ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ ТЕХНИЧЕСКИМ И ТАКТИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР-ДЕЙСТВИЙ

Зафаржон Шухратович Юлдашов
Магистр 2 курса Факультет физической культуры ЧГПУ

АННОТАЦИЯ

Обсуждаются приемы и тактика обучения детей 13-14 лет технико-тактическим движениям игры в баскетбол посредством специальных упражнений и игр-действий.

Ключевые слов: атака, прием мяча, передача мяча, защита, заслон.

ВВЕДЕНИЕ

Учитывая интерес молодежи к физическому воспитанию и спорту, правительство республики создает все условия для того, чтобы наша молодежь получала образование, регулярно занималась физкультурой и спортом, укрепляла свое здоровье. Сегодня многие наши юные спортсмены занимают почетные места на международных соревнованиях. Для достижения успехов в спорте необходимо не совершенствовать специфические для этого вида спорта физические способности, а развивать все физические качества. В том числе, ни для кого не секрет, что воспитание моральных, волевых и психических качеств спортсменов становится сегодня одной из актуальных задач.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ

Для обеспечения эффективности освоения приемов атакующих игровых приемов важно обучать их в следующей последовательности:

- состояния готовности и способы передвижения;
- двухступенчатая остановка;
- поворот на месте и во время движения - вращение;
- хват мяча (постановка рук) и правильная осанка;
- методы передачи и приема на месте;
- остановиться на двух шагах во время ловли мяча;
- забрасывать мяч в корзину с дальней дистанции на месте;
- приемы заброса мяча в корзину одной рукой (правой и левой рукой) во время движения;
- удары по мячу правой и левой рукой - бег;

- остановиться на двух шагах после удара по мячу;
- остановка в прыжке: без мяча, после удара мячом и бега;
- способы заброса мяча в корзину прыжками прямо и влево-вправо, поворотами и поворотами во время движения;
- отвлекающие действия, выполняемые без мяча и с мячом;
- методы игры, применяемые на соревнованиях.

При обучении технике этих методов игры используются подготовительные, вспомогательные, подходовые, подражательные, базовые и смешанные упражнения без мяча и с мячом. Использование в тренировочном процессе подобных, адаптированных и специализированных игр-действий повышает эффективность обучения (мяч «капитану», называние номера, пока команда не упадет ловля, погоня, охотники и утки, удочка, петушиный бой и хромая ворона и т. д.).

Обучение технике игры с мячом.

Поймай мяч. Этот навык состоит из разных приемов, и сначала обучается технике ловли мяча двумя руками стоя на месте. Затем ловить мяч согласно требованиям моделируемых ситуаций во время хода, двухшаговую остановку и прыжковую остановку после хода, прыжок одной рукой и ловлю двумя руками. методы преподаются. На следующем этапе, после освоения вышеуказанных приемов, их научат передаче мяча.

- **Передача мяча.** Эти навыки расположены в следующем порядке:
- две руки перед грудью;
- правая и левая рука от плеча;
- две руки над головой;
- правая и левая руки за головой;
- по одной руке с правой и левой стороны;
- оправой и левой рукой над головой методом полукруга (изогнутого сгиба);
- снизу двумя руками вправо и влево;
- наземная передача;
- катание мяча;
- «блокирующие» способы передачи: проведение руки вправо и влево назад (поясницу), с середины шагающей ноги и т. д.

Обучение этим способам переноса в простых, сложных и моделируемых игровых ситуациях (против соперников) является приоритетным.

Обучение технике удара по мячу и бега.

Навык удара по мячу и бега реализуется в разных вариантах, положениях, направлениях и ситуациях. Поэтому

рекомендуется обучать приемам этих методов в следующем порядке:

- удары по мячу рукой на разной высоте от земли, стоя на месте;
- выполнение этого приема поворотами в правую и левую стороны на месте;
- удары по мячу в нужном направлении правой и левой рукой;
- бег в правильном направлении, удары по мячу правой и левой рукой;
- удары по мячу правой рукой в правильном направлении, ходьба и бег в левую сторону;
- удары по мячу левой рукой в правильном направлении, ходьба и бег в правую сторону;
- передача мяча вперед и назад правой и левой рукой;
- удары по мячу правой и левой рукой в резко меняющемся направлении (между колоннами, на рисунке 8 и т.п.);
- применение вышеперечисленных методов против противника.

Обучение приемам защитной игры.

В современных баскетбольных соревнованиях целенаправленные и эффективно организованные защитные действия создают возможность оставить корзину нетронутой и завершить повторную атаку с положительным результатом. Для этого необходимо блестяще и в совершенстве овладеть приемами игры, специфичными для защиты в широком диапазоне приемов. Только высокоразвитая техника защиты дает возможность получить преимущество в соревновании «нападающий-защитник». Эффективная игра в защите, знание психофизических и технико-тактических возможностей, тактико-стратегических планов и секретов нападающего или нападающих противника (команды противника), контратаки. требуется уметь быстро замечать (прогнозировать) его действия и активно осуществлять против него защитные действия. Сегодняшний баскетбольный защитник обладает способностью запоминать ситуацию на площадке, быстро думать, анализировать ее, быстро двигаться, иметь широкое поле зрения и противостоять нападающему соперника. навыки использования наиболее оптимального метода, дающего полезный результат, должны быть освоены на высоком уровне.

При обучении защитным приемам применяются методы обучения, средства и педагогические принципы, используемые при обучении наступательным приемам и формировании атакующих приемов.

В этом процессе методы защиты обучаются в следующем порядке:

- перетаскивание мяча в пределах правил;

- отбивать мяч при ведении нападающего, пасе и забрасывании его в корзину;

- блокировать, отбивать или отбирать подвешенный, пасованный и забрасываемый в корзину мяч;

- «прикрывать» мяч, который подвешивается, передается или забрасывается в корзину;

- удар, отбор или передача мяча за пределы поля партнеру.

При обучении приемам способов защиты используются подготовительные, вспомогательные, приближающие, имитационные, базовые упражнения и технические средства в традиционных и моделируемых ситуациях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение можно сказать, что данные упражнения помогают развивать технические и тактические навыки детей, подготавливают их к игровому процессу. Эти упражнения помогают игрокам улучшить владение мячом, передачу, удары, позиции в атаке и защите, а также командную работу. Если сделать эти упражнения интересными и эффективными для детей 13–14 лет, это обеспечит правильный подход ко всем аспектам игры.

REFERENCES

1. Shukurllayev J. M., Yuldashov Z. S., Erkinova G. X. Basketbolchilar jismoniy tayyorgaligini rivojlantirish bosqichlari //International journal of science and technology. – 2024. – С. 773-775.

2. Таирова Мапрат, Юлдашов Зафарджон Шухратович Современные образовательные технологии на уроках физической культуры в начальной школе // Ilmiy tadqiqot va jamiyat muammolari-2023. – 127-131.

3. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018. 2. Basketbol A.Nurimov. Darslik. Toshkent 2000 y.

4. Shukurllayev J.M.“Maktab o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol turi misolida)” PhD dissertatsiyasi Chirchiq-2023.

5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., 2005.