



Совершенствование Бросковой Деятельности В Баскетболе

Михеева Александра Ивановна

Преподаватель кафедры социальных наук и спорта Ферганского политехнического института, Фергана, Узбекистан

E-mail: a.mikheeva@ferpi.uz

Аннотация

В статье рассматривается комплекс упражнений позволяющие повысить уровень результативности выполнения бросков с дальней дистанции игроками разных амплуа в соревновательный период. Уточняется основные направления технико-тактической подготовки баскетболистов на основе рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.

Ключевые слова: техника броска, тренировочный процесс, тактика, соревнование, дистанционные броски.

Введение

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть общей культуры народа, основа обеспечения физического и нравственного совершенствования каждого гражданина страны.

Духовно-нравственное воспитание молодого поколения на основе национальной идеологии, безусловно, предполагает также охрану и укрепление физического и психического здоровья, формирование основ здорового образа жизни. В процессе воспитания у молодежи активной жизненной позиции, нравственности, высоких идеалов добра и гуманизма одним из приоритетов должно стать использование средств, форм и методов физической культуры и спорта [1-4].

Перспективы развития сферы физической культуры и спорта непосредственно связаны с концепцией вхождения Республики Узбекистан в число развитых стран, построения демократического правового государства, перехода к рыночным отношениям.

За годы независимости в нашей стране поэтапно осуществлялись практические меры, обеспечивающие массовое занятие спортом, активные формы досуга населения, особенно детей и учащейся молодежи. В государственной политике Узбекистана вопросы дальнейшего развития физической культуры и спорта в стране, воспитание здорового поколения приобрели приоритетное направление Спорт высших достижений должен выступать в качестве индикатора генетической одаренности конкретных индивидов и нации в целом. Спортивные достижения на международной арене - это национальное достояние и закладываться оно должно еще в детском спорте. Современный спорт сравним с нагрузками на грани физических и психологических возможностей человека. В этих условиях научно-обоснованный подход к организации тренировочного процесса при недостаточной его индивидуализации, сочетание интенсивных тренировок с другими видами деятельности провоцируют проявление



скрытых дефектов в состоянии здоровья, препятствуют достижению высоких спортивных результатов и приводят к потере спортивной формы в момент интенсивных тренировок и ответственных соревнований. Дополнительным фактором, провоцирующим срывы спортсменов в момент ответственных соревнований, является истощения их функциональных резервов - "Синдром перетренированности". Он зачастую возникает из-за недостаточной объективности показателей состояния организма спортсмена [5-9].

Современный уровень спортивных достижений в баскетболе необычайно высок и имеет явную тенденцию к дальнейшему росту технического и тактического мастерства спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Чтобы достигнуть уровня высших спортивных достижений в избранном виде спорта, а тем более превзойти его, требуется дальнейшее усовершенствование системы подготовки команды и игроков.

Научные исследования и результаты анализа крупнейших соревнований позволяют сделать вывод, чем выше достижения в любом виде спортивной игры, тем выше требования должны быть предъявлены в отношении их технической подготовленности [10-14]. Техническая подготовка в баскетболе, особенно в нападении, является важным, определяющим компонентом тренировочного процесса, так как позволяет раскрыть наиболее сильные индивидуальные качества игрока.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей среднего школьного возраста, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Современный баскетбол - одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведения ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, вольно или невольно игра в современном баскетболе (профессиональном) происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока: его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях [13,14].

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники точности броска позволит тренерам



подбирать и использовать на тренировках средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне [15-21].

В баскетболе уровень технического мастерства сразу выделяет мастера на площадке среди прочих других. Чем совершеннее у игрока техника владения мячом, дриблинга, броска и передачи, тем больше у него шансов достичь вершины в избранном виде спорта. В настоящее время происходит совершенствование бросковой деятельности. В непосредственной близости от корзины атаки становятся все более затруднительными, поэтому увеличилось количество атак со средних и дальних дистанций. А это в свою очередь приводит к тому, что все спортсмены, желающие достичь высокого уровня технико-тактического мастерства, большую часть тренировочного времени уделяют именно повышению результативности бросков [22-29].

Цель исследования – добиться эффективности дальних бросков баскетболистов различной квалификации в зависимости от их игрового амплуа.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Установить эффективность количественных и качественных показателей эффективности бросков с дальней дистанции у баскетболистов разной квалификации под воздействием различных соревновательных нагрузок.
2. Разработать и апробировать методику повышения эффективности дальних бросков у баскетболистов различных разрядов.

Объект исследования – соревновательная подготовка баскетболистов разной квалификации в дистанционных бросках по кольцу.

Предмет исследования – изменение эффективности дальних бросков баскетболистов, выполняющих различные функции на площадке под влиянием предлагаемых объемов и интенсивности тренировочных занятий [30-37].

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Нами предполагалось, что предложенный комплекс упражнений позволит повысить уровень результативности выполнения бросков с дальней дистанции игроками разных амплуа в соревновательный период. Позволит уточнить основные направления технико-тактической подготовки баскетболистов на основе рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.

Провести сравнительный анализ и выявить методику повышения эффективности дистанционных бросков у баскетболистов разной квалификации.

Разработанная методика, основанная на построении направленности тренировочного процесса, повышает эффективность дальних бросков, в течение недельного микроцикла. Использование разработанной методики позволит тренерам, тренерам-преподавателям и спортсменам эффективнее осуществлять подготовку баскетболистов к соревнованиям и повышать уровень мастерства спортсменов.

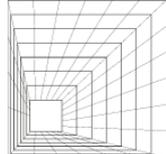
Литература:



1. Атамухамедова М. и др. Влияние умственной деятельности у учащихся на газообмен в различных экологических условиях //Символ науки. – 2019. – №. 3. – С. 81-82.
2. Atamukhamedova M. R., Yormatov G. S., Erkaev E. A. Relations between basic exchange and sprint //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 10. – С. 304-308.
3. Atamukhamedova M. R., Eminov A. Y., Boratov O. M. Changes in the respiratory and blood system as a result of physical exercises //CHANGES. – 2019. – Т. 10. – С. 10-2019.
4. Атамухамедова М. Р., Саидова А. Я. Функциональные сдвиги в организме детей в неблагоприятных условиях окружающей среды //Проблемы и перспективы развития экспериментальной науки. – 2018. – С. 136-138.
5. Rakhimzhanovna A. M., Adkhamzhanovich A. A., Avazkhanovich E. A. Physical performance indicators in young swimmers //Innovative Technologica: Methodical Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 59-62.
6. Атамухамедова М. Р., Аминжанов А. А. Показатели физической работоспособности у молодых пловцов //Интернаука. – 2021. – №. 37-1. – С. 9-10.
7. Атамухамедова М. Р., Эргашев А. А. Санитарно-гигиеническое значение вентиляции производственных помещений //Интернаука. – 2021. – №. 37-1. – С. 19-21.
8. Атамухамедова М. Р., Саидова А. Я. Питание при железодефицитной анемии //Новая наука: история становления, современное состояние, перспективы развития. – 2020. – С. 267-269.
9. Атамухамедова М. Р., Саидова А. Я. Основные правила питания при занятиях спортом //Новая наука: история становления, современное состояние, перспективы развития. – 2020. – С. 265-267.
10. Атамухамедова М., Кузиев О., Исроилюжонов С. Уровень вентиляции и произвольное апноэ дыхания //Наука в современном обществе: закономерности и тенденции. – 2019. – С. 265.
11. Атамухамедова М. Р., Аминжанов А. А., Исраилжанов С. И. Экологические особенности энергетического метаболизма у детей в связи с антропогенными изменениями во внешней среде //проблемы и перспективы развития экспериментальной науки. – 2018. – Т. 134.
12. Атамухамедова М. Р. Адаптивные изменения систем внешнего дыхания детей и подростков при мышечной деятельности //Universum: медицина и фармакология. – 2022. – №. 2 (85). – С. 16-18.
13. Атамухамедова М., Саидова А. Влияние возрастных особенностей организма на обмен веществ //Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences. – 2021. – С. 287-292.
14. Атамухамедова М. Р. и др. Анализ сырья и методы приготовления сложных удобрений //Интернаука. – 2021. – №. 37-2. – С. 5-7.



15. Atamukhamedova M. R., Erkaev E. A. Physiological indicators of the body of adolescents engaged in swimming //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 11. – С. 362-367.
16. Atamukhamedova M. R., Erkaev E. A. Methods of distance learning of biology course in higher educational institutions //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 10. – С. 354-358.
17. Raximjanovna A. M., Yakubovna S. A. Sport Bilan Shug'ullanuvchi O'smirlarning Asosiy Ozuqalarga Bo'lgan Extiyoji //Amaliy va tibbiyot fanlari ilmiy jurnali. – 2022. – С. 275-279.
18. Raximjanovna A. M. Jismoniy Mashqlar Ta'sirida Kardiorespirator KoRsatkichlarning OZgarishi //Amaliy va tibbiyot fanlari ilmiy jurnali. – 2022. – С. 266-268.
19. Atamuxamedova M. Изучение физической работоспособности пловцов //Nazariy va amaliy tadqiqotlar xalqaro jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 87-90.
20. ГМ Тўйчиева. Бўлажак ўқитувчиларнинг касбийғбилим компетенциясини шакллантириш //муғаллим ҳем узликсиз билимлендири -2023. - № 2/1 САН. -С.125-129
21. Гулхаё Мухаммадаминовна Тўйчиева. Касбий-билиш компетенцияни шакллантиришнинг ўзига хослиги// Integration of science, education and practice. Scientific-methodical journal 2022/11/30. -№ 3/9. -С.139-142
22. To'uchiyeva Gulxayoxon Muxammadaminovna Jumayeva Yulduz Rasulovna, Babayeva Xulkaroy Usmon qizi JY Rasulovna - Journal of Pharmaceutical Negative Results, 2023/3. -С 2556-2559
23. Шодиев Д. А. У., Нажмитдинова Г. К. К. А. Специфические аспекты производства продуктов питания //Universum: технические науки. – 2021. – №. 3-2 (84). – С. 91-94.
24. Dilshodjon S., Hojiali Q. Importance of food colorings in the food industry //Universum: технические науки. – 2022. – №. 11-8 (104). – С. 23-25.
25. Шодиев Д. А. Значение биологических количеств микроэлементов растениями //Formation Of Psychology And Pedagogy As Interdisciplinary Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 297-301.
26. Шодиев Д. А. У., Курбонов Х. А. Ў. Перспективы использования пищевых добавок в пищевой промышленности //Universum: технические науки. – 2022. – №. 5-7 (98). – С. 24-26.
27. Шодиев Д. А. У., Расулова У. Н. К. Значение амарантового масла в медицине //Universum: технические науки. – 2022. – №. 1-2 (94). – С. 69-72.
28. Shodiev D., Haqiqatkxon D., Zulaykho A. Useful properties of the amaranth plant //ResearchJet Journal of Analysis and Inventions. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 1-4.
29. Shodiev D., Hojiali Q. Medicinal properties of amaranth oil in the food industry //Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences. – 2021. – С. 205-208.



30. Шодиев Д. А., Нажмитдинова Г. К. Пищевые добавки и их значение //Universum: технические науки. – 2021. – №. 10-3 (91). – С. 30-32.
31. Холдаров Д. М., Шодиев Д. А., Райимбердиева Г. Г. Геохимия микроэлементов в элементарных ландшафтах пустынной зоны //Актуальные проблемы современной науки. – 34. 2018. – №. 3. – С. 77-34.
32. Kholdarov D. et al. On general characteristics and mechanical composition of saline meadow saz soils //Конференции. – 2021.
33. Dilshodjon S., Hojiali Q. Nutritional value of food supplements and their impact on the body //Universum: технические науки. – 2022. – №. 12-7 (105). – С. 32-35.
34. Dilshod S., Hojiali Q., Gulbakhoro S. Biological properties of medicinal plant amaranth and its significance in the food industry //Universum: технические науки. – 2023. – №. 3-5 (108). – С. 19-21.
35. Dilshod S., Hojiali Q. Chemical analysis of amaranth oil and its beneficial properties //Universum: технические науки. – 2023. – №. 2-6 (107). – С. 29-30.
36. Dilshod S., Hojiali Q., Mohidil A. The value of compounds that change the color of food raw materials and finished products //Universum: технические науки. – 2023. – №. 4-7 (109). – С. 52-54.
37. Dilshod S., Hojiali Q., Mohidil A. Features of the use of valuable natural food dyes in the food industry //Universum: технические науки. – 2023. – №. 5-7 (110). – С. 56-58.