

**YOSH BASKETBOLCHILARNING JISMONIY STATUSINI RIVOJLANTIRISHNING
AKSENTLI USULLAR ORQALI SAMARADORLIGINI OSHIRISH****ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ПО РАЗВИТИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ****THE EFFECTIVENESS OF THE IMPLEMENTATION OF AN ACCENTUATED
METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL STATUS OF YOUNG
BASKETBALL PLAYERS****Ким Владимир Григорьевич¹**¹Ферганский государственный университет, кандидат педагогических наук, доцент**Annotatsiya**

Maqolada sportni takomillashtirishning dastlabki bosqichida yosh basketbolchilarning jismoniy holatini rivojlantirishning urg'ulangan metodologiyasining samaradorligini aniqlashga qaratilgan pedagogik eksperiment natijalari keltirilgan.

Аннотация

В статье представлены результаты педагогического эксперимента направленных на выявление эффективности акцентированной методики по развитию физического статуса юных баскетболистов на начальном этапе спортивного совершенствования.

Abstract

The article presents the results of a pedagogical experiment aimed at identifying the effectiveness of an accented methodology for developing the physical status of young basketball players at the initial stage of sports improvement.

Kalit so'zlar: jismoniy holat, monitoring, effekt, urg'ulangan metodologiya, yosh basketbolchilar, takomillashtirish, texnik va taktik tayyorgarlik, sezgir davr.

Ключевые слова: физический статус, мониторинг, эффект, акцентированная методика, юные баскетболисты, совершенствование, технико-тактическая подготовка, чувствительный период.

Key words: physical status, monitoring, effect, accentuated methodology, young basketball players, improvement, technical and tactical training, sensitive period.

ВВЕДЕНИЕ

Одно из приоритетных направлений в системе школьного физического воспитания занимает спортивная игра баскетбол как базовый предмет воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности. Мониторинговый анализ литературных источников за последние годы выявил, что занятия баскетболом в системе школьного образования имеет большое здоровьесформирующее значение, обеспечивает эффективное физическое развитие и способствует в доступной форме реализации физической активности школьной учащейся молодежи.

Решение этой важной педагогической проблемы заключается в разрешении противоречий между степенью разработанности теоретических и методических основ профессионального образования и отстающим от нее уровнем программно-методического обеспечения в системе подготовки квалифицированных специалистов физической культуры и детского спорта, что вызывает необходимость проведения углубленного комплексного научного исследования в данном направлении.

АНАЛИЗ НАУЧНОЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Анализ научной и научно-методической литературы ведущих отечественных и зарубежных ученых данного направления исследований В.М.Зациорского, Л.П.Матвеева, В.П.Филина, М.А.Годика, Т.С.Усманходжаева (2), Ф.А.Керимова, Ш.Х.Ханкельдиева (3,4,5,6), Л.П.Югай и др. выявил, что в системе высшего специализированного звена образования, физическое воспитание является важной частью педагогического процесса подготовки специалистов высокой профессиональной компетентности направленного на оздоровление подрастающего поколения.

Исследование антропометрических характеристик юных баскетболистов, занимает важное место в школьном педагогическом процессе, где особое предпочтение уделяется росту-весовым параметром как специфический фактор присущий данному виду спорта.

Предметом исследования явилось изучение уровня физического развития детей в 11 -12 летнего возраста и занимающихся баскетболом во внеурочное время на начальном подготовительном этапе в школьной системе образования.

В этой связи, с целью изучения динамики физического статуса учащейся молодежи 11–12 лет был проведен педагогический эксперимент на группе юных баскетболистов разделенных на экспериментальную и контрольную группы, где по педагогическим тестам определяющих исходный уровень физического статуса юных баскетболистов и по результатам мониторингового анализа достоверных различий не выявлено. (1,2)

Анализ научных публикаций за последние годы по данному направлению исследований выявил, что вопросы внедрения в тренировочный процесс инновационных технологий с учетом возрастно-половых и региональных факторов у занимающихся баскетболом учащейся молодежи на начальном этапе их спортивного совершенствования во вне учебное время в системе школьного образования не выявлено. Статистически значимых различий в тестах физического развития по длине тела, массе тела, окружности грудной клетки, частоте дыхания и жизненной емкости легких между экспериментальной и контрольной группами не обнаружено.

В конце эксперимента наблюдались статистические различия в тестах физического развития по длине тела, массе тела, окружности грудной клетки, частоте дыхания и жизненной емкости легких между экспериментальной и контрольной группами [$P < 0,01$]. У 11-летних мальчиков к концу проведения педагогического эксперимента наблюдались достоверные положительные изменения по сравнению с исходными данными. В частности, различия между экспериментальной и контрольной группами оказались статистически значимыми по тестам длина тела, масса тела, окружности грудной клетки, частоты дыхания и жизненной емкости легких [$P < 0,01$].

Целью проведения экспериментальных педагогических исследований направленных на совершенствование школьного физического воспитания во вне урочное время представлялось изучить показатели физического развития юных баскетболистов 11-12 летнего возраста и проследить их динамику изменений по годам обучения.

В последние годы, в связи с распространившимся явлением акселерации проблема физического развития учащейся молодежи стала актуальной проблемой, охватившей самые различные этнические группы и не зависит от наследственных и региональных факторов. (4,5)

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов проведенных исследований соматометрических показателей у юных баскетболистов в возрасте 11 лет длина тела составляла $143 \pm 5,0$ см, учащиеся достигшие 12 летнего возраста опережали в ростовых показателях сверстников в среднем на 5 см (6,64%), ($t=7,14$) имея в среднем результат высокой степени достоверности равный $148 \pm 6,0$ см., при этом было выявлено, что наиболее существенный прирост ростовых показателей наблюдается в данном возрастном диапазоне от 11 до 12 лет, с последующим его замедлением в предпубертатный период их развития. (Таблица 1)

Аналогичное прогрессивное нарастание наблюдалось при тестировании весовых показателей по годам обучения. Так, юные баскетболисты имели массу тела, равной в среднем $36,4 \pm 4,5$ кг, а увеличение данного показателя у юношей исследуемого контингента на один год выявил фактор нарастания массы тела в среднем на 2.7 кг (6,91%), ($t=3,48$), что подтверждается мнением многих авторов проводивших экспериментальные исследования на аналогичном возрастном контингенте юных спортсменов.

Таблица 1

Показатели физического развития юных баскетболистов членов сборной команды общеобразовательной школы

Показатели	11 лет n =14		12лет n=16		Разница %	t
	X	σ	X	σ		
Длина тела ,см	143	5.0	148	6.0	6,64	7,1
Масса тела, кг	36.4	4.5	39.1	3.5	6,91	3,4
ОГК , см	70.8	5.7	73.7	4.2	5,94	2,4
ЖЕЛ (мл)	1800	30	1900	30	5,27	2,0
Динамометрия,кг	22.5	4.4	25.3	4.5	8,07	2,3
Становая сила, кг	37.2	4.2	39.4	3.7	5,59	2,2

Оценка респираторных показателей юных представителей спортивного баскетбола по данным теста окружность грудной клетки (ОГК) было выявлено, что средний результат составил $70,8 \pm 5,7$ см, у баскетболистов 12 летнего возраста данный показатель составил $73,7 \pm 4,2$ см, при разнице в 2,9 см (5,94%) ($t=2,41$). (3)

Оценивая уровень жизненной емкости легких было выявлено, что у 11 летних баскетболистов данные респираторные возможности в среднем составили результат 1800 ± 30 мл, а у юношей достигших 12 летнего возраста данный показатель соответствовал в среднем 1900 ± 30 мл и недостоверно опережали их на 100 мл, составляя разницу в 5,27% ($t=2,00$), что указывает на недостаточный уровень тренированности исследуемого показателя и требует внесения корректив в тренировочный процесс для совершенствования двигательного качества выносливость.

Исследование силовых возможностей юных баскетболистов по данным кистевой динамометрии выявили, что их уровень составляет в среднем $22,5 \pm 4,4$ кг., а юноши в возрасте 12 лет имели в среднем результат равный $25,3 \pm 4,5$ кг., достоверно опережая сверстников на 11,07%, при $t=2,33$. Данный факт достоверного прогрессирувания силовых возможностей юношей в предпубертатный период дает основание к увеличению силовых упражнений как по объему, так и по интенсивности в процессе проведения тренировочных занятий.

Становая сила, как фактор имеющий важное значение при выполнении физических упражнений силового характера у юных баскетболистов в среднем составлял $37,2 \pm 4,2$ кг., а 12 летние юноши достоверно превышали их результат на 2,2 кг (5,59%) и в среднем составляли $39,4 \pm 3,7$ кг. при $t=2,20$

Мониторинговый анализ антропометрических показателей у юных баскетболистов выявил, недостоверное нарастание показателей ($p > 0,001$) по всем изучаемым параметрам в процессе макроцикла юношеского спорта, что дает основание полагать о отдельных недостатках традиционной системы тренировочного процесса с учетом региональных климатических особенностей и материально технического состояния спортивной базы общеобразовательных школ для проведения тренировочного цикла с юными баскетболистами на начальном этапе спортивного совершенствования с высокой эффективностью.

Комплексные исследования преследовали цель определить взаимосвязь физического развития с уровнем двигательной подготовленности юных баскетболистов на этапе подготовки к ответственным соревнованиям. В этой связи, в процессе формирующего педагогического эксперимента определялась эффективность отобранных средств и методов физического воспитания, способствующих физической подготовленности юных баскетболистов. Мониторинговые исследования в процессе педагогического тестирования физических способностей юношей специализирующихся в игровых видах спорта на основе специально отобранных физических упражнений характеризующие уровень развития базовых двигательных качеств направленных на оценку их физического статуса. В батарею тестирования были включены комплекс контрольных упражнений позволивший

определить уровень развития физической подготовленности и динамику показателей быстроты, силы, выносливости и скоростно-силовых способностей, с учетом специфики игровых действий в баскетболе. Так, при оценке уровня скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе предлагались прыжки в длину и вверх; быстрота и координация определялась по результатам челночного бега.

Проведенный, в ходе эксперимента анализ результатов повторного тестирования юных баскетболистов 11-12 лет, свидетельствует о достоверном повышении показателей общей и специальной физической подготовленности. Положительная тенденция сдвигов закономерна, и связана с предпубертатным возрастным периодом развития двигательных способностей происходящих под воздействием специально разработанных акцентированных средств и методов в ходе естественного роста и развития организма.

Эффективность разработанной авторской методики преимущественного использования скоростно-силовых упражнений выявили факторы достоверных различий в уровне подготовленности юных баскетболистов, где по окончании педагогического эксперимента они имели достоверно более высокий уровень силовых способностей, оцениваемых по результатам в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с ($p < 0,05$), уровень скоростно-силовых способностей ($p < 0,05$) и координации ($p < 0,05$), подтверждаемых снижением показателей вариативности по сравнению с баскетболистами занимающимися по традиционной методике. Мониторинг статистического материала по данным тестирования двигательных качеств в тесе сгибание и разгибание рук в упоре лежа, коэффициент вариации снизился с 15% до 9%, а в тесте по прыжкам в высоту - с 13% до 8%, что указывает на увеличение плотности изучаемых параметров, в то время как в контрольной группе диапазон варьирования тестовых показателей расширился практически по всем исследуемым тестам.

Основным показателем спортивного мастерства юных баскетболистов является уровень технической подготовленности и объективные показатели, на которые следует ориентироваться при планировании учебно-тренировочного процесса. Установление критериев по уровню двигательной подготовленности на этапе начального спортивного совершенствования в количественном выражении позволяет успешно управлять процессом подготовки юных баскетболистов.

Методологическую основу комплексного контроля составляют:

- правильный выбор тестов и их соответствие статистическим критериям надежности, объективности и информативности;
- определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и истоков получения информации;
- соответствие методов контроля задачам тестирования.

Анализ результатов педагогического тестирования выявил, что динамика технической подготовленности юных баскетболистов существенно прогрессировала при ведении мяча «змейкой» и перемещения 6х5 м, что указывает на развитие быстроты и координации. Статистически значимых различий в количестве успешных штрафных бросков и экспертной оценке игровой деятельности у игроков экспериментальной группы не выявлено.

Информативным критерием, свидетельствующим о степени эффективности применяемой авторской методики являются темпы прироста показателей быстроты и координации, определяемые по результатам в челночном беге на 90 м, что составило 20,2% при диапазоне варьирования от 21% до 38%.

С целью проверки эффективности комплексной оценки перспективности юных баскетболистов, был использован метод экспертных оценок, позволивший исследовать динамику показателей технико-тактического мастерства и игровой деятельности. У юных баскетболистов в условиях соревновательной деятельности эксперты оценивали показатели, характеризующие техническую подготовку игроков: игра без мяча; техника передач; техника ведения; техника бросков; реакция на игровую ситуацию.

ВЫВОДЫ

Мониторинговый анализ позволил скорректировать содержание и направленность отдельных занятий и промежуточным сопоставлением с исходными результатами. По

PEDAGOGIKA

окончании эксперимента выявлено, что экспертная оценка игровой деятельности юных баскетболистов увеличилась на 23,8%.

Экспертами установлено преимущество юных баскетболистов, проявляющееся в тактическом мышлении, способности точно выполнять относительно сложные двигательные задания и быстро перестраивать свои действия с изменением игровой ситуации.

Резюмируя итоги проведенного педагогического эксперимента по результатам исследуемых показателей было выявлено, что при рациональной организации двигательного режима юных баскетболистов в предпубертатный возрастной период с 11 до 12 лет происходит прогрессивное развитие общих и специальных физических качеств с овладением новыми двигательными навыками способствующими достижению высоких спортивных достижений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография. Ташкент 2018- 432с.
2. Ханкельдиев Ш.Х Теоретические основы физического статуса Монография. Фергана 2021 – 132 с .
3. Ханкельдиев Ш.Х .Факторная структура моторики учащейся молодежи. Монография Нижневартовск Россия 2021- 127с.
4. Khankeldiev Sh.KH. Regional features of the physical status of youth syudents. Fergana 2023-151p.
5. Yuldasheva N.E .Jismoniy tarbiyada pedagogik nazoratning metrologik asoslari. Monografiya. Fergana 2022-147 s.