

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского
Факультет физической культуры и спорта

XXI Международная научно-практическая конференция

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К
ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И
ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

09 декабря 2022 года

Сборник научных статей

Нижний Новгород
2022

УДК 796(063)
ББК 75.1я431
С 56

Современные подходы к оптимизации процесса физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения. – Материалы конференции – Н. Новгород: Нижегородский университет, 2022. – XXX с.

ISBN 978-5-91326-705-4

Представленные в настоящем сборнике статьи охватывают широкий спектр вопросов, связанных с социальными, медицинскими, психолого-педагогическими, экономическими и юридическими аспектами физкультурно-спортивной сферы. Для специалистов в области физической культуры и спорта, студентов, аспирантов, преподавателей, научных работников профильных учебных заведений.

За стиль изложения и содержание материалов
редакционная коллегия ответственности не несет

Редакционная коллегия:
В.Г. Кузьмин, А.Н. Овчинников, Ю.А. Бахарев,
А.В. Гутко, С.В. Соколовская,
С.В. Соколовский

ISBN 978-5-91326-705-4

УДК 796(063)
ББК 75.1я431

УДК 796.323.088.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ
«ШКОЛА МЯЧА» ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ**

Киреев Евгений Алексеевич¹, Емельянова Юлия Николаевна²

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Казань, Россия*

¹*студент 4 курса, e-mail: zhenia.kireev2001@gmail.com*

²*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики
волейбола и баскетбола, e-mail: emelianova2003@list.ru*

Аннотация. Чтобы идти в ногу с современным спортом, который взял курс на омоложение, что доказывается частым выступлением молодых спортсменов в соревнованиях крупного масштаба и ранним их привлечением в сборные страны, необходимо с самого начала спортивной жизни создавать благоприятные условия для специализации детей с ранних лет, путем применения специфических для баскетбола средств с целью дальнейшего повышения продуктивности спортивной подготовки в целом и, и соответственно повышения эффективности и качества игроков, как профессионалов, что будет сопровождаться увеличением количества высококонкурентного спортивного резерва страны, что особенно важно в условиях современной мировой обстановки.

Омоложение спорта во многом обусловлено феноменальными способностями молодых спортсменов и психологической «накачкой», биологическими видами стимулирования. Оптимальное сочетание физических упражнений и методов их использования способствуют повышению уровня здоровья юных спортсменов, а также способствуют всестороннему развитию игроков. Вследствие омоложения спорта, повышается скорость игры, как в физическом плане, так и в интеллектуальном, а скорость реализации игровых моментов становится намного выше.

Ключевые слова: баскетбол, дошкольники, спортивная подготовка, физическое развитие.

Введение. Баскетбол – это вид спорта, способствующий развитию у человека двигательных способностей и навыков, характеризующийся высоким уровнем двигательной активности и высокими физическими нагрузками. Всестороннее воздействие на организм занимающихся позволяет использовать баскетбол как средство физического воспитания, начиная с дошкольного возраста. Однако, проведение занятий баскетболом с дошкольниками требует изучения особенностей детей 4-6 лет и адаптации с учетом этих особенностей методик обучения технике и физической подготовки. Основная цель программы для детей дошкольного возраста: формирование условий для благоприятного воздействия на здоровье дошкольников, а также дальнейшее их вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом [3].

Специализированные баскетбольные упражнения с мячом оказывают физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно на мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки. Игры и упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом происходит не только развитие физических качеств и двигательных способностей, но и формируются такие черты характера, как настойчивость, внимательность, коммуникативность, дисциплинированность и самостоятельность и т.д. Таким образом, можно утверждать, что занятия баскетболом оказывают положительное влияние на физическое, психологическое, интеллектуальное развитие дошкольников, тем самым обеспечивая эффективность подготовки к школе.

Состояние физической готовности, которое включает в себя: уровень морфофункциональной зрелости организма ребенка, степень развития двигательных навыков и качеств, в особенности тонких моторных координаций, необходимую физическую и умственную работоспособность – является важным критерием готовности ребенка к школьному обучению [1].

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы, нормативных документов.

Результаты исследования и их обсуждение. Немецкий педагог Ф. Фребель, изучая психофизическое развитие ребенка, отмечал разностороннее воздействие мяча на развитие ребенка, подчеркивал его роль в развитии координации движений, ребенок выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. д. Данные движения развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Игры командной направленности создают условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей, игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

Основоположник физического воспитания в нашей стране П. Ф. Лесгафт ввел понятие «школа мяча», как систему обучения, содержащую упражнения, выполняемые в изменяющейся обстановке и включают упражнения в подбрасывании, ловле, отбивании большого и малого мяча. Выполнение данных упражнений способствует формированию умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры, развитию быстроты реакции выбора, ориентации в пространстве и времени.

Применение элементов игры в баскетбол в форме как отдельно взятых упражнений, так и игровых ситуаций в значительной мере способствуют развитию быстроты движений, гибкости, силы и скоростно-силовых способностей [4]. Наибольшую ценность для занятий с дошкольниками имеют упражнения мелкой моторики. Чем разнообразнее движения пальцев и кистей рук, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, следовательно, повышается интеллектуальное развитие ребенка.

Упражнения, выполняемые руками, также способствуют развитию речи ребенка. Области коры головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность [1, 2].

К основным методам, используемым в занятиях с дошкольниками, относятся две группы: специфические методы – строго регламентированные упражнения, при помощи которых происходит обучение двигательным действиям, их совершенствование, формирование новых физических умений, к специфическим методам также относятся игровой метод; общепедагогические методы – включают в себя вербальные методы (передача информации ребенку в форме объяснений, инструкций, команд, лекций, замечаний) и наглядные методы (пошаговый показ двигательных действий, которые ребенок должен повторить (на собственном примере, путем показа обучающих видеороликов, специальных картинок, создания зрительных ориентиров)) [5].

Основными задачами занятий спортивной подготовки у дошкольников 4-6 лет являются:

1. укрепление мышечного корсета юного спортсмена;
2. способствование активному выполнению перекрестных движений, способствующих развитию межполушарного взаимодействия;
3. закрепление и развитие умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
4. развитие физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, данные качества очень ценны в таком виде спорта, как баскетбол.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

На основании вышеизложенного нами была разработана программа спортивной подготовки в баскетболе для детей 4-6 лет «Школа мяча». Программа рассчитана на 3 года (уровня) занятия 2 раза в неделю, продолжительностью 30–40 минут и может быть реализована в качестве программы дополнительного физического воспитания в дошкольных учреждениях или в спортивно-оздоровительных группах спортивных школ (табл.1).

Таблица 1. Программа спортивной подготовки по баскетболу для детей 4-6 лет «Школа мяч»

Уровень	Содержание уровня
4 года «Зайки-попрыгайки»	Начальное обучение техническим приемам (перемещениям) игрока, держание и простейшие действия с мячом. Основная задача на данном уровне: освоить различные виды передвижений в сочетании с упражнениями на координацию движений, баланс, пространственное восприятие.
5 лет «Тигрули»	Продолжение развития техники передвижений, а также включает в себя овладение основой технических приемов баскетболиста в нападении (ведение мяча на месте и в движении, броски мяча в цель). Основная задача: освоить приемы техники игры в нападении по отдельности и комбинированно, развивать координацию движений и точность их выполнения, а также способствовать развитию глазомера.
6 лет «Жирафики»	Продолжение развития техники передвижений и техники ведения мяча, а также включает в себя овладение основами технических приемов баскетболиста в нападении (передачи мяча, броски мяча на месте) и включает начальное освоение элементарных групповых тактических взаимодействий. Основная задача: освоить приемы техники и тактики игры в нападении, развивать координацию движений и точность их выполнения, способствовать развитию глазомера, воспитание навыков работы в команде, а также развитие тактического мышления и связанных с ним способностей: наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы

Заключение. Разработанная нами программа занятий баскетболом с детьми 4-6 лет имеет свои достоинства. Во-первых, ее внедрение возможно в

условиях детского дошкольного учреждения, в спортивной школе в спортивно-оздоровительных группах и как основа для создания детского спортивного клуба на коммерческой основе. Для апробации данной программы на практике, разрабатываются методические рекомендации по обучению баскетболу на каждом из этапов. Предполагаемые результаты внедрения программы «Школа мяча»:

1. Повышение двигательной активности дошкольников;
2. Приобщение детей к здоровому образу жизни;
3. Повышение качества спортивной селекции, спортивной ориентации и отбора детей для занятий баскетболом и другими видами спорта;
4. Сопровождение всестороннего физического, интеллектуального, волевого, нравственного развития детей.

Литература

1. Глазырина, Л. Д. Физическая культура дошкольникам / Л. Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2001.
2. Зельдович, Т. А. Подготовка юных баскетболистов / Т. А. Зельдович, С. А. Кераминас. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
3. Левин, П. В. Методическое обоснование проведения внеурочной деятельности в рамках секции по баскетболу с детьми младшего школьного возраста / П. В. Левин, Е. Ю. Лесникова // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, под ред. А.Ю. Фролова, Тула, 23-24 ноября 2018 года. – Тула : Издательство: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2018. –С. 370-372.
4. Мерабян, В. С. Теоретические основы организации занятий баскетболом с детьми старшего дошкольного возраста / В. С. Мерабян, В. А. Косьян, Б. И. Бондарь // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. – № 2, 2021. – С. 25-34.

5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/07/09/obrazovatel'naya-oblast-fizicheskoe-razvitiye-v-ramkah-vvedeniya>

SPORTS TRAINING PROGRAM IN BASKETBALL "BALL SCHOOL" FOR CHILDREN 4-6 YEARS OLD

Evgeny A. Kireev¹, Yulia N.Emelyanova²

Volga Region State University of Physical Culture Sports and Tourism, Kazan, Russia

¹*4th year student, e-mail: zhenia.kireev2001@gmail.com*

²*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Volleyball and Basketball,*

e-mail: emelianova2003@list.ru

Abstract. In order to keep up with modern sports, which has taken a course towards rejuvenation, which is proved by the frequent performance of young athletes in large-scale competitions and their early involvement in national teams, it is necessary from the very beginning of sports life to create favorable conditions for the specialization of children from an early age, by using means specific to basketball in order to further increase the productivity of sports training in general and, accordingly, improving the efficiency and quality of players as professionals, This will be accompanied by an increase in the number of highly competitive sports reserves of the country, which is especially important in the conditions of the modern world situation.

The rejuvenation of sports is largely due to the phenomenal abilities of young athletes and psychological "pumping", biological types of stimulation. The optimal combination of physical exercises and methods of their use contribute to improving the health of young athletes, as well as contribute to the comprehensive development of players. Due to the rejuvenation of sports, the speed of the game increases, both physically and intellectually, and the speed of realization of game moments becomes much higher.

Keywords: basketball, preschoolers, sports training, physical development.