

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО ОВЛАДЕНИЯ ОСНОВНЫМИ ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЕМАМИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Мокиенко Елена Васильевна

m-yelena-v@mail.ru

Студентка 4 курса факультета социальных наук,
специальности 5В010800 – «Физическая культура и спорт»
ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Нур-Султан, Казахстан
Научный руководитель – Н.А. Моисеева

Актуальность. В нынешнем динамичном мире физическая культура, спорт и здоровый образ жизни приобретают все более важное значение, как для взрослого населения, так и для детского населения страны, так как физические упражнения позволяют улучшить состояние функциональных систем организма и соответственно улучшить качество жизни. Занятия физической культурой и спортом способствуют решению некоторых проблем, которые в 21 веке возникают перед современным обществом довольно явно. Это – гипокинезия, и как следствие гиподинамия, соблазн к вредным привычкам, девиантное поведение. Медики рекомендуют занятия спортом для укрепления здоровья ребенка, повышения иммунитета и как предупреждение ряда болезней [1]. Одним из таких видов спорта является баскетбол.

Баскетбол характеризуется многообразием проявления физических качеств и двигательных умений и навыков, умственных способностей и психических возможностей, высокой тренированностью основных систем организма – сердечно-сосудистой и дыхательной. Игра в баскетбол развивает кондиционные и координационные способности ребенка [2], укрепляет его здоровье, устраняет эмоциональные напряжения, которые формируются в связи с возрастающими школьными нагрузками.

Одной из главных задач обучения юных баскетболистов является овладение базовыми техническими приемами игры. Достижение высоких спортивных результатов напрямую зависит от правильной всесторонней технической подготовленности юных баскетболистов. Именно на этапе начальном подготовки закладывается фундамент технической подготовки на основе физической подготовки. Правильно поставленная техника – основа для достижения высоких спортивных результатов.

Вопрос правильной постановки технических приемов у юных спортсменов, использования подходящих средств и методов обучения для решения этой задачи, остается по-прежнему актуальным. Методика обучения основным техническим приемам – одна из важных сторон в спортивной тренировке юных баскетболистов, которая заслуживает подробного изучения. Цель исследования: разработать эффективную методику обучения основным техническим приемам юных баскетболисток 10-11 лет, тренирующихся в школьной спортивной секции.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую и учебную литературу.
2. Определить уровень технической подготовленности юных баскетболисток 10-11 лет, занимающихся в школьной спортивной секции.
3. Разработать методику обучения основным техническим приемам баскетбола на впадении и защите основе подвижных игр.
4. Апробировать и доказать эффективность предложенной методики по обучению техническим приемам в баскетболе.

Методы исследования: анализ научно-методической и учебной литературы, контрольные испытания (тесты), педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Организация исследования.

Анализ научно-методической литературы включал в себя изучение специальной литературы по баскетболу, а именно: характеристики баскетбола, как вида спорта; влияние баскетбола на физическое, психическое и интеллектуальное развитие детей; критерии отбора детей в спортивную секцию баскетбола; средства и методы обучения техническим приемам в баскетболе; тесты для определения уровня освоения технических приемов.

Исследование, а точнее – педагогический эксперимент проводился на базе КГУ «Школа-лицей №27» акимата города Нур-Султан. Материальная база соответствовала для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу для девочек 10-11 лет, занимающихся второй год в школьной спортивной секции. Были определены экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ), по 12 человек в каждой, проведено предварительное педагогическое тестирование на определение уровня освоения технических приемов. Мы воспользовались следующими тестами:

1. «Передвижение в защитной стойке по баскетбольной площадке», сек. (рис.1).

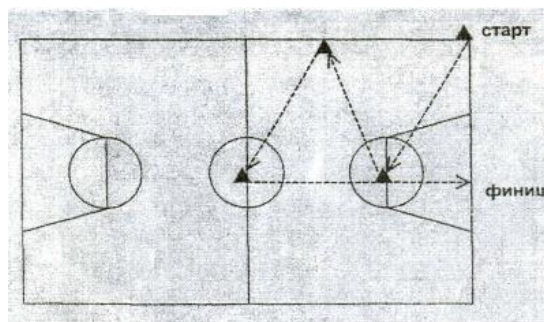


Рисунок 1. Тест №1

2. «Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м)», сек. (рис. 2).

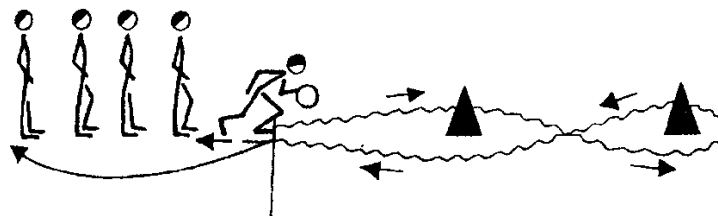


Рисунок 2. Тест №2

3. «Бросок в движении», количество попаданий из 10 выполненных бросков, по 5 каждой рукой (рис.3).

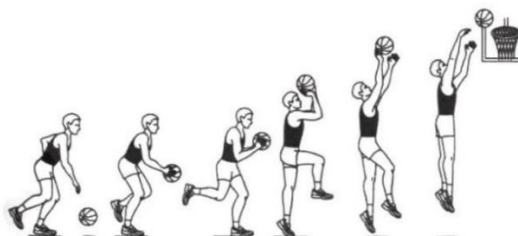


Рисунок 2. Тест №3

Для удобства восприятия все оценочные показатели тестов мы занесли в таблицу 1.

Таблица 1

Оценочная таблица компонентов технической подготовленности баскетболисток 10-11 лет

Оценка	Передвижение в защитной стойке (сек)	Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м) (сек)	Бросок в движении (кол-во)	Передача мяча обеими руками от груди в стену (кол-во)
«отлично»	10,3	10,0	6	24
«хорошо»	10,4 - 10,5	10,5	5	22
«удовлетворительно»	10,6	11,0	4	20
«неудовлетворительно»	более 10,6	11,5	3 и менее	19 и менее

Далее проводился педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение с ноября 2020 по март 2021 года, 5 месяцев.

Эксперимент заключался во внедрении в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы разработанной автором методики по обучению техническим приемам юных баскетболисток, основанной на подвижных играх. Учебно-тренировочные занятия проводились с регулярностью 3 раза в неделю по 60 минут.

Методика применялась на протяжении пяти месяцев, каждое тренировочное занятие в начале основной части занятия, 25-30 минут, так как задачи по закреплению и совершенствованию техники решаются именно в этой части. Между играми давались динамические и статические упражнения на растяжку, для развития подвижности суставов и в тоже время не столь нагрузочные для организма, что позволяло восстанавливаться [3].

Подвижные игры, которые использовали в экспериментальной группе, подбирали с учетом определенных условий:

- максимальное соответствие подвижной игры технике баскетбола и развития соответствующих физических способностей;
- практическое проведение подвижной игры не требовало длительной организации и подготовки;
- подвижные игры подбирались с учетом возраста, физической подготовленности юных баскетболисток, соблюдая принцип доступности;
- последовательный переход от знакомых игр к новым. Сначала были изучены одни игры, потом какая-то игра заменялась новой.

Для обучения и закрепления технических навыков и элементов, нами проводились следующие подвижные игры:

- «Перемена мест заданным способом», «Наседка и ястребы» - для совершенствования способов передвижений;
- «Перестрелка двумя мячами», «Верни мяч на место» для закрепления техники ловли и передачи мяча;
- «Не давай мяч водящему», для совершенствования ловли, передачи и перехвата мяча;
- «Перехвати мяч у дриблера», «Выбей мяч при ведении» для совершенствования ведения, перехвата и выбивания мяча;
- «10 попаданий» - для совершенствования бросков и передачи в движении [4].

В тренировке использовали не все 9 игр, порядка 5-6 игр, включая постепенно новые игры за период эксперимента.

Не стоит забывать, что помимо отработки технических приемов, эти же игры были направлены на развитие физических способностей юных баскетболисток. Двигательные действия, выполняемые в играх, направлены на развитие быстроты, общей и специальной выносливости, координационных способностей и силовых. Также совершенствуются познавательные психические процессы девочек-подростков: память, мышление, внимание, воображение.

Основной метод обучения – игровой.

В конце марта 2021 года, по окончании эксперимента, нами было проведено повторное контрольное тестирование для определения уровня освоения технических приемов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Все полученные в ходе эксперимента данные предварительного и контрольного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика результатов тестирования технической подготовленности юных баскетболисток 10-11 лет в ЭГ и КГ

Тесты	Статистические показатели ($\bar{X} \pm m$)					Разн ость
	Экспериментальная группа (n=12)		Разн ость	Контрольная группа (n=12)		
	до	после		до	после	
Передвижение в защитной стойке (сек)	10,7±0,3	10,3±0,3	0,4	10,7±0,3	10,6±0,3	0,1
Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м) (сек)	11,2±0,5	10,2±0,5	1,0	11,1 ±0,5	10,9 ±0,5	0,2
Бросок в движении (кол-во)	3±2,5	7±2,0	3	3±1,5	5±1,0	1
Передача мяча обеими руками от груди в стену (кол-во)	20±2,1	24±2,0	4	20±2,0	21±2,0	1

Также мы посчитали прирост показателей в процентах в тестах при помощи уравнения. В тестах, связанных со временем высчитан также процент улучшения результатов, данные занесли в таблицу 3.

Таблица 3

Прирост показателей и улучшения времени выполнения теста технической подготовленности баскетболисток ЭГ и КГ (%)

№		Прирост результатов в группах в %	
		ЭГ	КГ
1	Передвижение в защитной стойке (сек)	3,7%	0,9%
2	Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м) (сек)	8,9%	1,8%
3	Бросок в движении (кол-во)	100%	25%
4	Передача мяча обеими руками от груди в стену (кол-во)	20%	5%

Выводы. Согласно проведенного исследования нами сделаны такие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что грамотное и профессиональное обучение техническим приемам в баскетболе на этапе начальной подготовки является основой для дальнейшей двигательной деятельности баскетболисток. Добиться хороших результатов в овладении техникой можно только благодаря специально направленной и специально организованной системе учебно-тренировочных занятий.
2. Разработана экспериментальная методика обучения техническим приемам как в нападении, так и в защите юных баскетболисток в процессе спортивной тренировки. Методика состоит из подвижных игр, направленных на обучение техники баскетбола и развитие таких физических качеств как, быстрота, сила и ловкость.
3. Эффективность экспериментальной методики по обучению техническим приемам баскетболисток 10-11 лет доказана с помощью методов математической статистики и рассчитанного процента прироста показателей в тестах по технической подготовленности.

Полученные по окончании эксперимента результаты ЭГ, сравнивались с оценочной таблицей в тестах. По всем четырем тестам прослеживается положительная динамика результатов до оценки «отлично», что свидетельствует о результативности применяемых средств. Прирост показателей за период эксперимента в экспериментальной группе составили: в тесте «Передвижение в защитной стойке» (сек) - 3,7%, в тесте «Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м)» (сек) - 8,9%, в тесте «Бросок в движении» (кол-во) -100%, в тесте «Передача мяча обеими руками от груди в стену» (кол-во) - 20%.

Список использованных источников

1. Черясова О.Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О.Ю.Черясова, М.А.Онищук. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2018. - № 48 (234). - С. 332-336. - URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 18.01.2021).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник / Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт,1991. - 543с.
3. Нельсон, А., Кокконен, Ю. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С. Э. Борич. — Минск : Попурри, 2014. — 224 с.
4. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. - Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. - 91 с.