

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Юлдашов Зафаржон Шухратович

Преподаватель кафедры «Физическая культура» ЧГДПУ

Аннотация: *В данной статье рассказывается о баскетбольном виде спорта и этапах развития физической подготовки баскетболистов в этом виде спорта.*

Ключевые слова: *баскетбол, движение, исходное положение, упражнение, помощник, аппарат передвижения*

В настоящее время в нашей стране популярны более 50 видов спорта. Нет сомнений в том, что баскетбол – один из самых популярных видов спорта. Ряд решений Кабинета Министров Республики Узбекистан по вопросам спорта стали важными в развитии спорта.

Сейчас физическое воспитание и спорт Узбекистана шагнули далеко вперед от простых физических упражнений и игр к современным олимпийским видам спорта. Всемирно известны спортсмены, защитившие честь нашей страны и поднявшие флаг нашей страны на мировых аренах. Спорт – мощный инструмент государства, помогающий в дальнейшем развитии современного общества.

Основная задача обучения баскетболу – приобретение элементов баскетбола, специальных знаний и упражнений. Подготовка к движению в баскетболе связана с ориентацией, развитием, функциональными возможностями участников, укреплением здоровья и т. д., а также совершенствованием физических качеств.

Процесс обучения баскетболу состоит из следующих этапов:

1. Начальное обучение. Оно заключается в умении выполнять основной вариант движения в общем виде в ходе тренировочного процесса. На начальном этапе обучения обучают начальной основе сложных форм движения управлению простыми движениями в основных суставах двигательного аппарата, то есть движением, выбором места, передачей и приемом мяча.

2. Более глубокое обучение. При этом действие выполняется настолько точно, насколько это необходимо. «Вспомогательные» упражнения представляют собой обучение действиям, используемым в качестве средств, влияющих на развитие новых или определенных физических качеств, т. е. прыжкам разными способами, вводу мяча в игру и броску в корзину.

3. Этап усиления и дальнейшего совершенствования движения. Это связано с появлением навыков передвижения, а также умения использовать их в различных ситуациях. Основным действием, необходимым в повседневной жизни, работе, спорте и других сферах деятельности, является формирование навыков и квалификации и их повышение до необходимого уровня. Например: заброс свободного мяча в корзину,

прорыв защиты и т. д. В зависимости от характера этих задач и особенностей изучаемой двигательной деятельности процесс обучения имеет ряд особенностей.

Все упражнения, используемые в тренировках баскетболистов, можно условно разделить на три группы:

- 1) общеподготовительные упражнения
- 2) специальные подготовительные упражнения
- 3) соревновательные упражнения

Соревновательные упражнения состоят из комплексных двигательных действий или их комбинации. Этот набор действий состоит из суммы действий, выполняемых на основе правил баскетбольной игры и общего баскетбольного соревнования.

Специальные тренировочные упражнения включают в себя элементы соревновательных движений, их варианты, а также особенности движения, очень близкие по форме и характеру (игровые движения и комбинации). Навыки и компетенции баскетболистов формируются в процессе спортивной подготовки. А достигается это повторением упражнений снова и снова, повторение, в свою очередь, влияет на деятельность всех органов и систем. Спортивная подготовка – это последовательное использование всех факторов (средств, методов, условий) для обеспечения готовности баскетболиста к достижению спортивных успехов.

В заключение отметим, что за годы независимости популярность занятий физической культурой и спортом еще больше возросла. Большая часть населения республики стала заниматься различными видами спорта. Правительство Узбекистана очень поддерживает развитие физического воспитания и спорта, поэтому большая честь, что в результате развитие физической культуры в образовательных учреждениях, районах, городах, областях и в республике в целом стало национальным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018.
2. Basketbol A.Nurimov. Darslik. Toshkent 2000 y.
3. Shukurllayev J.M.“Maktab o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol turi misolida)” PhD dissertatsiyasi Chirchiq-2023.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., 2005.
5. Shukurllayev J. M., Yuldashov Z. S., Erkinova G. X. BASKETBOLCHILAR JISMONIY TAYYORGALIGINI RIVOJLANTIRISH BOSQICHLARI //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 773-775.
6. Sadikova S., Azamatova D. Maktabgacha talimda markazlar faoliyatining pedagogik innovatsion klasteri //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. B7. – С. 1138-1143.
7. . Azamatova CRAFTING EFFECTIVE LESSON OBJECTIVES: THE CORNERSTONE OF A HIGH-QUALITY EDUCATIONAL PROCESS // SAI. 2024. №B3. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/crafting-effective-lesson-objectives-the-cornerstone-of-a-high-quality-educational-process> (дата обращения: 29.10.2024).

8. qizi O'razaliyeva S. T., Ustayeva D. N. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARDA SOG'LOM RAQOBATNI SHAKLLANTIRISH INTELEKTUAL SALOHİYATINI OSHIRISH //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 577-580.

9. qizi O'razaliyeva S. T., qizi Atabekova U. B. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING IJODIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 556-559.

10. Axmadaliev B. TARBIYAVIY ISHLARNI TAKOMILLASHTIRISHDA INOVASION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 317-323.

11. Axmadaliev B. TARBIYAVIY ISHLARNI TAKOMILLASHTIRISHDA INOVASION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 317-323.

12. Axmadaliev B. TARBIYAVIY ISHLARNI TAKOMILLASHTIRISHDA INOVASION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 317-323.