**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Болдырева Татьяна Владимировна - преподаватель физической культуры

*e-mail:* *tat.boldyreva@bk.ru*

**1. Развитие двигательных навыков посредством игры баскетбол**

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения, начиная с раннего возраста. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у баскетболистов, умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы. В общем, не следует забывать о том, что из всех командных видов спорта баскетбол более других предрасположен к тому, чтобы выставлять на показ индивидуальные способности и дриблинг, а также, порою, в одиночку решать исход того или иного матча.

Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Эта особенность имеет наибольшее значение для воспитания дружбы и товарищества, и вырабатыванию привычки подчинять свои действия интересам команды. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений обучающихся, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволяет преподавателю подбирать и использовать на тренировках средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне.

**2. Исследование влияния специальных упражнений на развитие двигательных навыков в баскетболе**

Настоящее исследование проходило на базе ТОГАПОУ «Промышленно-технологический колледж» г. Мичуринска. Эксперимент проводился с юношами первого курса на уроках физической культуры по разделу «Баскетбол».

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап - поисково-теоретический. В процессе анализа научно - методической литературы были определены аппарат исследования, проблема, объект, предмет, задачи, методы и гипотеза исследования.

2 этап - опытно - экспериментальный. На этом этапе разработаны и проведены спортивно - тренировочные занятия по овладению техникой специальных упражнений юными баскетболистами, осуществлялась проверка рабочей гипотезы, проводилась обработка полученных результатов.

3 этап - заключительно - обобщающий. Этот этап включал обработку и систематизацию материала, апробацию тренировочных занятий.

При анализе вопроса о развитии двигательных навыков на уроках физической культуры, применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов; педагогическое наблюдение; контрольные испытания; хронометрирование; экспертное оценивание; педагогический эксперимент; математико-статические методы.

На констатирующем этапе эксперимента были протестированы следующие показатели: прыжки в длину с места (скоростно-силовые); бег на 60 метров (скоростные); бег на 30 метров (скоростные); челночный бег 3x10 м (координационные); подтягивание (силовые).

Для развития специальной выносливости использовались беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 - 10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Для воспитания специфической координации применялись: ловля и передача баскетбольного мяча по время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

На тренировочных занятиях использовались упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°), ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Занимающиеся выполняли различные действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. п.). При этом постоянно менять выбор действия на фойе вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Особое внимание на тренировке уделялось комбинированным упражнениям с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием на возвышение, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и набивные мячи (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородно выборе решения.

На уроках применялись подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе», эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками.

Для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча применяются такие упражнения, как разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа па животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой па точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон занимающемуся набрасывают партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо - на быстроту и точность (соревнования).

Вслед за ОФП, обучающиеся приступали к тестовым заданиям, связанным с СФП. После двух месяцев подготовки отмечался рост тренированности. Во время тренировочных занятий осуществлялся контроль над состоянием здоровья каждого обучающегося, не допуская их перегрузки, после каждого занятия проводились упражнения релаксационного воздействия на организм.

**3. Исследование влияния технической подготовки на развитие двигательных навыков в баскетболе**

Современное развитие игры значительно повысило требования к технической подготовке баскетболистов, особенно к быстроте и точности выполнения разнообразных приемов. Эти требования относятся ко всем игрокам, независимо от их функций в команде.

На начальном этапе обучения обучающиеся осваивают технику основных приемов игры и их сочетания. Изучение осуществляется по общей схеме: показ и объяснение, опробование в простейших условиях, закрепление в постепенно усложняющихся условиях, совершенствование в условиях игры и соревнования. Условия усложняют изменением исходных положений, быстроты выполнения, введением внезапных сигналов, увеличением точности, дальности и изменением направления, введением сопротивления, выполнением приемов в игре и в соревнованиях.

Постепенное усложнение условий выполнения отдельных приемов неизбежно приводит к необходимости сочетать их и применять в конкретной обстановке. Совершенствовать технику нельзя только с помощью упражнений в отдельных технических приемах. Нужно использовать и упражнения тактического характера. Наиболее ценными тактическими упражнениями являются те, которые проводятся с сопротивлением. Сопротивление не следует применять сразу и в полную силу. Сначала дается задание обыграть пассивного защитника, затем защитника, применяющего заранее определенные действия и наконец - действующего произвольно.

На уроках физической культуры систематически ведется контроль над динамикой физического развития и подготовленностью обучающихся с помощью контрольных испытаний по тестам.

Результативность работы можно проследить, используя тестовый контроль уровня физической подготовленности. Его проведение предполагается в начале и в конце учебного года. Полнота картины физического развития достигается с помощью результатов выполнения ряда контрольных упражнений.

Фактором развития координационных способностей служит челночный бег (3/10 м.); развития силы - отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание из виса на перекладине (юноши), скоростно-силовых способностей - прыжки в длину с места. Это позволяет дифференцированно подходить к выбору средств и методов для развития этих качеств, более точно определять дозировку нагрузки, давать индивидуальные задания на уроке и на дом.

Контроль над развитием этих способностей по разделу «Баскетбол» осуществляется с помощью специальных упражнений, разработанных преподавателем. Норматив для каждого упражнения определился в процессе индивидуальной работы с обучающимися.

Таблица. Комплекс контрольных нормативов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Контрольные упражнения | Уровень физической подготовленности | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростно - силовые | 1. Передача двумя от груди в стену на расстоянии 2,5 - 3 м. за 30 секунд | 16/15 | 19/17 | 22/20 |
| Координация | 1. Броски после ведения и остановки, из 5 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Броски в движении из 5 бросков | 2 | 2 | 3 |
| 3. Челночный бег с ведением, 3 по 10м. | 9,3 | 9,0 | 8,6 |
| 4. Ведение змейкой 2 по 15 м. | 10,2 | 9,6 | 8,8 |

**Заключение**

Анализ средств и методов, применяемых на уроках физической культуры, свидетельствует о том, что росту спортивных результатов способствует значительное повышение объема и интенсивности нагрузки в баскетболе, специальных упражнениях, в том числе для совершенствования техники движений.

Исследования, проведенные с обучающимися, показали, что применение на уроках по баскетболу большого разнообразия специальных упражнений при строгой их регламентации, положительно влияет на развитие двигательных навыков. В основе повышения точности бросков лежит техническое выполнение броска, которое, в свою очередь зависит от уровня развития двигательных качеств. Наиболее эффективной методикой развития двигательных навыков, влияющих на результативность у юных баскетболистов, являются: общее время на занятии равное 30 мин, количество упражнений 15-20, в перерывах необходимо применять упражнения на расслабление.

Для повышения нагрузки использовались тренировочные упражнения в виде соревнований (на меткость броска, быстроту реагирования и т.д.). Эмоциональный подъем позволяет обучающимся выполнять такие упражнения интенсивнее.

Уровень спортивных результатов зависит от спортивного трудолюбия обучающегося, которое развивается в процессе занятий на уроках физической культуры. Для того, чтобы уметь переносить трудности, обучающемуся надо время от времени заниматься в тяжелых условиях, в неблагоприятной обстановке. Преподавателю необходимо учить своих воспитанников доводить до конца каждое упражнение. Привыкая прерывать упражнения, нельзя научиться концентрировать внимание на его выполнении, нельзя воспитать решительность и уверенность в себе.

Педагогические наблюдения за выступлением обучающихся на соревнованиях показали, что применяемые тренировочные средства оказывают положительное влияние на технику передвижений, передач и бросков, элементы игровой тактики, повышение спортивного результата.

Таким образом, апробированная методика тренировки позволяет повысить уровень двигательных навыков на уроках по баскетболу, а также улучшить общую физическую и специальную подготовленность обучающихся. Работа по развитию двигательных навыков посредством игры баскетбол обеспечивает физическое развитие личности, осуществляет эффективную подготовку к службе в рядах Вооруженных Сил, к работе в сложных условиях производства, способствует формированию здорового образа жизни.