
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

Орзикулова Малика

*Факультет физической культуры НавГУ,
студентка магистратуры 1-го курса*

Аннотация: *Поскольку баскетбол является одной из самых популярных игр среди молодежи, дети 10-12 лет активно вовлечены в эту спортивную дисциплину. Важность баскетбола для детей заключается не только в его физическом аспекте, но и в развитии личных и социальных навыков. В данной статье рассматриваются история игры в баскетбол, методы обучения и совершенствования игровых приемов, а также тренерские советы для детей, командная работа и разработка эффективных методов достижения победы.*

Ключевые слова: *баскетбольная игра, приемы игры, командная работа, юношеский баскетбол, нападающий, защитник, центральный игрок, легкий форвард.*

METHODOLOGY OF TEACHING AND IMPROVING BASKETBALL PLAYING TECHNIQUES FOR CHILDREN AGED 10-12

Orzikulova Malika

*Faculty of Physical Education, NavSU,
1st year Master's student*

Abstract: *Since basketball is one of the most popular games among young people, children aged 10-12 are actively involved in this sport. The importance of basketball for children lies not only in its physical aspect, but also in the development of personal and social skills. This article discusses the history of the game of basketball, methods of teaching and improving game techniques, as well as coaching advice for children, teamwork and the development of effective methods for achieving victory.*

Keywords: *basketball game, game techniques, teamwork, youth basketball, forward, defender, center player, small forward.*

Баскетбол как учебный предмет включен в учебную программу образовательных учреждений, а также активно применяется в спортивных секциях, кружках и внеурочных занятиях. Для юного баскетболиста критически важным является освоение ряда приемов и техник, которые позволяют повысить результативность игры и улучшить командные взаимодействия. Основной задачей тренеров и педагогов является развитие физических и психологических аспектов игры у детей, а также совершенствование технических навыков, которые обеспечат игрокам уверенность на поле.

Основная цель этой работы - исследовать методы и приемы игры в баскетбол для детей 10-12 лет, а также разработать рекомендации, повышающие эффективность тренировки и игровую подготовленность.

История игры, похожей на баскетбол, восходит к VII веку до н. э. В то время индейцы мексиканского племени играли в игру под названием «пок-т-пок». В этой игре использовался мяч, который нужно было забросить в кольцо, при этом игроки не использовали рук, а ударяли мяч локтями или бедрами. Этот опыт стал основой для более поздних версий игры с кольцом, которое постепенно эволюционировало в современный баскетбол.

С конца XIX века игра начала принимать современную форму. В 1891 году Джеймс Нейсмит, профессор физкультуры, разработал первые правила игры, которые позже были усовершенствованы. С каждым годом правила игры становились более определенными, а само оборудование, включая корзины и мячи, совершенствовались.

Для детей 10-12 лет, которые начинают осваивать баскетбол, важным этапом является формирование базовых навыков, таких как контроль мяча, ведение, передача, броски и защита. На этом этапе ключевым моментом является развитие координации, реакции и общей физической подготовки.

Основные игровые приемы и навыки:

- **Контроль мяча:** Умение контролировать мяч при движении — это один из самых важных навыков для любого баскетболиста. Для детей младшего возраста эффективным будет обучение простым и базовым приемам ведения мяча. Рекомендуется использование упражнений, таких как ведение мяча в

статичном положении, изменение направления и ведение мяча с высокой и низкой амплитудой.

- **Бросок мяча:** Правильная техника броска — это не только физическая сила, но и координация движений. Для детей 10-12 лет следует начинать с простых упражнений, таких как броски в стойке с места и в движении, что поможет развить точность и уверенность в своих действиях.

- **Пас:** Пас - важная составляющая командной игры. Для детей рекомендуется тренировать такие базовые передачи, как от груди, через голову и от бедра. Важно учить детей своевременно передавать мяч и правильно оценивать положение своих партнеров на поле.

- **Защита:** Защитные навыки играют не менее важную роль в баскетболе. Дети должны учиться правильно позиционировать себя на поле, развивать скорость перемещения и умение блокировать соперников. Важно обращать внимание на работу ног, что способствует лучшему контролю за игроками противника.

Для детей этого возраста тренировки должны быть не только физически полезными, но и увлекательными. Основным принципом - это баланс между развитием физических навыков и игрой. Не стоит перегружать детей техническими упражнениями. Игра должна быть интересной, чтобы дети сохраняли мотивацию.

Один из эффективных способов обучения - это игровые упражнения, где дети могут применить полученные навыки в реальной игре. Например, можно использовать эстафеты, игры с мячом, упражнения на командное взаимодействие.

Для мотивации детей важно вовлекать их в дружественные соревнования, где они могут продемонстрировать свой прогресс. Это создает здоровую конкуренцию и помогает детям чувствовать успех, даже если они не всегда побеждают.

Одним из важнейших аспектов баскетбола является командная игра. Для детей 10-12 лет важно развивать навыки взаимодействия с партнерами, понимание того, когда и как передавать мяч, как защитить своего товарища и как быстро адаптироваться к изменениям в игре. Упражнения на командную работу, где игроки должны быстро принимать решения, менять свою позицию и

взаимодействуя друг с другом, способствуют развитию их социальной компетенции и уверенности на поле.

Рекомендации для тренеров и родителей:

- Тренеры должны предоставлять детям регулярную обратную связь по их игре, акцентируя внимание на достижениях, а также на том, что можно улучшить. Родители также могут поддерживать детей, предлагая поощрение за усилия и прогресс.

- Важно избегать однообразия в тренировочном процессе. Каждое занятие должно быть разнообразным, включая элементы игры, упражнения на развитие физической выносливости и координации, а также теоретические занятия по тактике и стратегии игры.

Баскетбол является не только эффективным средством для развития физических навыков, но и важным фактором формирования психоэмоциональных качеств у детей 10-12 лет. Регулярные тренировки, участие в матчах и командные взаимодействия способствуют развитию не только физических способностей, но и умению работать в коллективе, вырабатывать выдержку и дисциплину.

Баскетбол помогает детям развивать основные физические качества, такие как:

- **Координация движений.** За счет постоянных маневров, прыжков и перемещений по площадке дети учат свой организм быть более гибким и скоординированным. Это положительно сказывается на общей моторике, помогает улучшить реакции и восприятие пространства.

- **Выносливость и сила.** Игра на большой площади требует от игроков значительных усилий. Постоянные перемещения, быстрые рывки, прыжки на кольцо развивают сердечно-сосудистую систему и способствуют укреплению мышц ног, спины и рук.

- **Скорость и ловкость.** Баскетбол - это динамичная игра, в которой необходима высокая скорость реакции и способность быстро изменять направление движения. Постоянные тренировки с мячом и участие в игровых ситуациях развивают у детей быстроту и ловкость.

Баскетбол также способствует психоэмоциональному развитию, поскольку:

- **Учение работать в команде.** В баскетболе ребенок понимает важность командной работы, общение с партнерами, поддержание командного духа и совместное достижение цели. Это способствует развитию лидерских качеств и умения работать в коллективе.

- **Развитие уверенности в себе.** Каждый успешный бросок, точная передача или защита мяча повышают самооценку ребенка. Важно, чтобы тренер поощрял даже небольшие достижения, что способствует формированию у детей уверенности в себе.

- **Прививание дисциплины и ответственности.** Регулярные тренировки, соблюдение режима и правила игры формируют у детей чувство ответственности. Знание того, что от них зависит не только их результат, но и успех всей команды, помогает развивать эти качества.

Роль тренера в процессе обучения и совершенствования техники игры у детей 10-12 лет является ключевой. Хороший тренер не только учит детей базовым приемам, но и служит примером для подражания, мотивирует их на дальнейшие достижения.

Для того чтобы тренер смог создать эффективную и продуктивную атмосферу на тренировках, ему необходимо обладать рядом педагогических и психологических навыков:

- **Способность к мотивации.** Тренер должен уметь вдохновлять детей, при этом не перегружая их эмоционально. Похвала за достижения и правильное поведение, а также конструктивная критика помогут детям лучше воспринимать информацию и развиваться.

- **Развитие индивидуального подхода.** Каждый ребенок имеет свои особенности, и важно, чтобы тренер выявил сильные стороны каждого игрока и работал над его индивидуальными проблемами. Это помогает не только улучшить игру каждого баскетболиста, но и сохранить мотивацию.

- **Поддержание положительного климата в команде.** Важно создавать атмосферу, где каждый игрок чувствует свою значимость и принадлежность к коллективу. Умение работать с различными типами характера детей позволяет тренеру поддерживать здоровую атмосферу внутри команды.

Кроме того, тренеры должны активно взаимодействовать с родителями юных баскетболистов. Родители играют важную роль в поддержке детей,

создании положительной атмосферы вокруг тренировок и соревнований. Тренеры могут организовывать регулярные встречи с родителями, на которых будут обсуждаться успехи детей, а также вырабатываться общие рекомендации для поддержки спортсменов.

Методика обучения и совершенствования техники игры в баскетбол у детей 10-12 лет - это комплексный процесс, включающий развитие физических, технических и психоэмоциональных навыков. Важно, чтобы тренировки были не только эффективными, но и увлекательными, поддерживающими мотивацию детей на протяжении всего процесса. Баскетбол способствует всестороннему развитию детей, улучшая их физическую форму, командные взаимодействия и уверенность в себе.

Для успешного освоения всех аспектов игры крайне важна роль тренера, который помогает детям не только развить навыки, но и научиться работать в команде, преодолевать трудности и достигать общих целей. Применение разнообразных методик тренировки, индивидуальный подход к каждому игроку, поддержка со стороны родителей и коллег создают основу для формирования успешных баскетболистов, которые могут достойно представлять свои команды на соревнованиях различного уровня.

Список использованной литературы:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С. 50-75.
2. Озолин, Н.Г. Теория и методика тренировки в командных видах спорта. - М.: Советский спорт, 2006. - С. 45-68.
3. Платонов, В.Н. Основы спортивной тренировки. - М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2010. - С. 102-125.
4. Железняк, Ю.Д. Методы и принципы подготовки спортсменов в баскетболе. - Санкт-Петербург: Лань, 2012. - С. 32-54.
5. Бальсевич, В.К., Лия, В.И. Развитие моторики и координации в спортивных играх. - М.: Наука, 2015. - С. 120-142.