



ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КИНЕСТЕТИЧЕСКОГО
КОНТРОЛЯ В БРОСКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

Якубов Абдурауф Абдукасимович

*Ташкентский государственный транспортный университет, Узбекистан,
Ташкент,*

Электронная почта: abduraufmuhabbat@gmail.com

Аннотация: *В статье рассматривается эффективность применения специальных упражнений, направленных на развитие кинестетического контроля, в системе бросковой подготовки баскетболистов 15-17 лет. Обоснована актуальность формирования «чувства пространства» и «чувства развиваемых усилий» как важнейших компонентов точности бросков в сенситивном подростковом возрасте. Экспериментально доказано, что включение упражнений кинестетической направленности в тренировочный процесс достоверно повышает результативность бросков со средней и дальней дистанции, а также штрафных бросков по сравнению с традиционной методикой подготовки.*

Ключевые слова: *баскетбол, юные баскетболисты 15-17 лет, бросковая подготовка, кинестетический контроль, точность броска, тренировочный процесс.*

Abstract: *This article examines the effectiveness of special exercises aimed at developing kinesthetic control in the throwing training system for basketball players aged 15-17. The relevance of developing a "sense of space" and a "sense of applied effort" as crucial components of throwing accuracy in the sensitive adolescent period is substantiated. It has been experimentally proven that incorporating kinesthetic-oriented exercises into the training process significantly increases the effectiveness of medium and long-range shots, as well as free throws, compared to traditional training methods.*

Keywords: *basketball, young basketball players aged 15-17, throwing training, kinesthetic control, shooting accuracy, training process.*

Введение

Внедрение в тренировочный процесс юных баскетболистов современных средств и методов подготовки оказывает влияние на уровень физической и технико-тактической подготовленности, что сказывается на улучшении защитных и атакующих действий отдельных игроков и команды в целом [4].

Однако не всегда объектом внимания исследователей и специалистов являются разработки методических подходов, повышающих точность броска. В то же время для успешного решения существующих задач необходимо применение современных методов и средств в многолетнем процессе формирования спортивного мастерства. Проблема заключается в низкой результативности юных баскетболистов, что



характеризуется неоднозначностью подбора средств и методов, применяемых в бросковой подготовке.

Специалисты рекомендуют проделывать основную работу по совершенствованию техники броска в возрасте 15-17 лет. В этом возрасте спортсмены должны много работать индивидуально, выполняя по 500-600 бросков в день. Тренировать броски рекомендуется без сопротивления; с пассивным сопротивлением, используя различные предметы, манекены; с активным сопротивлением защитников; в парах, тройках, группах; в состоянии утомления и регулируемого психологического напряжения. Процесс совершенствования техники броска необходимо строить с учетом закономерностей развития спортивной формы игроков [1].

В возрасте 15-17 лет тренировочный процесс имеет свои особенности в связи с увеличением числа соревнований. Поэтому необходимо приближать бросковые упражнения к реальным условиям игры [2]. С этой целью используют искусственное моделирование сбивающих факторов (ограничение пространственных и временных параметров деятельности, создание соревновательного дефицита времени и пространства, применение зрительных и звуковых раздражителей, моделирование экстремальных моментов игры) [3].

В спортивной подготовке юных баскетболистов на данный момент имеется огромный арсенал специальных упражнений. Однако потенциал их комплексного воздействия на уровень подготовленности баскетболистов еще далеко не раскрыт. Это говорит о необходимости постоянного поиска новых методических путей совершенствования бросковой подготовки.

Для совершенствования точности броска необходимо формировать способность управления движениями. Совершенствование этой способности происходит на основе развития точности дифференцирования направления, амплитуды, времени, темпа и скорости движений, интенсивности мышечных усилий и др. Способность точно дифференцировать отдельные признаки движений во многом зависит от степени развития у человека зрительных, слуховых, тактильных и особенно мышечно-двигательных ощущений. В процессе совершенствования этой способности формируются такие восприятия, как “чувство пространства”, “чувство развиваемых усилий” и др. от уровня развития которых зависит эффективность овладения техникой, тактикой и способность управления своими движениями в целом [5].

“Чувство пространства” связано с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояние до цели, направление, форма движения и т.п. Точность активного воспроизведения угловых смещений в локтевом суставе наиболее заметно развивается у детей в возрасте от 4 до 10 лет. К 13-14 годам в зрительно-моторные функции, обеспечивающие точность многих двигательных действий достигают высокого уровня развития. В.С. Фарфель [6] утверждает, что важную роль при двигательной ориентировке детей в пространстве играет кинестетический контроль.



Точность различения силовых параметров движений (“чувство развиваемых усилий”) свидетельствует об эффективности их управления. Способность воспроизводить заданную величину мышечного напряжения почти не меняется от 5 до 10 лет, лишь после 11 лет она начинает улучшаться вплоть до 17 лет. По сравнению с детьми младшего школьного возраста у подростков точность дифференцирования мышечных усилий улучшается примерно в 2 раза [6].

Цель нашего исследования: повысить эффективность бросковой подготовки баскетболистов 15-17 лет.

Гипотеза: Применение упражнений для развития кинестетического контроля в бросковой подготовке баскетболистов 15-17 лет позволит повысить точность бросков.

Обосновав актуальность избранного направления, мы провели исследование с марта 2024г. по май 2025г. на базе Спортивно-оздоровительный комплекс имени Г.А. Красницкого г. Ташкента. В исследовании были задействованы 24 юноши 15-17 лет: 12 человек контрольной группы и 12 человек экспериментальной группы.

Экспериментальная методика отличалась от существующей традиционной методики бросковой подготовки тем, что мы добавили упражнения, направленные на развитие кинестетического контроля в традиционную методику. Обе команды тренировались три раза в неделю по 90 мин.

На точность варьирования параметров в серии попыток в строго заданных пространственных границах применяются три варианта заданий:

1. С постепенным увеличением величины различий в пространственных характеристиках (броски в кольцо с постепенным увеличением расстояния, под различными углами по отношению к кольцу).

2. С чередованием резко контрастных упражнений, т.е. таких, которые характеризуются “грубым” и “тонким” дифференцированием пространственных параметров движений (бросок с дальней дистанции, затем из под щита).

3. С постепенным сближением величины “грубых” и “тонких” дифференцировок в оценке пространственных восприятий (броски в кольцо с самой дальней дистанции с постепенным уменьшением дистанции от попытки к попытке).

В результате констатирующего эксперимента мы выявили, что в уровне бросковой подготовленности обеих групп достоверных различий выявлено не было (во всех случаях $p \geq 0,05$).

Формирующий эксперимент проводился с марта 2024г. по май 2025г. После окончания эксперимента было проведено контрольное тестирование юных баскетболистов (табл. 1):

1. броски со средней дистанции слева от кольца;
2. броски со средней дистанции справа от кольца;
3. штрафные броски;
4. броски с трехочковой дуги.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Мы выявили, что в результате применения традиционной методики развития бросковой подготовленности у баскетболистов контрольной группы, показатели точности попадания штрафных бросков улучшились на 1,42 ($p < 0,05$); бросков со средней дистанции (слева от кольца) улучшились на 1,25 ($p < 0,05$); бросков со средней дистанции (справа от кольца) улучшились на 0,91 ($p < 0,05$); броски с трех очковой дуги улучшились на 0,5 ($p < 0,05$).

А в результате применения экспериментальной методики развития бросковой подготовленности у баскетболистов экспериментальной группы, показатели точности попадания штрафных бросков улучшились на 1,5 ($p < 0,05$); бросков со средней дистанции (слева от кольца) улучшились на 1,6 ($p < 0,05$); бросков со средней дистанции (справа от кольца) улучшились на 1,52 ($p < 0,05$); броски с трех очковой дуги улучшились на 1,41. ($p < 0,05$).

После окончания эксперимента результаты экспериментальной группы в каждом тесте достоверно выше, чем контрольной ($p < 0.05$).

Таблица 1 - Результаты бросковой подготовленности юных баскетболистов

	Контрольная группа ($X \pm mx$)	Экспериментальная группа ($X \pm mx$)	p
Результаты бросков со средней дистанции (слева от кольца)			
До эксперимента	21,58±0,53	21,58±0,36	>0.05
После эксперимента	22,83±0,61	23,18±0,36	<0.05
Результаты бросков со средней дистанции (справа от кольца)			
До эксперимента	17,5±0,53	17,41±0,36	>0.05
После эксперимента	18,41±0,53	18,93±0,44	<0.05
Результаты штрафных бросков			
До эксперимента	17,66±7,16	17,41±0,36	>0.05
После эксперимента	19,08±7,74	18,91±0,44	<0.05
Результаты бросков с трех очковой дуги.			
До эксперимента	4,75±0,51	4,25±1,72	>0.05
После эксперимента	5,25±0,38	5,66±2,29	<0.05

Таким образом, в результате изучения и анализа литературных источников мы выявили, что в методике бросковой подготовки юных баскетболистов специалисты рекомендуют прорабатывать основную работу по совершенствованию техники броска в возрасте 15-17 лет.

Этот возраст является сенситивным для развития «чувства пространства», «чувства развиваемых усилий», поэтому в бросковую подготовку юных баскетболистов необходимо включать упражнения по развитию кинестетического контроля.

Анализ полученных результатов показывает, что в экспериментальной группе прирост результатов по всем проведенным тестам после эксперимента достоверно



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



выше, чем в контрольной группе, что доказывает эффективность применения упражнений для развития кинестетического контроля в бросковой подготовке юных баскетболистов.

Список литературы:

1. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола. М., 2002. 340 с.
2. Ивойлов А.В. Влияние прогрессирующего утомления на точность бросков по корзине // Теория и практика физической культуры. 1981. №7. С. 12-14.
3. Келлер В.С., Приступа Е.Н. Факторы результативности соревновательной деятельности баскетболистов при розыгрыше стандартных положений // Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх: Сб. науч. тр. Киев: Киев, ин-т физ. культ., 1989. С.66-71.
4. Семашко Н.В. Баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1976. 264 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
6. Фарфель В.В. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975. 208 с.