обучения молодых спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, а также достижению высокого уровня специальной физической подготовленности. В спортивных школах по баскетболу основным показателем их работы является выполнение в конце года ряда нормативных требований, предъявляемых к уровню физической подготовленности учеников. Одним из наиболее важных факторов выбора средств подготовки является разностороннее воздействие их на организм. Все используемые средства широко варьируются. Большое внимание уделяется акробатическим, гимнастическим упражнениям, упражнениям с элементами легкой атлетики, различным подвижным и спортивным играм и т. д. Главное место в системе подготовки занимают упражнения с мячом. Задачей таких упражнений является не столько физическое

развитие, сколько овладение умениями согласовывать свои действия с мячом во времени и в пространстве. По мере роста уровня подготовленности баскетболиста эти способности приобретают решающее.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Задачами этапа начальной подготовки являются:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям;
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Начальный этап обучения баскетболу представляет собой деятельность по ознакомлению учеников с техническими приёмами и тактическими действиями. Предпосылками успешности обучения выступают двигательный опыт ученика, уровень развития его физических качеств, теоретическая осведомленность об изучаемом приёме игры (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, моменты движения). На этом этапе происходит развитие и повышение уровня основных и специальных физических качеств учеников, расширяется их двигательный опыт, создаётся зрительная модель – ориентировочная основа действия и модель изучаемого приёма.

Средствами начального этапа обучения являются:

1. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.
2. Аудиовизуальные средства. Основная направленность общеразвивающих упражнений – повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта. Направленность подготовительных упражнений – это развитие специальных качеств для каждого конкретного приёма игры. Аудиовизуальные средства помогают сформировать представление (образ) приёма.

Основными методами, используемыми на этапе начальной подготовки баскетболистов, являются следующие:

1. Методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
2. Методы наглядного восприятия.
3. Словесные методы.
4. Аудиовизуальные воздействия.

Физические упражнения являются основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, отличающихся активной двигательной деятельностью. Состав этих упражнений в определенной степени специализируется применительно к особенностям той или иной спортивной дисциплины, выбранной в качестве цели спортивного совершенствования. Остановимся более подробно на специально подготовительных. Эти упражнения включают элементы соревновательной деятельности, а также движения и действия (их связки и вариации), сходные по форме со спортивной игрой и характеру проявляемых в ней способностей. К числу специально подготовительных упражнений у игроков относят игровые действия и комбинации. К

основным средствам, применяемым в процессе интеграции локальных результатов обучения в игровую деятельность, относятся: - упражнения сопряженного характера, совмещающие совершенствование двух или нескольких видов подготовленности; - комплексные упражнения с последовательным чередованием компонентов подготовленности; - специальные игровые задания состязательного характера, включающие все виды подготовленности при господствующем значении одного из них; - подводящие и подготовительные игры, построенные на использовании игровых действий в различных сочетаниях и с различной последовательностью их воспроизведения; - учебные двусторонние игры с акцентированным совершенствованием сформированных взаимосвязей между компонентами подготовленности; - контрольные и официальные игры с системой установок на игру и последующим анализом результатов. Ведущими методами при обучении навыкам игровой деятельности являются: метод сопряженных воздействий; игровой метод; метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности; соревновательный метод. В основе метода сопряженных воздействий заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки. Применительно к занятиям по баскетболу сущность метода сопряженных воздействий заключается также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики игры, физических качеств и тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических кондиций. Этот метод устанавливает между ними рациональные, целесообразные количественные и качественные соотношения, адекватные специфике игровой деятельности. Метод сопряженных воздействий способен придавать занятиям особую эмоциональную окраску, экономить время и приближать обучение к специфическим требованиям самой игры. Игровой метод может быть выражен упражнениями в игровой форме и самой игрой. В процессе обучения баскетболистов существуют два основных подхода к применению метода игры, это: - логическое сопоставление игровых действий баскетболиста в используемых игровых заданиях и играх (акцентируя при этом на адекватность между ними); - применение игр, в которых сочетаются игровые действия в режимах мышечной работы с действиями, идентичными специфическим условиям непосредственного игрового противоборства. Применение в процессе тренировки специальных игровых упражнений, подвижных и подготовительных игр связано с решением разнообразных технико-тактических задач в постоянно меняющихся игровых ситуациях, а также выборочным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Таким образом, создаются облегченные условия синтеза имеющегося арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных педагогических воздействий. Впоследствии положительные моменты проявления этих качеств переносятся в основную игровую деятельность. Метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности включает в себя построение в виде игры ситуаций, сходных с предстоящей игровой деятельностью, включающих в себя особенности противодействия соперников.

## **ОБСУЖДЕНИЕ**

Повторное воспроизведение конкретных технико-тактических действий в нападении и защите с учетом сильных и слабых сторон противодействия позволяет адаптироваться к напряженным условиям соревновательного противоборства, повысить надежность и результативность основных слагаемых игровой деятельности. Основу соревновательного метода составляет специально организованная соревновательная деятельность с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Этот метод может быть представлен соревнованиями на количественный или качественный результат, во время выполнения каких-либо игровых действий. Дух соперничества и состязания должен присутствовать на каждом тренировочном занятии как на начальном этапе, так и на этапе совершенствования компонентов подготовленности. Главная ценность соревновательного метода заключается в создании таких условий двигательной деятельности, которые могли бы быть максимально приближены к непосредственно игровым. Таким образом происходит стимуляция возможно более полной комплексной реализации результативных сторон предшествующего автономного обучения и одновременного взаимосвязанного совершенствования всех компонентов подготовленности учеников.

## **ВЫВОДЫ**

В заключении можно сказать, что в основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» для ДЮСШ положена концепция тренировки, как научно обоснованной теории управления повышением уровня физического потенциала учеников. Качественно новый уровень развития двигательных навыков, специальных умений и физических способностей может быть приобретён только в процессе постоянной тренировки, в ходе целенаправленного процесса адаптации к двигательной деятельности необходимого объёма и достаточной интенсивности.

## **REFERENCES**

1. Гомельский А. Я. Метод сопряженных воздействий // Спортивные игры. – № 3. – С. 8-11.
2. Зайцев А. А. Основные компоненты спортивной тренировки: метод. рек. по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студ. факультета физ. воспитания. – Калининград: Изд-во Калининградского унта. – 26 с.
3. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика. - М.: Полымя. С. 29-32.
4. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом / И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт. – 229 с.