

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

Костикова Оксана Валентиновна

и.о. профессора кафедры физической культуры и спорта
Наманганский государственный педагогический институт
Наманган, Узбекистан

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21107758>

Аннотация. В статье рассматривается эффективность применения игровых упражнений в развитии технической подготовленности студентов-баскетболистов в условиях педагогического вуза. Актуальность исследования обусловлена государственными задачами по популяризации физической культуры и массового спорта, повышению двигательной активности молодёжи и совершенствованию качества подготовки будущих специалистов физической культуры. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 студентов, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. В экспериментальной группе применялся комплекс игровых упражнений, направленный на развитие ведения мяча, передач, бросков и принятия решений в малых игровых формах. Для оценки технической подготовленности использовались контрольные тесты, проведённые до и после эксперимента. Результаты исследования показали более выраженную положительную динамику в экспериментальной группе. Наиболее значительный прирост выявлен в показателях бросков после ведения, штрафных бросков и передач мяча. Полученные данные позволяют говорить о педагогической целесообразности применения игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Ключевые слова: баскетбол, студенты, техническая подготовленность, игровые упражнения, педагогический эксперимент, спортивные игры, физическая культура.

Введение. Развитие физической культуры и спорта в Республике Узбекистан рассматривается как важное направление укрепления здоровья населения, воспитания молодёжи и формирования активного образа жизни. В Указе Президента Республики Узбекистан № УП-5924 от 24 января 2020 года определены задачи по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта, расширению охвата населения регулярными занятиями и созданию условий для системного развития спортивной деятельности [1]. В постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-201 от 11 апреля 2022 года особое внимание уделено привлечению молодёжи к массовому спорту в махаллях [2]. В Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019–2023 годы подчеркнута необходимость широкого вовлечения населения, особенно молодёжи, в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом [3].

Для педагогического вуза данные задачи имеют прямое значение. Именно здесь формируются будущие специалисты, которые в дальнейшем будут работать с детьми, подростками и студенческой молодёжью. Следовательно, занятия по спортивным играм должны быть направлены не только на повышение физической подготовленности студентов, но и на формирование методического понимания учебно-тренировочного

процесса: как обучать техническим действиям, как подбирать упражнения, как связывать отдельный приём с реальной игровой ситуацией.

Баскетбол занимает значимое место в системе физического воспитания студентов. Его педагогическая ценность заключается в комплексном воздействии на физическое развитие, координацию, быстроту реакции, точность движений, игровое мышление и командное взаимодействие [5; 8; 9]. При этом обучение техническим действиям в баскетболе не может ограничиваться механическим повторением отдельных элементов. Практика показывает, что студент может правильно выполнить передачу, ведение или бросок в спокойных условиях, но снижает качество действия при сопротивлении защитника, дефиците времени и необходимости быстро принять решение [12; 13].

Особое значение в технической подготовке баскетболистов имеют бросковые действия, поскольку именно они определяют результативность атакующих действий. В ранее выполненных исследованиях рассматривались вопросы штрафного броска, скорости и точности броска, а также динамики игровых показателей в баскетболе [7; 10; 11]. Эти положения важны для настоящего исследования, так как в экспериментальной методике основное внимание уделялось не изолированному выполнению технических элементов, а их применению в игровых условиях.

В современной методике спортивных игр всё большее значение приобретает игровой подход, при котором техническое действие осваивается не отдельно от игры, а внутри двигательной и тактической ситуации. Такой подход позволяет соединить технику, движение, выбор решения и взаимодействие с партнёрами [14; 15]. Поэтому применение игровых упражнений можно рассматривать как педагогически обоснованное средство повышения технической подготовленности студентов-баскетболистов.

Цель исследования — определить эффективность применения игровых упражнений в развитии технической подготовленности студентов-баскетболистов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить исходный уровень технической подготовленности студентов-баскетболистов.
2. Разработать и применить комплекс игровых упражнений для экспериментальной группы.
3. Сравнить динамику технических показателей в контрольной и экспериментальной группах.
4. Обосновать педагогическую целесообразность применения игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось в условиях учебно-тренировочного процесса по баскетболу среди студентов педагогического вуза. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 студентов, которые были разделены на две группы:

- контрольная группа — 10 человек;
- экспериментальная группа — 10 человек.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 6 недель. Занятия проводились 3 раза в неделю по 80 минут. Контрольная группа занималась по традиционной программе, включающей изучение и повторение основных технических элементов баскетбола. Экспериментальная группа, наряду с базовыми упражнениями,

выполняла игровые задания, включающие сопротивление защитника, ограничение времени, взаимодействие в парах и малых группах.

Для оценки технической подготовленности студентов использовались четыре контрольных теста. Их содержание представлено в таблице 1.

Таблица 1

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности студентов-баскетболистов

№	Контрольный тест	Оцениваемый показатель	Единица измерения
1	Ведение мяча «змейкой» между стойками	Скорость и контроль мяча	секунды
2	Передачи мяча в стену за 30 секунд	Быстрота и точность передач	количество точных передач
3	Штрафные броски	Точность броска	попадания из 10 попыток
4	Броски после ведения	Техника броска в игровой ситуации	попадания из 10 попыток

Выбор тестов обусловлен тем, что они позволяют оценить основные технические действия баскетболиста: ведение мяча, передачу, штрафной бросок и бросок после движения. Использование тестовых показателей в баскетболе позволяет объективнее оценивать динамику подготовленности спортсменов и студентов, что подтверждается ранее проведенными исследованиями по комплексному тестированию баскетбольной студенческой команды [12]. Кроме того, включение штрафных бросков и бросков после ведения связано с высокой значимостью бросковой подготовки в структуре результативных игровых действий [7; 11].

В экспериментальной группе применялись следующие виды игровых упражнений:

- ведение мяча с изменением направления и скорости;
- ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника;
- передачи в парах и тройках в движении;
- броски после ведения, остановки и получения передачи;
- упражнения 1×1, 2×2 и 3×3;
- малые игры с ограничением времени на атаку;
- игровые задания с обязательным выполнением передачи перед броском.

Особенность экспериментальной методики заключалась в том, что технические действия не выполнялись отдельно от игровой ситуации. Студент должен был не только правильно выполнить элемент, но и выбрать момент, направление движения, способ передачи или завершения атаки. Такой подход соответствует современным требованиям к обучению спортивным играм, где важны не только двигательный навык, но и способность применять его в изменяющейся ситуации [8; 9; 14; 15].

Для обработки полученных данных использовался сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента. В таблицах 2 и 3 представлены средние значения результатов по группам — М.

Основным показателем являлся процентный прирост результата.

Для тестов, где увеличение показателя означает улучшение результата — передачи мяча, штрафные броски, броски после ведения — прирост рассчитывался по формуле:

$$\text{Прирост (\%)} = ((P_2 - P_1) / P_1) \times 100$$

где:

P_1 — результат до эксперимента;

P_2 — результат после эксперимента.

Для теста «ведение мяча “змейкой”», где уменьшение времени выполнения означает улучшение результата, применялась обратная формула:

$$\text{Прирост (\%)} = ((P_1 - P_2) / P_1) \times 100$$

где:

P_1 — время выполнения теста до эксперимента;

P_2 — время выполнения теста после эксперимента.

Такой способ обработки данных позволил определить наличие положительной динамики и степень выраженности изменений в каждой группе.

Результаты исследования

На первом этапе эксперимента было проведено исходное тестирование. Полученные данные показали, что контрольная и экспериментальная группы находились примерно на одном уровне технической подготовленности. Результаты первичного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели технической подготовленности студентов до эксперимента, М

Контрольный тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Ведение мяча «змейкой», сек.	16,8	16,7
Передачи мяча в стену за 30 сек., кол-во	21,4	21,6
Штрафные броски, попадания из 10	4,2	4,1
Броски после ведения, попадания из 10	3,8	3,9

Данные таблицы 2 показывают, что до начала эксперимента различия между группами были незначительными. Это позволило использовать обе группы для дальнейшего сравнения динамики технических показателей.

После завершения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование. Его результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели технической подготовленности студентов после эксперимента, М

Контрольный тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Ведение мяча «змейкой», сек.	15,9	14,8
Передачи мяча в стену за 30 сек., кол-во	23,0	26,4

Штрафные броски, попадания из 10	4,8	6,1
Броски после ведения, попадания из 10	4,5	6,3

Как видно из таблицы 3, положительная динамика наблюдалась в обеих группах. Однако в экспериментальной группе улучшение результатов было более выраженным. Это особенно заметно в показателях передач, штрафных бросков и бросков после ведения.

Для более наглядного сравнения была рассчитана динамика прироста технических показателей. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Динамика прироста технических показателей студентов

Контрольный тест	Прирост в контрольной группе	Прирост в экспериментальной группе
Ведение мяча «змейкой»	5,4 %	11,4 %
Передачи мяча в стену	7,5 %	22,2 %
Штрафные броски	14,3 %	48,8 %
Броски после ведения	18,4 %	61,5 %

Данные таблицы 4 показывают, что применение игровых упражнений оказало более заметное влияние на развитие технической подготовленности студентов экспериментальной группы.

Прирост результата в тесте «ведение мяча «змейкой»» в контрольной группе был рассчитан следующим образом:

$$((16,8 - 15,9) / 16,8) \times 100 = 5,4 \%$$

В экспериментальной группе по этому же тесту:

$$((16,7 - 14,8) / 16,7) \times 100 = 11,4 \%$$

По тесту «передачи мяча в стену за 30 секунд» в экспериментальной группе прирост составил:

$$((26,4 - 21,6) / 21,6) \times 100 = 22,2 \%$$

По тесту «броски после ведения» в экспериментальной группе:

$$((6,3 - 3,9) / 3,9) \times 100 = 61,5 \%$$

Наиболее высокий прирост был получен в тесте «Броски после ведения» — 61,5 % в экспериментальной группе. Это связано с тем, что в процессе занятий студенты постоянно выполняли бросковые действия не статично, а после перемещения, смены направления, получения передачи или преодоления сопротивления защитника.

Положительная динамика в передачах также объясняется тем, что в экспериментальной группе передачи выполнялись не только на месте, но и в движении, с изменением дистанции, направления и скорости взаимодействия. Это развивало не только техническую точность, но и игровое мышление.

Обсуждение результатов

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что игровые упражнения являются эффективным средством развития технической подготовленности

студентов-баскетболистов. Их преимущество состоит в объединении технического действия, двигательной активности и принятия решения.

В традиционном обучении студент часто выполняет технический элемент в заранее заданных условиях: ведёт мяч по прямой, выполняет передачу партнёру или бросает без сопротивления. Это помогает освоить основу движения, но не всегда готовит к игре, где ситуация постоянно меняется.

Игровые упражнения создают более сложную педагогическую среду. Студент вынужден контролировать мяч, видеть партнёра, оценивать положение защитника, выбирать направление движения и завершать действие в ограниченное время. Именно поэтому такие упражнения развивают не только технику, но и способность применять её в игре.

Полученные данные согласуются с современными подходами к подготовке баскетболистов, согласно которым эффективность обучения повышается при использовании малых игровых форм, игровых ограничений и упражнений, приближенных к соревновательной деятельности [14; 15]. В условиях педагогического вуза это имеет особую значимость, поскольку студенты осваивают не только технику баскетбола, но и методику её преподавания будущим обучающимся [8; 9; 13].

Прирост показателей штрафных бросков и бросков после ведения подтверждает, что бросковая подготовка становится более результативной, когда она выполняется не только в стандартных условиях, но и после предшествующего игрового действия. Это согласуется с исследованиями, в которых подчёркивается значение точности броска, скорости выполнения броскового действия и анализа результативности атакующих действий в баскетболе [7; 10; 11].

Следует учитывать, что исследование проводилось на ограниченной выборке студентов. Поэтому полученные результаты не претендуют на универсальное обобщение для всех категорий обучающихся. Вместе с тем они позволяют говорить о педагогической целесообразности применения игровых упражнений в условиях конкретного учебно-тренировочного процесса.

Практическая значимость исследования заключается в том, что предложенный комплекс упражнений может быть использован на занятиях по спортивным играм, в секционной работе и при подготовке студентов, специализирующихся в области физической культуры и спорта.

Выводы

1. Исходное тестирование показало, что контрольная и экспериментальная группы имели примерно одинаковый уровень технической подготовленности.
2. Применение игровых упражнений в экспериментальной группе способствовало более выраженному улучшению результатов по всем контрольным тестам.
3. Наиболее значительный прирост выявлен в показателях бросков после ведения — 61,5 %, штрафных бросков — 48,8 % и передач мяча в стену — 22,2 %.
4. Игровые упражнения позволяют формировать технические навыки не изолированно, а в условиях, приближенных к реальной соревновательной деятельности.
5. Использование малых игровых форм 1×1, 2×2 и 3×3 повышает качество учебно-тренировочного процесса, так как развивает технику, игровое мышление и командное взаимодействие студентов.

Список литературы:

Нормативно-правовые источники:

1. О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан: Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 г. № УП-5924.

2. О мерах по поднятию на новый этап привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях: постановление Президента Республики Узбекистан от 11 апреля 2022 г. № ПП-201.

3. Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019–2023 годы: постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 13 февраля 2019 г. № 118.

Научная и учебно-методическая литература:

4. Богданов М.Ю. Развитие координационных способностей у юношей, занимающихся баскетболом на этапе начальной подготовки // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. — 2018.

5. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. — Москва: Эксмо, 2016. — 352 с.

6. Джолиев И.М.О. Анализ биомеханических характеристик броска в баскетболе и их коррекция в процессе обучения // Academic Research in Educational Sciences. — 2025.

7. Костикова О.В. Значение штрафного броска в баскетболе FIBA 3×3 // Экономика и социум. — 2024. — № 6-1 (121). — С. 1167–1173.

8. Костикова О.В. Спортивные игры и методика их преподавания (Баскетбол): учебник. — Наманган: Sunrise-Pro, 2025. — 264 с. — ISBN 978-9910-631-92-4.

9. Костикова О.В. Спортивные игры и методика их преподавания (Методика организации спортивной подготовки баскетболистов): учебное пособие. — Наманган: Sunrise-Pro, 2025. — 306 с. — ISBN 978-9910-595-18-9.

10. Костикова О.В. Эффективность быстрых атак сборной Наманганской области по баскетболу: динамика показателей // Экономика и социум. — 2024. — № 12-1 (127).

11. Костикова О.В., Азизов С.В., Болтобаев С.А., Азизова Р.И., Махмуджонов А.А. Развитие у юных баскетболистов скорости и точности броска // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2025. — № 2. — С. 109–114.

12. Костикова О.В., Курбангалиева Л.М., Азизова Р.И. Результаты комплексного тестирования в женской баскетбольной студенческой команде // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2012. — № 5. — С. 235.

13. Маматқулов Р.С. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (basketbol): o'quv qo'llanma. — Toshkent, 2022.

14. FIBA. Mini-Basketball Coaches Manual. — International Basketball Federation, 2020.

15. FIBA. Start Coaching: Facilitator Handbook. — International Basketball Federation, 2021.