

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛУ.

Якубов Абдурауф Абдукасимович

*Ташкентский государственный транспортный университет, Узбекистан,
Ташкент,*

Электронная почта: abduraufmuhabbat@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается эффективность использования подвижных игр на начальном этапе обучения баскетболу у детей 7-8 лет. Обоснована актуальность применения игровых методов в процессе физического и технического развития юных баскетболистов. Разработана и экспериментально апробирована методика включения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс. В ходе педагогического эксперимента установлено статистически достоверное улучшение показателей физической и технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы. Результаты исследования подтверждают целесообразность и высокую эффективность использования подвижных игр как средства повышения мотивации, ускорения освоения технических элементов и развития физических качеств у начинающих баскетболистов.

Ключевые слова: подвижные игры, баскетбол, начальный этап обучения, физическая подготовка, техническая подготовка, юные баскетболисты, педагогический эксперимент, методика обучения, спортивная тренировка.

Abstract: The article discusses the effectiveness of using active games in the initial stage of basketball education for 7-8-year-old children. The relevance of applying game methods in the process of physical and technical development of young basketball players is substantiated. A methodology for incorporating active games into the training process has been developed and experimentally tested. During the pedagogical experiment, a statistically significant improvement in the indicators of physical and technical preparedness of the athletes of the experimental group was established. The research results confirm the expediency and high effectiveness of using active games as a means of increasing motivation, accelerating the mastery of technical elements, and developing physical qualities in novice basketball players.

Keywords: movement games, basketball, initial training stage, physical training, technical training, young basketball players, pedagogical experiment, teaching methodology, sports training.

Актуальность исследования применения подвижных игр в подготовке баскетболистов заключается в том, что в настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и

спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма [7].

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды (Д.И. Нестеровский, 2010). Многолетняя практика работы показывает, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических упражнений лучше всего создать специальные игровые условия. Наилучшим образом на начальном этапе обучения это можно сделать с помощью подвижных игр. В большинстве случаев их использование позволяет повысить интерес детей к занятиям, а также качество обучения и тем самым сократить период начального обучения баскетболу, что очень важно в условиях современной школы.

Баскетбол - это игра, следовательно, к ней намного легче перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений. Вниманию специалистов по физическому воспитанию предлагаются подвижные игры, которые можно использовать при обучении баскетболу для совершенствования отдельных элементов игры [2].

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые учащиеся, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и тренироваться.

В настоящее время существует много различных исследований эффективности применения различных методик применяемых на начальном этапе обучения баскетболу. Однако, вопрос использования подвижных для обучения баскетболу освещен не достаточно, в этом и заключается актуальность нашей темы.

В настоящее время существует много различных исследований эффективности применения различных методик применяемых на начальном этапе обучения баскетболу. Однако, вопрос использования подвижных для обучения баскетболу освещен не достаточно, в этом и заключается актуальность нашей темы.

Цель исследования: изучить влияние подвижных игр на физическую и техническую подготовку юных баскетболистов.

Объект исследования: подвижные игры, как средство развития физической и технической подготовленности начинающих баскетболистов.

Предмет исследования: процесс использования подвижных игр в тренировке баскетболистов 7-8 лет.

Задачи исследования:

1. Разработать методику развития физической и технической подготовленности баскетболистов 7-8 лет.

2. Изучить эффективность предложенной методики в процессе педагогического эксперимента.

Для решения данных задач мы использовали следующие методы: 1) анализ научнометодической литературы; 2) наблюдение; 3) педагогическое тестирование; 4) педагогический эксперимент; 5) методы математической статистики.

Педагогическое тестирование проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента. При организации тестирования использовались следующие тесты:

Бег 20 м, (с); Бег 40 м, (с); Прыжок в длину с места, (м); Прыжок в высоту с места, (см);

Ведение мяча, (с); Перемещение в защитной стойке, (с); Передача мяча, (с).

Педагогический эксперимент осуществлялся в рамках исследовательской работы и представлял собой использование разработанной нами методики использования подвижных игр для приобретения и развития навыков техники и физической подготовленности на занятиях по баскетболу. Перед педагогическим экспериментом, а так же в его ходе и по окончании проводилось педагогическое тестирование.

Применение методов математической статистики позволяет оценить масштабы сдвигов в показателях развития навыков и физической подготовки у детей 7-8 лет, которые принимали участие в эксперименте.

Исследование проводилось в течение 2014-2015 гг. В исследовании приняла участие группа из 20 мальчиков, под руководством тренера Куличенко А.А. Оно проводилось на базе СДЮСШОР №2, г. Старый Оскол.

Основным средством комплексного развития технических навыков являлись подвижные игры.

Методика приобретения технических элементов основывается на использовании подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях.

Подвижные игры, которые использовались в экспериментальной группе, были подобраны таким образом, что были выполнены следующие условия:

- занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру (тренер организовывал и проводил игры так, чтобы у детей не проявлялись отрицательные эмоции, например, нечестность, агрессивность, споры и др.);

- практическое проведение подвижной игры не требовало длительной организационно-подготовительной работы;

- планировалась последовательность прохождения игр (При планировании учитывались задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста, их подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний. Игры планировались в соответствии с программой физического воспитания);

- постепенно осуществлялся переход от знакомых игр к незнакомым (с этой целью в незнакомые игры, сходные с пройденными, вводились новые правила и условия, последовательно повышались требования в овладении навыками и умениями);

- игры соответствовали подготовленности занимающихся (принцип доступности).

- содержание подвижных игр варьировалось (усложнялось или упрощалось по усмотрению педагога)

Учебно-тренировочные занятия имели типовую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Подвижные игры, направленные на обретение технических навыков и элементов, проводились в начале основной части занятия. На них отводилось 7-10 минут. Для повышения эффективности ведения мяча были подобраны следующие игры: “Пятнашки с мячом”, “Выбей мяч”, “Зеркало”, “Мастер ведения”. Для развития и совершенствования передачи мяча: “Быстрая передача”, “Тигр в круге”, “25 передач”. Для обучения технике “Перемещения в защитной стойке”, мы использовали подвижные игры: “Пятнашки”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”.

Также были подобраны подвижные игры способствующих развитию физических качеств юных баскетболистов, которые органически включены в начало основной части учебно-тренировочного занятия: “Сумей догнать”, “Круговая охота”, “Кто кого перетолкнет”.

Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить динамику показателей физической подготовленности у экспериментальной группы (см. таблицу 1).

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности у мальчиков в процессе эксперимента

Название теста	Время эксперимента				Достоверность различий
	Начало 1ый этап	2ой этап	3ий этап	Оконча ние 4ый этап	
Прыжок в длину,(см)	146,1	149,6	152,7	160,4	P<0,05
Высота подскока,(см)	27,1	27,9	28,5	30,2	P<0,05
Бег 20 м, (с)	3,78	3,90	3,99	4,20	P<0,05
Бег 40 с, (м)	4 п 2 (114)	4 п 6 (118)	4 п 9 (121)	4 п 15 (127)	P<0,05

Средние показатели в прыжке в длину с места у мальчиков экспериментальной группы в начале исследования составляли 146,1 см., по окончанию составил 160,4 см. Анализ показателей педагогического эксперимента по тесту высота подскока позволил нам выявить следующие результаты: в начале - 27,1 см, по окончанию - 30, 2 см. По завершению эксперимента, мы выявили у спортсменов положительный прирост результатов в тесте «бег 20 м».

Таким образом, по завершению эксперимента нами выявлено улучшение показателей в оценке физических качеств у мальчиков экспериментальной группы.

Таблица 2

Динамика показателей технической подготовленности у экспериментальной групп в ходе эксперимента

Название теста	Время эксперимента			Достоверно сть различий
	Начало 2-ой этап	3-ий этап	Оконча ние 4-ый этап	
Перемещение в з.с. (с)	11,0	10,6	10,1	P<0,05
Скоростное ведение, (с)	16,25	15,75	15,0	P<0,05
Передача мяча, (с)	15,21	14,91	14,2	P<0,05

Анализ результатов педагогического эксперимента по тесту “Перемещение в защитной стойке” показал, что в экспериментальной группе результат улучшился с 11,2 до 10,1 с. Из результатов теста “скоростное ведение” было выявлено, что баскетболисты улучшили время пробегания дистанции на 10% (с 16,5 с до 15,0 с). За время применения, разработанной нами методики, выявлен значительный положительный прирост (с 15,62 с до 14,2 с) в тесте “Передача мяча”.

Обработка результатов исследования с помощью методов математической статистики позволило установить, что произошло достоверное улучшение всех у юных баскетболистов.

Согласно полученным данным в результате педагогического эксперимента нами выявлены значительное улучшение у экспериментальной группы в развитии технической подготовки.

Выводы.

1. Анализ научно-исследовательской литературы позволил установить, что подвижные игры являются наиболее доступным и эффективным методом воздействия на ребенка для развития его технической и физической подготовки в баскетболе.

2. Подвижные игры органично включаются в спортивную игру и позволяют эффективно повышать физическую и техническую подготовку начинающих баскетболистов. В игре ребенок осваивает различные перемещения и повороты на месте с мячом, простейшие технические элементы баскетбола, а так же учится видеть тренировочную ситуацию.

3. Результатом теоретического анализа явился экспериментальный вариант методики развития технической и физической подготовки у спортивно-оздоровительной группы путем применения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс. Они органично включены в процесс подготовки начинающих баскетболистов, имеют продолжительность от 7-10 мин и проходят в подготовительной и основной части занятия.

4. Проведение педагогического эксперимента позволило установить, что в группе выявлено статистически достоверное улучшение технической и физической подготовленности начинающих баскетболистов. Установили, что разработанная нами методика является наиболее эффективной в повышении показателей скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов оздоровительной группы.

Литература

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры. / Н.М. Жуков. М.: Изд-во: Академия. - 2000. - 160 с.
2. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. / И.М. Коротков. - М.: Физическая культура и спорт, 2001. - 144 с.
3. Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. - 2-изд., стереотип. / В.А. Лепешкин. М.: Советский спорт, 2013. - 98 с.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: ИЦ «Академия», 2010. - 336 с