

прорыва в мышлении и поведении и преодолении воз-
ражений во всех отношениях. Студенты с самонаправ-
ленными ценностями менее подвержены влиянию сте-
реотипов или предубеждений, потому что предпочитают
формировать независимые суждения об окружаю-
щей среде, основываясь на своём личном опыте, а не на
опыте других. Кроме того, у них есть внутреннее жела-
ние исследовать, понимать реальность и испытывать
способность контролировать события помимо внешних
вознаграждений.

Выводы и предложения. Активные студенты со-
стимулами — это учащиеся, которые ищут разнообраз-
ную и увлекательную учебную жизнь, возможности и
изменения, чтобы поддерживать высокий уровень азар-
та на учёбе. Их природное любопытство помогает им
находить больше возможностей и искать новые источ-

ники информации по сравнению с другими. Кроме того,
любопытство и стремление к автономии повышают
вероятность выбора стратегии поведения.

Это согласуется с выводами исследовательской ли-
тературы, в которой была обнаружена связь между
ценностями и стратегией поведения. Студентам, кото-
рые добры и великодушны, будет трудно справиться с
социальными трудностями в учебном заведении, кото-
рое ставит инновационный процесс, угрожающий
окружающей среде. Учащийся, для которого важны
симпатии коллег и руководителей, не может руково-
дить стратегией поведения, требующей перемен. Стра-
тегия поведения определяется как поведение достиже-
ния возможностью продемонстрировать свои особые
способности и достижения по сравнению с другими
студентами.

Литература

1. Шерри Эрлих, Влияние личных ценностей и психологического контракта на инновационное поведение работников высо-
ких технологий. Диссертация - Хайфский университет, Школа политических наук. 2011-2011.
 2. Коста, П.Т., младший, и МакКрей, Р.Р. (1992). Нормальная оценка личности в клинической практике: Описание личности
NEO. Психологическая оценка, 4, 5-13.
 3. Кантер Р.М. (1988). Когда расцветает тысяча цветов: структурные, коллективные и социальные условия для инноваций в
организациях. В BM Staw & LL Cummings, (ред.). Исследование организационного поведения, Том 10 (стр. 169–211). Гринвич,
Коннектикут: JAI
 4. Паркер С.К., Уильямс Х. и Тернер Н. (2006). Моделирование antecedентов проактивного поведения на работе. Журнал
прикладной психологии, 91, 636-652.
 5. Паттерсон Ф., Керрин М., Гатто-Руассар. (2009). Характеристики и модели поведения, связанные с инновационной рабо-
той в организациях. Отчеты об исследованиях NESTA, 1-63.
 6. Шварц, С.Х. (1992). Универсалии в содержании и структуре ценностей: теоретические достижения и эмпирические про-
верки в 20 странах. Успехи экспериментальной социальной психологии. -М.: Занна, Сан-Диего: Academic Press.
 7. Шварц, SH (1994). Существуют ли универсальные аспекты в структуре и содержании человеческих ценностей? Журнал
социальных вопросов, 50, 19-45.
 8. Шварц С.Х. и Сагив Л. (1995). Выявление культурной специфики в содержании и структуре ценностей. Журнал между-
культурной психологии, 26, 92–116.
 9. Аджер В. Н., С. Дессай, М. Гулден, М. Хьюм, И. Лоренцони, Д. Р. Нельсон, Л. О. Нэсс, Дж. Вольф и А. Рефорд. 2009.
Существуют ли социальные ограничения для адаптации к изменению климата? Изменение климата 93: 335-354.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10584-008-9520-z>.
 10. Ананда Дж. и Г. Херат. 2003. Включение ценностей заинтересованных сторон в региональное лесное планирование:
подход на основе функции ценности. Экологическая экономика 45: 75-90. [http://dx.doi.org/10.1016/S0921-8009\(03\)00004-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0921-8009(03)00004-1).
 11. Armitage, D., C. Béné, A.T. Charles, D. Johnson, and E.H.Allison. 2012. Взаимодействие благополучия и устойчивости в
применении социально-экологической точки зрения. Экология и общество.
 12. Рокич М. Природа человеческих ценностей. -Нью-Йорк: Свободная пресса, 1973.
- РЕЗЮМЕ.** Кадрият тарбияси асосини ташкил этувчи Таълим концепцияси билим соҳалари бўйича кенг ва чуқур
билимларни эгаллаш билан кадриятлар, одоб-ахлоқ ва эзгулик тарбияси ўртадаги боғлиқликни мустақамлаш тарафдори.
- РЕЗЮМЕ.** Образовательная концепция, лежащая в основе ценностного образования, выступает за усиление связи между
приобретением широких и глубоких знаний в областях знания и воспитанием ценностей, морали и добродетели.
- SUMMARY.** On this basis, the Educational concept underlying value education advocates strengthening the connection between the
acquisition of broad and deep knowledge in the fields of knowledge and the education of values, morality and virtue.

ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

А.Х.Авезбаев – ассистент преподаватель

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физкультуры и спорта

Таянч сўзлар: баскетбол, жисмоний тайёргарлик, метод, натижа, техник усул.

Ключевые слова: баскетбол, физическая подготовка, метод, результат, технический приём.

Key words: basketball, physical training, method, result, technical method.

Баскетбол — это спортивная игра, цель которой за-
бросить мяч в подвешенную корзину. Противоборство,
целями которого являются взятие корзины соперника и
защиты своей, вызывает проявление всех жизненно
важных для человека физических качеств: скоростных,
скоростно-силовых и координационных способностей,
гибкости и выносливости. В работу вовлекаются прак-
тически все функциональные системы его организма,
включаются основные механизмы энергообеспечения.
Достижение спортивного результата требует от играю-
щих целеустремленности, настойчивости, решительно-
сти, смелости, уверенности в себе, чувства коллекти-
визма. Для того чтобы добиться наилучших результа-
тов в мгновенно складывающихся игровых положени-
ях, баскетболист должен владеть всем богатством раз-
нообразных технических приемов и способов, уметь
выбрать наиболее подходящий прием или сочетание
приемов, быстро и точно выполнить их.

На разных этапах развития баскетбола количество
приемов, способы их выполнения, критерии оценки
изменялись и совершенствовались. И определялись
эти изменения прежде всего разницей в динамике раз-
вития нападения и защиты. Например, развитие прыгу-
чести игроков в сочетании с высоким ростом способ-
ствовало рождению такого приема как бросок в корзи-
ну сверху - вниз, а также обогащению и совершенство-
ванию способов добивания мяча при борьбе за отскок у
щита соперника.

От физической подготовленности игрока зависит
способность организма проявлять большую работоспо-
собность, отдавать момент наступления утомления.
Недостатки в развитии быстроты, выносливости, силы,
ловкости, гибкости и воспитании волевых качеств мо-
гут стать серьезным препятствием для овладения ма-
стерством игры в целом. Физическая подготовка
направлена на создание функциональной базы для
достижения высоких спортивных результатов. В центре

внимания должно быть укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, совершенствование физических качеств. Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесно связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей игры, с другой – определяют реальные возможности действий баскетболиста в соревнованиях. Необходимо также отметить, что достаточно высокий уровень физической подготовленности игрока является важным фактором психологического плана, а именно: придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях. Невысокий уровень физической подготовленности баскетболиста лимитирует его способности баскетболиста при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применять быстрый прорыв, прессинг и т.д.

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спортивных игр.

Важным качеством для баскетболиста является сила. Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Хорошее развитие основных групп мышц позволяет достичь высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок отбора мяча в борьбе с соперником, повышает прыгучесть игрока. Ведущую роль в баскетболе играют скоростно-силовые способности. По данным науки в баскетболе более 70% движений носят скоростно-силовой характер. Однако при перемещениях в защитной стойке, вырываниях мяча и других, так называемых, жестких действиях требуются значительные статические усилия. Поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах. Важной разновидностью мышечной силы является взрывная сила, отражающая способность проявлять возможно большую силу в минимально короткое время, регламентированное условиями спортивного упражнения или игрового действия.

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

Специфическими способностями проявления прыгучести являются:

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

При индивидуальном планировании силовой тренировки следует учитывать, что характер двигательной деятельности у игроков разного амплуа определяет и уровень развития силовых способностей. При передвижениях, например, у защитников наибольшее значение имеет сила мышц подошвенных сгибателей стопы, у нападающих – относительная сила мышц разгибателей ноги, у центровых – взрывная динамическая сила. Это является основанием для дифференцированного подхода при совершенствовании силовых способностей баскетболистов разных игровых амплуа. У квалифицированных баскетболистов силу нужно развивать на основе комплекса силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость. Силовые упражнения должны сочетаться с упражнениями, направленными на увеличение подвижности в суставах и расслабление. Основные методы воспитания и совершенствования силы: повторное поднимание неопредельного веса «до отказа», с максимальным усилением, метод круговой тренировки, метод сопряженных действий: интервальный, соревновательный.

Однако для баскетболиста не характерны изометрические режимы работы мышц. Поэтому в процессе общей физической подготовки игроков использование статических упражнений должно быть ограничено 15-20 % от общего объема упражнений на силу. Эти упражнения должны обязательно сочетаться с упражнениями на расслабление и гибкость.

Следующее важное качество баскетболиста – это быстрота (скоростные способности). Под быстротой как физическим качеством понимают способность баскетболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени. Принято выделять элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений.

Простая реакция спортсмена – это ответ определенным движением на заранее известный, хотя и внезапно проявляющийся сигнал (например, старт в беге, выпрыгивание при розыгрыше спорного мяча). Для баскетбола характерны проявления сложных реакций, таких, как реакция на движущийся объект (мяч, партнер) и реакция выбора, когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, наиболее адекватное данной ситуации. Квалифицированные игроки достигают высокого уровня развития быстроты как простой, так и сложной реакции благодаря развитию умения предвидеть ситуации и реагировать не на само движение, а на подготовительные действия к нему.

В одном занятии объем тренировочной работы на развитие быстроты не должен быть очень большим. Дозировка определяется длительностью или количеством повторений упражнений, которые нужно выполнить без заметного снижения скорости циклических движений или быстроты циклических движений. Интервал отдыха между упражнениями на быстроту должен быть такой, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности баскетболиста, позволяющей ему проявить полностью достигнутую ранее быстроту.

Приведем ряд примерных упражнений, которые способствуют развитию скорости у баскетболистов:

1. Стартовые ускорения по зрительным и звуковым сигналам из различных исходных положений (стоя боком, спиной вперед, на одном или обоих коленях, сидя, лежа, сразу же после прыжка и т.п.).
2. Выполнение рывков лицом вперед, спиной вперед, боком.
3. Бег с высоким подниманием коленей и максимальной частотой махов.

4. Продвижение быстрыми скачками по 25-30 метров с отталкиванием с носка.

5. Прыжки через короткую и длинную скакалку с максимальной частотой вращений.

6. Резкие перемены темпа бега при прохождении средних дистанций.

7. Достижение максимальной скорости бега на дистанции 20-30 метров с предварительным разбегом (примерно в 4-5 метров).

8. Стартовые ускорения и скоростной бег целесообразно проводить соревновательным методом в разнообразных эстафетах.

Биологическое созревание организма школьников обуславливает развитие скоростно-силовых способностей у мальчиков в периоды от 10 до 11 лет и с 14 до 16 лет, а у девочек - с 9 до 10 лет и с 13 до 14 лет. Вместе с тем темпы развития отдельных мышечных групп неравномерны и не всегда совпадают. Так, например, наиболее интенсивно, особенно с 10 лет у мальчиков и с 9 лет у девочек, повышаются показатели разгибателей туловища, затем разгибателей бедра и стопы, далее сгибателей плеча, туловища, и, наконец, сгибателей и разгибателей предплечья и голени. Сопоставление скоростно-силовых способностей с морфологическими особенностями опорно-двигательного аппарата позволяет судить о том, что относительные показатели силы действия подростков достигают величины взрослого человека.

Для развития скоростно-силовых способностей используются упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, с гантелями, с сопротивлением партнера). В зависимости от величины отягощений, применяемые упражнения условно разделяют на упражнения, преимущественно развивающие или скоростной компонент способностей, или силовой. В первых упражнениях скорость сокращения мышц близка к максимальной (свыше 90 % от максимальной) при отягощении в 20-30 % от максимальной величины силы действия. Продолжительность выполнения упражнения колеблется от 5-10 до 30-40 секунд. Во втором типе упражнений величина отягощений составляет 60-80 % от максимальной, а скорость сокращения мышц 30-50 % от максимальной. Продолжительность упражнений в зависи-

мости от возраста, пола и подготовленности, может составлять от 1-2 до 5-6 минут.

Элементарной основой воспитания быстроты, проявляемой в относительно простых двигательных реакциях, является многократное выполнение упражнений с выраженным моментом мгновенного реагирования строго определенным действием на стартовый или иной санкционирующий сигнал - упражнений и на быстроту реагирования.

Подготовленность к выполнению действия, следующего за скрытым периодом двигательной реакции. Если действие, которым завершается двигательная реакция, сформировано лишь в начальной степени или недостаточен уровень развития координационных и других способностей, необходимых для качественного его выполнения, то латентное время даже простой двигательной реакции существенно возрастает. Этим обусловлена необходимость предварительного освоения действий, включаемых в упражнение "на быстроту реагирования" (стартовых действий, выполняемых в ответ на изменение ситуаций в играх и единоборствах, и т.д.). При совершенствовании стартовой реакции в спринте на первом этапе дают задание, предусматривающее возможности быстрого реагирования на стартовый сигнал (с начальными стартовыми движениями), и по их результатам - получить объективную информацию о времени двигательной реакции; на втором этапе те же задания выполняют с самооценкой времени реагирования и немедленным сопоставлением ее с объективной оценкой, получаемой в результате инструментальных измерений; на третьем этапе, когда самооценки и объективные оценки начинают в большинстве случаев совпадать, вводится задание по точно обусловленному варьированию времени стартовых реакций (например, сократить время в очередной попытке на 0,1 сек., увеличить в следующей попытке на те же величины, и т.д.).

Как свидетельствуют экспериментальные данные, таким путем можно (конечно, при достаточно целеустремленных и настойчивых усилиях) добиваться весьма тонкого дифференцирования времени двигательных реакций, и на этой основе, в определенной мере минимизировать его.

Литература

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. - М.: АСТ: Астрель, 2005. -С.237.
2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. - М.: Академия, 2004. -С. 336.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. -М.: Терра-Спорт, 2006. -С. 272.
4. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. -Т.: 2012. -С. 30.
5. Соколова Н.Д. Новые подходы при отборе детей в ДЮСШ в группы начальной подготовки по баскетболу. // Методическая разработка. Т.: 2007. -С. 27.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. -С. 520.
7. Каримов Б.З. Теория и методика баскетбола. Учебник для высших учебных заведений. -Т.: 2020. -С. 499.
8. Пономарева Н.А. -Ленинград: 1988. Перспективное планирование тренировки легкоатлетов. /Под общей редакцией Филина В.П. - М.: Физкультура и Спорт.-1967.
9. Кузнецов В.В. Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт. 1971.

РЕЗЮМЕ. Ушбу мақолада ёш баскетболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш методологияси кўриб чиқилди ва асосланади, унинг моҳияти ўрганилган усулларни бажариш жараёнини фаоллаштириш ва уларни амалга ошириш учун шарт-шароитларни босқичма-босқич ўйин усулларига етказишдир. Олинган маълумотлар баскетболчиларнинг машғулот жараёнини энг самарали тузатишга ёрдам беради, бу эса баскетболчиларнинг рақобатдош фаолияти самарадорлигини янада оширади.

РЕЗЮМЕ. В этой статье рассматривается и обосновывается методика совершенствования технической подготовки юных баскетболистов, суть которой заключается в интенсификации процесса выполнения разучиваемых технических приемов и постепенном приближении условий их выполнения к игровым. Полученные данные поспособствуют наиболее эффективной коррекции тренировочного процесса баскетболистов, что в дальнейшем улучшит результативность соревновательной деятельности баскетболистов

SUMMARY. This article discusses and substantiates the methodology for improving the technical training of young basketball players, the essence of which is to intensify the process of performing the learned techniques and gradually bringing the conditions for their implementation to the game ones. The data obtained will contribute to the most effective correction of the training process of basketball players, which will further improve the effectiveness of the competitive activity of basketball players.