

УДК 796.32

https://doi.org/10.33619/2414-2948/56/43

ПАРАМЕТРЫ ФОРМИРОВАНИЯ У 10-11-ЛЕТНИХ УЧАЩИХСЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

©*Матназаров У. Л.*, канд. пед. наук, Ургенчский государственный университет,
г. Ургенч, Узбекистан, *mr.sport1965@mail.ru*

©*Махмудов Ю. К.*, Ургенчский государственный университет,
г. Ургенч, Узбекистан, *yusufboy_m@mail.ru*

©*Матназаров У. Р.*, Ургенчский интернат, г. Ургенч, Узбекистан,
matnazarov.umid73@gmail.com

FORMATION PARAMETERS FOR 10-11 SUMMER STUDENTS OF COORDINATION ABILITY BY BASKETBALL ACTIVITIES

©*Matnazarov U.*, Ph.D., Urgench State University, Urgench, Uzbekistan, *mr.sport1965@mail.ru*

©*Makhmudov Yu.*, Urgench State University, Urgench, Uzbekistan, *yusufboy_m@mail.ru*

©*Matnazarov U.*, Urgench boarding school, Urgench, Uzbekistan, *matnazarov.umid73@gmail.com*

Аннотация. В работе представлены основные этапы формирования координационных навыков учащихся в возрасте 10–11 лет. Рассматриваются занятия баскетболом. Даны методические рекомендации по формированию координационных навыков в баскетбольных играх в начальной школе на определенных примерах. В заключении делается вывод, что основным средством обучения координационным навыкам является упражнение, включающее элементы сложности координации и новизны.

Abstract. The article presents the main stages in the formation of the coordination skills of students aged 10–11 years. Basketball classes are considered. Methodical recommendations are given on the formation of coordination skills in basketball games in elementary school using specific examples. In conclusion, it is concluded that the main means of teaching coordination skills is an exercise that includes elements of coordination complexity and novelty.

Ключевые слова: ученик, баскетбол, координация, физическое воспитание, спорт, способность, механизм, класс, школа.

Keywords: student, basketball, coordination, physical education, sport, ability, mechanism, class, school.

Основной целью развития спорта и спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежь в физкультуру и спорт. Особое значение имеет баскетбол, который является одним из самых популярных видов спорта. Было отмечено, что «... формирование здоровой, сильной и эффективной мотивации к занятиям спорта у детей с раннего возраста определяется тем, каким видом спорта заниматься на основании конкретных показателей, развитие навыков самостоятельного планирования [1].

Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта и высокоскоростным видом игры. Играя в баскетбол, у детей развиваются как физические, так и воспитательные качества. Те, кто играют в баскетбол, имеют хорошо развитое зрение, отличаются широким кругозором.



Элементы баскетбольной игры признаны многогранной деятельностью на уроках физкультуры в начальных классах общего среднего образования. В баскетболе различные движения (ходьба, бег, остановка, прыжки, повороты, удержание, метание и т. д.) помогают укрепить нервную систему, двигательный аппарат, повысить метаболизм (обмен веществ) и активность всех систем организма. Уроки баскетбола также помогают развить чувство настойчивости, смелости, честности, высокой уверенности в себе, командной работы.

Процесс развития навыков в баскетболе состоит из взаимозависимости духовной, психологической, технической и практической, теоретической и интегральной, общей и специальной физической подготовки. Все это характеризуется тем, что оно проводится в сочетании физической, технической, тактической и психологической подготовки, также, во многом, успех будущих баскетболистов на соревнованиях, обеспечение уровня развития физических качеств зависят от координационной способности организма.

Развитие координационных навыков помогает совершенствовать навыки в любом виде спорта, включая баскетбол. Широкое использование элементов баскетбола в физической культуре для развития координации движений, а также использование передовых методов обучения отражаются в ряде научных исследований [4]. На уроках физкультуры координационные упражнения и некоторые приемы по организации установленных правил и техники баскетбольной игры обеспечат для детей возможность выполнять движения на высоком уровне. Особенно эффективность процесса обучения повышается, когда ориентировочный элемент баскетбольной игры ведется от простого к сложному и введение комплекса упражнений для развития координационных навыков в каждом тренировочном процессе на усвоение техники баскетбольной игры, в частности, в изучении воздействия у детей на развитие координационной способности; в подготовке баскетбольных команд на уроках физкультуры в среднеобразовательных школах. А это основа правильного становления и развития каждого ученика.

Координационные навыки помогают ученику овладеть техникой движения, быстро и точно использовать навыки инструмента и способности во внезапно меняющейся среде, разумно организовывать движения. Способность быстро и точно осваивать новые движения зависит от накопленных моторных навыков и функций будущих баскетболистов, и на ее основе она зависит от невидимой тонкой координационной способности каждого движения. Поэтому одним из основных инструментов для развития навыков координации является комплекс новых элементов и упражнений, связанных с преодолением проблем координации. Наиболее распространенными из них являются средства координационных навыков: элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры, расширяющие диапазон непостоянности.

Однако, учитывая особенности проявления координационных навыков в баскетболе, рекомендуется выбирать упражнения, соответствующие специфическим характеристикам игры с точки зрения их содержания и характера. Чтобы развить мобильность, ученики должны выполнять специальные упражнения и координационные упражнения, характерные для баскетбольной игры. Им нужна быстрая реакция — скорость ускорения — скорость дистанции — также решение технических и тактических задач для получения мяча [2].

Для развития способности к координации, прежде всего, важны мышечная чувствительность и пластичность корковых нервных процессов. Степень проявления последних должна быть относительно высокой, актуальность формирования координационных отношений и правильной организации одних действий, ее отличие от других действий. Навыки координационных движений — это быстрые, четкие,

целестремленные навыки (сложные и неожиданные), то есть среди них наиболее важные средства и задачи.

Объединив ряд навыков, связанных с координационными движениями, их можно в определенной степени разделить на три группы:

- умение точно измерять и корректировать пространственные, временные и динамические параметры движения;
- способность поддерживать статическую и динамическую координацию;
- способность мышц выполнять двигательные движения без перенапряжения (скованность).

В то же время различные методологические методы широко используются для развития у учеников координационных навыков:

- изменить начальные условия, методы выполнения упражнений;
- сложность их дополнительных действий, сопротивление противника;
- введение удивительного фактора, демонстрирующего координацию действий.

Координационные движения баскетболиста проявляются в способности выполнять сложные приемы в короткие сроки и эффективно при движении на высоких скоростях в постоянно меняющихся условиях. Помимо достижения высокой скорости движения и высокой точности выполнения отдельных техник, необходимо уметь их комбинировать. Координационные усилия баскетболиста напрямую связаны с его техническими и тактическими навыками [3].

На уроках физкультуры для учеников начальной школы 10–11 лет рекомендуется выполнить серию быстрых упражнений, таких как преодоление препятствий, чтобы развить способность координировать свои действия.

Акробатические прыжки — бросание препятствия, удержание одной ноги на полевых линиях, прыжки на веревке, подъем на определенное место (гимнастическая лестница, веревка, турник и т. д.) и прыжки на поле по установленной норме.

Небольшие препятствия. Бег на 4–5 метров с набитым мячом, перепрыгивание через препятствие, восхождение на гимнастическую скамью и прыжки на нем, прыжки на 6–8 метров на обе ноги и немедленный прыжок на тренажерах (конь, козел, бревно и т. д.) и упражнение заканчивается прыжком, и ученик, который первым достигает финиша, становится победителем. Тот факт, что эта информация похожа на эстафету, повышает интерес учеников к обучению.

Упражнения с мячом. 1. Подбросить мяч вверх (спереди и сзади). 2. «Восьмерка». Вращайте под ногой. Расстояние между ногами широкое, тело согнуто и мяч подметен под ногами. 3. Несение мяча в низком положении (учащиеся, которые могут его поймать парами), прохождение, прием мяча прыжками. 4. Подбросьте мяч с места, немедленно встаньте и поднимите его. 5. Удар мяча влево и вправо (по кругу) по земле и деление его с партнером.

Подобные упражнения выполняются в форме соревнований между двумя командами, определяя количество времени, которое команды проводят на преодоление препятствий. Следует иметь в виду, что они требуют не только физической силы, но и значительного нервного напряжения. Поэтому не рекомендуется включать несколько упражнений в один урок. Введение их в урок должно быть в середине урока. На баскетбольном матче, связанном с возрастом, формирование у студентов навыков координации требует постоянного включения непрерывных игр и эстафеты в учебный процесс.

Воспитание координационных навыков строго повышает требования к практической физической подготовке, детской центральной нервной системе, особенно к механизмам координации движений, двигательного, зрительного и других анализаторов.

Ориентация студентов по физическому воспитанию на развитие координационных навыков на основе техники баскетбольной игры приводит к:

–сокращает движение различных носителей быстрее и на высоком качественном уровне;

–постоянно пополнять свои двигательные навыки, что помогает успешно решать задачу овладения более сложными координационными навыками (спортом, трудом и т. д.);

–иметь возможность сохранять свои внутренние ресурсы в процессе двигательной активности;

–испытать чувство духовной радости и удовлетворения от идеального усвоения новых и разнообразных координационных движений.

В физкультуре и спортивной практике есть очень большие инструменты, которые влияют на координационную способность. Основным средством обучения координационным навыкам является упражнение, включающее элементы сложности координации и новизны. Таким же образом, упражнение, которое одновременно сочетает в себе элементы баскетбольной игры, гарантирует, что ученики развивают свои координационные навыки в течение игры, а также развивают высокий уровень навыков баскетбольной игры.

Список литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года №ПФ-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».

2. Никитушкин В. Г., Малиновский С. В., Разинов Ю. И., Аулова А. В. Формирование координационных способностей детей 4-12 лет // Вестник спортивной науки. 2012. №2. С. 25-29.

3. Таран И. И., Вебрачный Д. И. Координационная подготовка баскетболистов. Великие Луки, 2007. 107 с.

4. Рузметов Н. К. Развитие координационных навыков и баланса у маленьких детей // Научно-методический журнал педагогического образования. 2019. №4. С. 156-159.

5. Магназаров У. Л., Машарипов Р. М. Учебно-методический подход к вопросам физического воспитания // Молодой ученый. 2016. №10 (114). С. 1248-1249.

6. Магназаров У. Л. Подготовка студентов к использованию народной педагогики в физическом развитии учащихся средних школ Узбекистана: дисс. ... канд. пед. наук. Ургенч, 1994. 177 с.

References:

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № ПФ-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».

2. Nikitushkin, V. G., Malinovsky, S. V., Razinov, Yu. I., & Aulova, A. V. (2012). Formation of coordination abilities in 4-12 years old children. *Sports science bulletin*, (2). 25-29. (in Russian).

3. Taran, I. I., & Vebrachnyi, D. I. (2007). *Koordinatsionnaya podgotovka basketbolistov. Velikie Luki*. (in Russian).

4. Ruzmetov, N. K. (2019). Razvitie koordinatsionnykh navykov i balansa u malen'kikh detei. *Nauchno-metodicheskii zhurnal pedagogicheskogo obrazovaniya*, (4). 156-159. (in Russian).

5. Matnazarov, U. L., & Masharipov, R. M. (2016). Uchebno-metodicheskii podkhod k voprosam fizicheskogo vospitaniya. *Molodoi uchenyi*, (10 (114)). 1248-1249. (in Russian).

6. Matnazarov, U. L. (1994). Podgotovka studentov k ispol'zovaniyu narodnoi pedagogiki v fizicheskom razvitiu uchashchikhsya srednikh shkol Uzbekistana: diss. ... kand. ped. nauk. Urgench.

*Работа поступила
в редакцию 14.06.2020 г.*

*Принята к публикации
19.06.2020 г.*

Ссылка для цитирования:

Матназаров У. Л., Махмудов Ю. К., Матназаров У. Р. Параметры формирования у 10-11-летних учащихся координационных способностей посредством баскетбольных занятий // Бюллетень науки и практики. 2020. Т. 6. №7. С. 343-347. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/56/43>

Cite as (APA):

Matnazarov, U., Makhmudov, Yu., & Matnazarov, U. (2020). Formation Parameters for 10-11 Summer Students of Coordination Ability by Basketball Activities. *Bulletin of Science and Practice*, 6(7), 343-347. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/56/43>