

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12 - 14 ЛЕТ

Т. Юсупов

С. Акзамов

Ферганский государственный университет

Аннотация: В статье изложены результаты педагогического эксперимента по совершенствованию двигательного потенциала юных баскетболистов 12 - 14 лет на начальном этапе их спортивной подготовки. Приведены результаты уровня их физического развития и двигательной подготовленности юношей, а также данные годичного эксперимента по оценке совершенствования двигательного качества прыгучести у юных баскетболистов.

Ключевые слова: Педагогический эксперимент, гетерохронизм, прыгучесть, инновационная методика, двигательные качества

Актуальность. По характеру проявления двигательного потенциала занятия баскетболом, являющийся сложно-координационным видом спорта, требуя от юных спортсменов максимального проявления двигательных умений, навыков и физических способностей к которым следует отнести двигательное качество - прыгучесть. Мониторинг литературных источников по проблеме связанной с развитием прыгучести у юных баскетболистов обеспечивающее эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей является приоритетным направлением в системе школьного физического воспитания, благодаря которой совершенствуются воспитательная оздоровительная и образовательная направленность, что существенно отличает его среди других видов спортивной деятельности.

Современный уровень развития баскетбола немислим без высочайшего развития специальных двигательных качеств присущих данному виду спортивной деятельности. Одним таких физических качеств является прыгучесть, где особо проявляется способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикальных и горизонтальных расстояний. Это качество довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено.

В.М.Зациорский (3) в своей книге «Физические качества спортсмена» называет физическое качество прыгучесть одной из важных сторон двигательной деятельности и указывает, что без должного уровня развития прыгучести невозможно достичь в баскетболе высоких спортивных результатов.

Это дает основание, что развитию прыгучести надо уделять внимание с самого раннего возраста. С целью выявления поставленных задач, был проведен педагогический эксперимент на базе областной СДЮСШОР г. Ферганы в спортивной

секции баскетбола и секции по баскетболу организованной в общеобразовательной школе №6

. В ходе проведения годичного педагогического эксперимента приняли участие 24 юных баскетболиста в возрасте 12-14 лет. На основе предварительного педагогического тестирования уровня физического развития и двигательных способностей были сформированы две группы, где в экспериментальной и контрольной группах численностью по 12 юношей, имеющих примерно одинаковый уровень прыгучести оцененных по тесту «прыжок в длину с места» и методике В.М. Абалакова

Представлялось интересным определить уровень физического развития юных баскетболистов 12-14 летнего возраста, где в батарею антропометрических характеристик были включены - длина и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и динамометрические показатели.

По данным педагогического тестирования у мальчиков в возрасте 12 лет длина тела составляла $143 \pm 5,0$ см, юноши 13 лет опережали в ростовых показателях 12 летних на 5 см (6,64%), ($t=7,14$) и в среднем составляли $148 \pm 6,0$ см. К 14 годам увеличение длины тела составляет разницу в 9 см (2,55%), ($t=2,85$), при среднем значении $157 \pm 5,0$ см, а сравнение ростовых характеристик между 12 и 14летними юношами в среднем составило 14 см (8,92%), при этом существенный прирост ростовых показателей был выявлен в пубертатном возрастном периоде от 13 до 14 лет.

Оценивая показатели массы тела у юношей 12 лет $36,4 \pm 4,5$ кг, в 13 лет юноши опережали на 2,7 кг (6,91%), ($t=3,48$), а к 14 летнему возрасту было выявлено достоверное увеличение в среднем до $42,7 \pm 4,3$ кг. Следует указать, что в двух годичный период разница в показателях веса тела составила 6,3 кг (14,76%), что подтверждается мнением многих авторов проводивших исследования на аналогичном возрастном контингенте юношей.

Педагогическое тестирование двигательных способностей на контингенте юношей 12 -14 лет специализирующихся по баскетболу на основе тестов физической подготовки заимствованные из государственных стандартов по физическому воспитанию выявили, что скоростные возможности юношей в беге на 60 м, в 12 лет результат соответствовал $11,6 \pm 0,93$ сек, в 13 лет отмечалось незначительное улучшение результата на 0,44% ($t=1,22$), а в 14 лет результат достоверно прогрессировал и равнялся $11,2 \pm 1,1$ сек. составляя разницу в 3,03% при $t=1,22$.

Двигательное качество выносливость, как важный фактор в баскетболе оцениваемый по данным тестирования результата в беге на 1500 м выявил, что юноши в 12 лет имели результат $12,1 \pm 0,35$ мин. В 13 лет юноши преодолевали дистанцию в 2000м. обозначенный в нормативных документах, за $11,3 \pm 0,86$ мин, с последующим улучшением показателя к 14 годам до $10,9 \pm 1,29$ мин.

При оценке силовых возможностей 12 летних юношей по результатам в «подтягивании на перекладине», показали результат $3,2 \pm 0,48$ раза, с достоверным

прогрессивным нарастанием к 13 годам до $3,6 \pm 0.64$ раз, составляя разницу в 11,1% ,($t=3,0$), а в 14 лет средний результат повысился на 21,7%, при уровне достоверности ($t=2,7$).

В зависимости от характера применяемого комплекса физических упражнений нами были использованы различные методы организации занятий (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, игровой). Количество повторных упражнений с каждым тренировочным занятием носил прогрессивный характер и увеличивался по мере адаптации юных баскетболистов к предлагаемым тренировочным нагрузкам.

Внедренная в учебно-тренировочный процесс экспериментальная программа и ее методика с использованием специально разработанных комплексов физических упражнений направленных на совершенствование двигательного потенциала юных баскетболистов выявила ее высокую эффективность и рекомендована к использованию в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов на начальном этапе их спортивной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гончарова О.В. Развитие физических способностей юных спортсменов. – Учебное пособие - Ташкент - 2005 - 172 с.
2. Гужаловский А.А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф дис...докт..пед.наук.- М.1979 - 28 с.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. Основы теории и методика воспитания. М. 2009 - 112с.
4. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. Факторная структура моторики учащейся молодежи Могография. Нижневартовск, Россия, 2021г.- 122с.
5. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. Теоретические основы физического статуса. Монография Фергана 2021 - 139 с.
6. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Bahodirovna, X. B. (2021). RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. Innovative Technologica: Methodical Research Journal, 2(12), 25-29.
7. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. International Journal of Pedagogics, 2(05), 1-4.
8. Bahodirovna, X. B., & Ixomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. International Journal of Pedagogics, 2(05), 9-12.
9. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования*, 272-277.

10. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.

11. Ханкельдиев, Ш. Х., Сиддиков, Ф., & Машарипов, Р. (2019). Пути совершенствования профессионального мастерства учителя физической культуры младших классов. *Наука сегодня: теоретические и практические аспекты*, 104.

12. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *SO 'NGI ILMIIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 1(2), 184-189.

13. Abduvali, A., & Zhasur, M. (2022). Uzbekistan Universal School Is Based On The Training Of Specialist Personnel For Physical Education Education And Culture. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 13, 4-11.

14. Jakhbarovich, A. S., & Alijonovich, E. T. ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF SECONDARY SPECIAL EDUCATION INSTITUTIONS.

15. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.

16. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.

17. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.

18. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 308-312.

19. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.

20. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.

21. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.

22. Khaydarov, B. Y. (2021). The meaning and methods of determining the composition of the human body. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1085-1089.

23. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*, 260-263.

24. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.

25. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.

26. Tursinovich, N. A., Ibrokhimovich, A. E., & Tavakkalovich, A. D. (2022). Features of the interdependence of indicators of physical status of students of I-IV stages of military education faculties. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 58-61.