

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПРАВЫМ И ЛЕВЫМ БОКОМ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Бахтиёр Каримов

Старший преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.
baxtiyorkarimoff@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Статья обуславливается тем, что в литературных источниках не достаточно описано влияние развития координационных способностей и в частности специальной ловкости на выполнение ведения мяча правым и левым боком, и эффективность его применения в соревновательной деятельности у юношей 13-14 лет. Выявленные закономерности помогут в разработке и модификации конкретных средств для тренировки ведения – одного из сложнейших и наиболее важных элементов в баскетболе.

Ключевые слова: ловкость, эффективность, формирование, классификация, координационное действие, реагирующая способность, ведения мяча.

EFFICIENCY AND FORMATION OF THE SKILLS OF THE BALL MANAGEMENT BY THE RIGHT AND LEFT SIDE AT YOUNG BASKETBALL PLAYERS IN THE COMPETITIVE PERIOD

ABSTRACT

The article is due to the fact that in literary sources there is not enough description of the influence of the development of coordination abilities and, in particular, of special dexterity on the right and left sides of the ball, and the effectiveness of its use in competitive activities for boys aged 13-14. The revealed patterns will help in the development and modification of specific means for training conduct - one of the most complex and most important elements in basketball.

Keywords: dexterity, efficiency, formation, classification, coordination action, reacting ability, dribbling.

ВВЕДЕНИЕ

Ведение мяча – один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча – фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Сложно объяснить тот факт, что, игроки, не плохо владеющие техникой ведения, некоторыми финтами, на тренировочных занятиях, с трудом водят мяч даже против позиционной защиты и ошибаются на простых элементах ведения, таких как перевод перед собой, не говоря уже об ошибках на ведении против прессинга.

МЕТОДОЛОГИЯ

На данный момент для развития ведения предлагается множество упражнений, в большинстве своем они направлены на развитие ручной ловкости и эта закономерность понятна, так как для эффективного ведения мяча необходимо развивать ручную ловкость. Но ведение в баскетболе – это перемещение игрока с мячом по площадке с остановками поворотами и препятствиями, которые необходимо преодолевать максимально быстро. Из этого следует, что только ручной ловкости не достаточно, необходимо развитие телесной ловкости для максимально эффективного перемещения мяча с помощью ведения.

Ни одна спортивная игра не видоизменялась в техническом отношении так, как баскетбол. На взгляд, это объясняется тем, что в баскетбол играют руками и предела совершенствования поэтому, видимо, нет. Virtuозное владение мячом и своим телом достигается только большим повседневным трудом. Десятки тысяч повторений отшлифовали филигранный дриблинг игроки высшей лиги Узбекистана. Только таким образом количество переходит в качество.

Дриблингом должны пользоваться все игроки без исключения. Нельзя считать игрока сильным, если он не владеет ведением мяча левым и правым боком. Не умея вести мяч нападать почти не возможно. Если обороняющийся противник приближается к нападающему, владеющему мячом, слишком близко (не далее одного метра), последний может ускользнуть от опеки с помощью ведения левым или правым боком. Если ни одному из партнеров нельзя передать мяч, нападающий может опять таки воспользоваться дриблингом. Ведение необходимо и при позиционном нападении на организованную защиту

и при быстром прорыве. Здесь оно должно быть максимально быстрым и способствовать созданию численного перевеса над противником.

В баскетболе для быстрого и точного выполнения приемов необходим определенный уровень развития физических качеств. Поэтому при обучении юных баскетболистов важно знать возрастную динамику изменения этих качеств, которая связана с особенностями развития двигательного аппарата, и определить благоприятные (сенситивные) периоды времени для обучения различным движениям и периоды, когда обучение в силу различных факторов затруднено.

Как только игрок кончает ведение - его немедленно атакуют, мешая ему передать мяч или бросить в корзину. Необходимо добиваться максимально быстрого ведения при правильном техническом исполнении на полусогнутых ногах. Ведение на прямых ногах недопустимо. При быстром ведении игрок должен смотреть только вперед [1].

Поэтому, помимо Физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, особенно младший школьный является наиболее благоприятным в этом отношении [2].

Под координационными способностями понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Для эффективного Формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к Физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей.

Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;

- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность.

Способность к реагированию это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом. [3]

Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Первыми применяют так называемые упражнения на "равновесия", то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. К ним относятся упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и так далее.

Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями. Например, кувырок вперед, перекат в сторону (колесо).

Ориентационная способность – это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуации или движущегося объекта. Например, выход после прыжка в три оборота, акробатические прыжки, вольные упражнения в спортивной гимнастике и так далее.

Способность к дифференцированию – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.

Ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Ритмический характер работы организма позволяет выполнять наиболее эффективно каждое двигательное действие с относительно маленькими наполнениями. Например, выполнение вольных упражнений под музыку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги можно отметить, что развитие ведения мяча левым и правым боком, и формирования развитием специальной ловкости в тренировке на совершенствование ведения мяча, может повысить эффективность использования ведения мяча левым и правым боком в игре юными баскетболистами.

Предполагалось, что разработанный комплекс упражнений для развития ведения мяча левым и правым боком, включающий упражнения на развитие телесной ловкости в совокупности с упражнениями на ручную ловкость поможет повысить эффективность использования ведения мяча левым и правым боком в соревновательной деятельности баскетболистов 13-14 лет.

REFERENCES

1. Хайдаров, М., Алламуратов, М., & Хайруллаева, Н. (2021). Сравнительная оценка физического состояния подростков 11-16 лет с нарушением интеллекта. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
2. Сафарова, Д. Д., Пулатова, М. Д., & Султанова, Ю. А. (2017). Взаимоотношения показателей гемодинамики с проявлением физической работоспособности у спортсменок-дзюдоисток. *Наука и спорт: современные тенденции*, 14(1).
3. Пулатова, М. Д. (2020). Применение восстановительных комплексов после травматических повреждений квалифицированных борцов. *Интернаука*, (8-1), 22-23.
4. Шукурова, С. С., Пулатова, М. Д., & Серебряков, В. В. (2021). Изменения показателей макроэлементов в крови у футболистов после физической нагрузки. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
5. Шукурова, С. С., Сейдалиева, Л. Д., & Шарипова, С. Н. (2021). Анализ гемодинамики игроков во время тренировочного процесса. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
6. Қутлимуратов, И. Х. (2021). Футболчиларнинг турли йўналишлардаги тўғри ошириб бериш ҳаракатларини ўрганиш. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
7. Nazirov, B. S. (2020). Master who devoted his life to sports. *Theoretical & Applied Science*, (6), 78-82.
8. Алиев, И. Б. (2020). Курашчиларнинг мусобака олди тайёргарлик босқичларидаги толиқиш белгиларини турли х, ажмдаги таъсирига қараб юкламаларни таксимлаш. *Фан-спортга*, (2), 42-45.

9. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
10. Bakhtiyorovich, O. B. Improvement of methodology of development of technical and tactical methods with rapid power of belbog wrestlers.
11. Madraimov, H. K., & Aliyev, I. B. (2020). Distribution of training loads, taking into account the pre-competition training of freestyle wrestlers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(9), 348-351.
12. Назаров, Н. Н., & Юсупов, Н. М. (2012). Философские особенности и развитие футбола в республике узбекистан. *Педагогические науки*, (3), 93-96.
13. НАЗАРОВ, Н. (2020). Мутафаккирлар илмий меросларидан фойдаланган ҳолда спортчи ёшларнинг ахлоқий ва эстетик қарашларини шакллантириш. *Фан-Спортга*, (3), 38-41.
14. Egamberdiyev, I. O. (2021). Unconventional development of balance on land in young kayakers. *Academic research in educational sciences*, 2(2).
15. Geyger, A. I. (2021). Immunity of swimmers in the conditions of modern training. *Academic research in educational sciences*, 2(2).
15. Собирова, Ш. У. (2019). Использование рекламных текстов в обучении иностранному языку. *Молодой ученый*, (18), 48-50.
17. Норбоева, Ф. Р. (2020). Перевод маркетинговых терминов в сфере спорта с английского языка на русский. *Интернаука*, (26-2), 27-28.
18. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, 20(149 часть 2), 74.
19. Rakhmatullayevna, N. F. (2020). The role of modern pedagogical technologies in the education system. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)).
20. Xolisov, B. A. (2017). Yangi iqtisodiy siyosatning turkiston xalq xo'jaligiga ta'siri. *ЎзМУ хабарлари*, 129-132.
21. Jurayev, I. B. (2021). Futzal hakamlarining jismoniy tayyorgarlilarini yaxshilash hamda mavsumiy topshiriladigan fifa fitness testiga tayyorlash. *Internauka*, 4(180), 75-77.
22. Mengliboyev, A. X. (2020). Tarixiy shaxslarning milliy manfaatlar uchun kurashi tarixidan. *Ўтмишга назар*, 215-219.
23. Xojiyev, S. S. (2021). Yosh xokkey darvozabonlarining shaybani to'sish harakatlari samaradorligini oshirish. *Internauka*, 5(181), 99-101.
24. Шукуров, М. Н. (2021). Курашчиларнинг организмига кластерланган махсус тайерлов техник машқларининг таъсири. *Наманган Давлат Илмий Ахборотномаси*, 366-369.

25. Ёқубова, Д. Т. (2020). Сурхондарё вилоятида ингичка толали пахтадан юқори ҳосил олиш агротехникасининг ривожланишида м.с. истоминнинг фаолияти. *Хоразм маъмун академияси ахборотномаси*, 120-123.
26. Takhirovich, T. T., Madaminovna, K. I., Nurmuhammad o'g'li, N. S., Takhirovich, T. T., & Tokhirjonovich, U. N. (2021). Bo 'lakli bir jinsli bo 'lmagan g 'ovak qatlamlarda suyuqliklar harakati jarayonini matematik modellashtirish muammolari va asosiy masalalari. *Scientific progress*, 1(3).
27. Norinov, M. U., Abdukodirov, B. A., Tillavoldiev, A. O., & Urinov, N. T. (2019). Алгоритм устранения шума кусочно-гладкой моделью изображения. *Theoretical & Applied Science*, (4), 509-512.