

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2022.59.63.039

Организация учебно-тренировочного процесса по мини-баскетболу с детьми 6-7 лет

Лелеков Михаил Михайлович

Аспирант,
Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет,
454080, Российская Федерация, Челябинск, пр. Ленина, 69;
e-mail: vest19863@gmail.com

Аннотация

Исследование посвящено научному обоснованию комплексного подхода к построению структуры и содержания учебно-тренировочного процесса по мини-баскетболу (дети 6-7 лет), включающему четыре блока: «Знакомство», «Интерес», «Адаптация», «Привычка»; с распределением программного материала на теоретический, практический, мотивационный и контрольный разделы в соответствии с задачами этапа начальной подготовки. Такое перераспределение учебного материала способствует повышению эффективности обучения основам игровой техники, развитию физических качеств, сохранению и укреплению физического здоровья, приобретению теоретических знаний, формированию у детей мотивации к занятиям спортом. В результате проведенного эксперимента был научно обоснован комплексный подход к построению структуры и содержания учебно-тренировочного процесса по мини-баскетболу (дети 6-7 лет), включающего четыре блока: «Знакомство», «Интерес», «Адаптация», «Привычка»; с распределением программного материала на теоретический, практический, мотивационный и контрольный разделы в соответствии с задачами этапа начальной подготовки, что способствует повышению эффективности обучения основ техники игры, развитию физических качеств, сохранению и укреплению физического здоровья, овладению теоретическими знаниями, формированию мотивации детей к занятиям спортом.

Для цитирования в научных исследованиях

Лелеков М.М. Организация учебно-тренировочного процесса по мини-баскетболу с детьми 6-7 лет // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 2А. С. 170-176. DOI: 10.34670/AR.2022.59.63.039

Ключевые слова

Мини-баскетбол, дети 6-7 лет, структура, содержание, учебно-тренировочный процесс, контроль, этап начальной подготовки.

Введение

В течение многих лет в своих исследованиях ведущие специалисты спортивной науки (А.Г. Лахно [Лахно, 2013], Ж.Л. Козина [Козина, 2014], О.О. Конох [Конох, 2014], В.М. Корягин, В.М. Костюкевич, И.Г. Максименко, А.А. Митова [Митова, 2016]; М.П. Питин, Р.А. Сушко [Сушко, 2015] и др.) обосновывали разные составляющие теории и методики командных спортивных игр.

Несмотря на достаточное внимание со стороны ученых к проблемам баскетбола [Безмылов, 2016; Лахно, 2013; Сушко, 2015], нерешенным остается ряд вопросов по структуре и содержанию учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. Это прежде всего связано с разными мнениями ученых относительно возрастного предела, то есть возраста детей, с которого им следует начинать заниматься этим командным игровым видом спорта [Spencer, 2011].

Учитывая разную позицию специалистов по ранней специализации в командных спортивных играх, мировой практический опыт ведущих стран США, Испании, Литвы, Франции, Сербии свидетельствует, что дети с 6-7-летнего возраста начинают успешно овладевать азами баскетбола, с 8-летнего возраста – регулярно тренироваться в секциях и выступать на соревнованиях. Главным отличием в этих странах есть организационные и методические условия проведения учебно-тренировочного процесса начинающих [Безмылов, 2016; Spencer, 2011].

Анализ практики работы ДЮСШ свидетельствует, что большинство тренеров, работающих с начинающими, не имеют достаточного опыта работы, и порой не способны правильно спланировать и провести учебно-тренировочный процесс, заинтересовать детей игрой и т.д. В большинстве случаев это приводит к низкой эффективности тренировок, снижению интереса у детей и прекращению занятий уже на первом году обучения [Митова, 2016; Онищенко, 2017; Шинкарук, 2015].

Мировая практика свидетельствует, что ведущим видом баскетбола, созданным специально для детей с 6-летнего возраста, является игра в мини-баскетбол, основанная еще в 1948 году. Значительное внимание зарубежные ученые уделили развитию мини-баскетбола на международном уровне.

Более того, многими специалистами из разных стран мира (M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik; M. Cremonini; M. Spencer [Spencer, 2011]; M. Zollner и др.) разработаны и распространены в открытом научном пространстве практические рекомендации, содержащие примеры упражнений для занятий по мини-баскетболу. Однако требует разработки проблема регламентации физических нагрузок в течение первого года занятий и во время отдельного тренировочного занятия. Также в связи с тенденцией к ранней специализации в командных спортивных играх повышается актуальность разработки системы контроля, которая сегодня несовершенна с позиций системного и комплексного подхода. Кроме того, такие составляющие учебно-тренировочного процесса, как теоретическая и психологическая подготовка, так и не были научно обоснованы и остаются практически недоступными для тренеров по мини-баскетболу, что и обуславливает актуальность нашего исследования.

Основная часть

Обоснование структуры и содержания учебно-тренировочного процесса детей 6-7 лет занятий мини-баскетболом было обусловлено мировой тенденцией к уменьшению возраста начала занятий командными спортивными играми, современными рекомендациями ведущих

ученых теории спорта и инновационными методиками тренировки в ведущих странах мира.

Результаты анкетирования тренеров и данные констатирующего эксперимента позволили определить приоритетные направления усовершенствования учебно-тренировочного процесса по мини-баскетболу детей 6-7 лет.

Анализ результатов анкетирования тренеров дал возможность выявить наиболее проблемные вопросы по совершенствованию планирования учебного материала в течение первого года занятий мини-баскетболом, а именно: несоответствие средств и методов обучения возрастным особенностям детей, недостаточное количество упражнений оздоровительной направленности, устаревшие формы теоретической подготовки, несовершенная система тестирования физических качеств (двигательных способностей), отсутствие современной системы контроля, форм, средств и методов формирования мотивации к занятиям спортом у детей.

Поэтому нами предусмотрен комплексный подход к построению структуры и содержания учебно-тренировочного процесса по мини-баскетболу для детей 6-7 лет, включающего четыре блока в течение первого года занятий, которые по продолжительности соответствовали срокам каждой из четырех четвертей в общеобразовательном учебном заведении, что обосновывается необходимостью взаимосвязи «школа – ДЮСШ». Надо обратить внимание на тот факт, что дети находятся на достаточно сложном их этапе жизнь – одновременное приспособление к новым условиям учебной и спортивной деятельности. Каждый из блоков включал распределение учебного материала на теоретический, практический, мотивационный и контрольный разделы подготовки и был направлен на повышение эффективности обучения основ техники игры, развитие физических качеств, сохранение и укрепление физического здоровья, овладение теоретическими знаниями, формирование интереса и мотивации детей к занятиям спортом.

Предлагаемые блоки имели названия: 1 блок «Знакомство» (сентябрь-октябрь), 2 блок «Интерес» (ноябрь-декабрь), 3 блок «Адаптация» (январь-март), 4 блок «Привычка» (апрель-май), содержание которых было разработано с учетом основных задач этапа начальной подготовки.

В содержание каждого блока был включен учебный материал из четырех разделов. Содержание и соотношение часов в каждом блоке были разными, что обусловлено задачами учебно-тренировочного процесса в течение первого года обучения на этапе начальной подготовки.

Согласно теоретическим положениям (В.М. Костюкевича; М.П. Питина; В.Н. Платонова), общий объем работы составил 108 часов (из расчета 3 занятия в неделю по 60 минут), из которых: теоретический – составлял 10 часов; практический – 70 часов (физические качества – 28 часов, умения и навыки – 26 часов, физическое развитие и физическое здоровье – 16 часов); мотивационный – 18 часов; контрольный – 10 часов.

Повышение эффективности теоретической подготовки детей зависит от методической образованности тренеров относительно инновационных форм, средств и методов подачи теоретического материала в течение учебно-тренировочного процесса.

Практический раздел направлен на решение следующих задач:

- обучение умениям и навыкам – выполнение разнообразных упражнений и подвижных игр без мяча, с мячом, а также с использованием другого инвентаря (теннисный мяч, гимнастический обруч, надувные шарики и т.п.) по обучению простейших технических элементов (передвижение по площадке без мяча – ходьба, бег, прыжки, остановки, стойка);
- повышение уровня физической подготовленности – развитие физических качеств:

- координационные способности (ориентация тела в пространстве; пространственно-временное восприятие), гибкость, сила, скорость, скоростно-силовые качества;
- повышение уровня физического здоровья – применение упражнений для повышения уровня функционирования основных систем организма, содействие гармоническому формированию опорно-двигательного аппарата и т.д.

Основное внимание уделялось рациональному распределению физической перегрузки в течение тренировочного занятия с учетом особенностей адаптации организма детей 6-7 лет. В процессе занятий использовались специально созданные для мини-баскетбола мячи 5-го (масса 470-500 г) и 3-го размеров (масса 300-330 г) и дополнительный инвентарь. Задачей обучения было создание двигательного представления о технических приемах, но особое внимание уделено формированию двигательных умений и навыков у детей, поскольку дальнейшее детализированное обучение будет проходить в течение последующих лет тренировок.

Основными задачами мотивационного раздела было повышение интереса детей к занятиям мини-баскетболом и формирование мотивации для привлечения детей к разным формам физкультурно-спортивной работы и популяризации этого вида спорта. Задачи мотивационного раздела реализовались в ходе участия спортсменов конкурсах, специально организованных мероприятиях – баскетбольных праздниках. Основное внимание уделялось посещению спортивных соревнований команд высшей и Суперлиги.

Разработаны сценарии четырех праздников, которые проводились в каждом из 4-х блоков в течение года: Оранжевый мяч (октябрь), День рождения баскетбола (декабрь), Игрок (март), Команда (май). Для поощрения детей 6-7-летнего возраста к занятиям мини-баскетболом использовались компьютерные игры, доступные в программе Playmarket сети Internet (Basketball Horse, MiniBasketball Arcade, Shootin Hoops, Groovy Hoops и др.), с наглядными фрагментами игры в баскетбол, игроками, мультипликационными героями, выполняющими баскетбольные приемы и т.д.

Контрольный раздел предусматривал оценку уровня физической и теоретической подготовленности детей 6-7 лет. Для оценки физической подготовленности предложено сосредоточить внимание тренеров на контроле координационных способностей, которые являются одними из ведущих качеств в баскетболе и интенсивно развиваются у детей этого возраста.

Теоретическая подготовленность оценивалась по 10 контрольным вопросам, согласованным с темами теоретического материала. Критериями оценки мотивационного раздела были: участие в спортивных мероприятиях, систематичность посещения тренировочных занятий и уровень проявления интереса к этому виду спорта.

В результате проведения эксперимента у детей экспериментальных групп получен вероятный прирост в показателях физической подготовленности по сравнению с контрольными группами. Следовательно, у ребят ЭГ произошел достоверный прирост в большинстве показателей физической подготовленности ($p < 0,001$) (челночный бег 3x10 м с бегом вокруг набивных мячей, челночный бег 4x9 м, бег к пронумерованным набивным мячам, ощущение времени, 5 времени, 10 с, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, проба Ромберга). В контрольной группе также наблюдалось достоверное улучшение показателей, но только в пяти тестах (челночный бег 3x10 м с бегом вокруг набивных мячей, челночный бег 4x9 м, бег к пронумерованным набивным мячам, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места), и прирост в процентах значительно меньше, чем в экспериментальной группе. Показатели физической подготовленности девочек экспериментальной группы после первого года занятий свидетельствуют о достоверных изменениях ($p < 0,05-0,001$) в показателях координационных

способностей: скорости, равновесии и гибкости. В контрольной группе положительные изменения произошли только в показателях скоростно-силовых и скоростных качеств при $p < 0,05$.

В ходе педагогического наблюдения выявлено, что содержание практического раздела по обучению двигательных умений и навыков положительно повлияло на качество овладения простейшими техническими элементами детьми экспериментальных групп. Отмечается уменьшение процента детей (с 75% до 25%), которые допускали грубые характерные ошибки; улучшилась координация двигательных действий; сформировалась согласованность работы рук и ног; уменьшилось количество потерь при удержании, ловле и передаче мяча и т.п.

Физическое развитие ребят 6-7 лет экспериментальной и контрольной групп находилось в пределах возрастной нормы.

Анализ теоретической подготовленности свидетельствует, что после формирующего эксперимента наблюдаются значительные положительные изменения в однородности показателей у детей в исследуемых экспериментальных группах. В контрольных группах мальчиков и девочек также зафиксировано достоверное ($p < 0,001$) улучшение процента правильных ответов, но эти показатели были недостаточно однородными и значительно меньше, чем у детей экспериментальных групп. Основными критериями оценки интереса детей к занятиям мини-баскетболом были: систематическое посещение тренировок, желание детей задавать вопросы о баскетбольных событиях, активное участие в мероприятиях, выполнение самостоятельной работы, стабильность посещения игр команд Суперлиги с родителями и активное болельничество за игроков.

Заключение

В результате проведения формирующего эксперимента обнаружено, что внедрение комплексного подхода к построению структуры и содержания учебно-тренировочного процесса детей 6-7 лет оказывает положительное влияние на показатели физической, теоретической подготовленности, функциональных возможностей, уровня овладения двигательными умениями и навыками и повышения интереса детей к занятиям мини-баскетболом у детей 6-7 лет по сравнению с контрольной группой.

В результате проведенного эксперимента был научно обоснован комплексный подход к построению структуры и содержания учебно-тренировочного процесса по мини-баскетболу (дети 6-7 лет), включающего четыре блока: «Знакомство», «Интерес», «Адаптация», «Привычка»; с распределением программного материала на теоретический, практический, мотивационный и контрольный разделы в соответствии с задачами этапа начальной подготовки, что способствует повышению эффективности обучения основ техники игры, развитию физических качеств, сохранению и укреплению физического здоровья, овладению теоретическими знаниями, формированию мотивации детей к занятиям спортом.

Библиография

1. Безмылов Н.Н. Многолетняя подготовка и отбор баскетболистов в Испании // Научный журнал НПУ им. Драгоманова. Серия № 15. 2016. Вып. 16. С. 14-20.
2. Козина Ж.Л. Теоретико-методические базы личного подхода в спорте. Быгдош, 2014. 394 с.
3. Конох О.Е. Комплексное использование средств спортивных игр в повышении физического состояния детей 5-6 лет: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту. Днепрпетровск, 2014. 20 с.
4. Лахно О.Г. Инновационные технологии развития психомоторных способностей в физическом воспитании детей 2-5 лет жизни: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту. СПб., 2013. 21 с.

5. Митова О.А. Проблемы контроля в баскетболе на этапе начальной подготовки в связи с тенденцией к ранней специализации // Вестник МГУ: Серия. Физическое воспитание и спорт. 2016. № 2. С. 148-153.
6. Онищенко В.М. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса детей 6-7 лет на первом году занятий мини-баскетболом: автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту. СПб., 2017. 22 с.
7. Сушко Р.А. Инновационные технологии в начальной подготовке детей на примере спортивных игр // Слобожанский научно-спортивный вестник. 2015. № 2 (46). С. 190-194.
8. Шинкарук О. Организационные основы подготовки и отбора спортсменов на разных этапах многолетнего совершенствования // Физическая культура спорта и здоровья нации. 2015. Вып. 19. Т. 2. С. 458-464.
9. Шинкарук О.А. Система контроля подготовки начинающих в командных спортивных играх: проблемные вопросы и подходы // Спортивный вестник. 2017. № 1. С. 105-112.
10. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. FIBA Mini-Basketball, 2011. 255 p.

Organization of the mini-basketball training process with children 6-7 years old

Mikhail M. Lelekov

Postgraduate,
South-Ural State University of Humanities and Pedagogics,
454080, 69, Lenina ave., Chelyabinsk, Russian Federation;
e-mail: vest19863@gmail.com

Abstract

The pedagogical research presented in this study is devoted to the scientific substantiation of an integrated approach to building the structure and content of the mini-basketball training process (children 6-7 years old), which includes four blocks: Acquaintance, Inspiring Interest, Adaptation, Developing a Habit; with the distribution of program material into theoretical, practical, motivational and control sections in accordance with the tasks of the initial training stage. Such a redistribution of educational material contributes to an increase in the effectiveness of teaching the basics of gaming equipment, the development of physical qualities, the preservation and strengthening of physical health, the acquisition of theoretical knowledge, and the formation of children's motivation for playing sports. As a result of the experiment, an integrated approach to building the structure and content of the mini-basketball training process (children 6-7 years old) was scientifically substantiated, including four blocks: Acquaintance, Inspiring Interest, Adaptation, Developing a Habit; with the distribution of program material into theoretical, practical, motivational and control sections in accordance with the tasks of the initial training stage, which contributes to increasing the effectiveness of teaching the basics of game technique, developing physical qualities, maintaining and strengthening physical health, mastering theoretical knowledge, and shaping children's motivation for playing sports.

For citation

Lelekov M.M. (2022) Organizatsiya uchebno-trenirovochnogo protsessa po mini-basketbolu s det'mi 6-7 let [Organization of the mini-basketball training process with children 6-7 years old]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (2A), pp. 170-176. DOI: 10.34670/AR.2022.59.63.039

Keywords

Mini-basketball, children aged 6-7, structure, content, educational and training process, control, stage of initial training.

References

1. Bezmylov N.N. (2016) Mnogoletnyaya podgotovka i otbor basketbolistov v Ispanii [Long-term training and selection of basketball players in Spain]. *Nauchnyi zhurnal NPU im. Dragomanova. Seriya № 15* [Scientific journal of Grigomanov NPU. Series 15], 16, pp. 14-20.
2. Konokh O.E. (2014) *Kompleksnoe ispol'zovanie sredstv sportivnykh igr v povyshenii fizicheskogo sostoyaniya detei 5-6 let. Doct. Dis.* [Complex use of means of sports games in improving the physical condition of children 5-6 years old. Doct. Dis.]. Dnepropetrovsk.
3. Kozina Zh.L. (2014) *Teoretiko-metodicheskie bazy lichnogo podkhoda v sporte* [Theoretical and methodological bases of a personal approach in sports]. Bygdosh.
4. Lakhno O.G. (2013) *Innovatsionnye tekhnologii razvitiya psikhomotornykh sposobnostei v fizicheskoy vospitanii detei 2-5 let zhizni. Doct. Dis.* [Complex use of means of sports games in improving the physical condition of children 5-6 years old. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
5. Mitova O.A. (2016) Problemy kontrolya v basketbole na etape nachal'noi podgotovki v svyazi s tendentsiei k rannei spetsializatsii [Problems of control in basketball at the stage of initial training in connection with the trend towards early specialization]. *Vestnik MGU: Seriya. Fizicheskoe vospitanie i sport* [Bulletin of Moscow State University: Series. Physical education and Sports], 2, pp. 148-153.
6. Onishchenko V.M. (2017) *Struktura i sodержanie uchebno-trenirovochnogo protsessa detei 6-7 let na pervom godu zanyatii mini-basketbolom. Doct. Dis.* [The structure and content of the educational and training process for children aged 6-7 years in the first year of mini-basketball lessons. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
7. Shinkaruk O. (2015) Organizatsionnye osnovy podgotovki i otbora sportsmenov na raznykh etapakh mnogoletnego usovershenstvovaniya [Organizational bases of training and selection of athletes at different stages of long-term improvement]. *Fizicheskaya kul'tura sporta i zdorov'ya natsii* [Physical culture of sports and health of the nation], 19, 2, pp. 458-464.
8. Shinkaruk O.A. (2017) Sistema kontrolya podgotovki nachinayushchikh v komandnykh sportivnykh igrakh: problemnye voprosy i podkhody [The system for monitoring the preparation of beginners in team sports games: problematic issues and approaches]. *Sportivnyi vestnik* [Sports Bulletin], 1, pp. 105-112.
9. Spencer M. (2011) *Mini Basketball. A guide to teaching and coaching*. FIBA Mini-Basketball.
10. Sushko R.A. (2015) Innovatsionnye tekhnologii v nachal'noi podgotovke detei na primere sportivnykh igr [Innovative technologies in the initial training of children on the example of sports games]. *Slobozhanskii nauchno-sportivnyi vestnik* [Slobozhansky scientific and sports bulletin], 2 (46), pp. 190-194.