**720112300237**

****

**СУЛЕЙМЕНОВ Динмухамед Умирзакович,**

**Ө.А.Жолдасбеков атындағы №9 ІТ лицейінің** **дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Баскетбол является одним из самых популярных и динамичных видов спорта, который широко используется на уроках физической культуры. Он способствует всестороннему физическому развитию учащихся, формированию командного духа и воспитанию важных социальных навыков. Баскетбол требует от игроков высокой двигательной активности, что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышечной силы и координации движений. Среди ключевых аспектов физического развития можно выделить интенсивные перемещения по площадке увеличивают выносливость и улучшают работу сердечно-сосудистой системы; Активные движения, прыжки, рывки способствуют развитию мышц ног, спины и рук; Игроки постоянно выполняют сложные движения, требующие точности и гибкости; Необходимость быстро принимать решения и реагировать на действия соперника повышает скорость мышления и координацию движений.

Баскетбол - это игра, требующая высокой двигательной активности, что делает его отличным инструментом для развития основных физических качеств:

- Скоростные качества - регулярные спринты, резкие смены направления и быстрота реакции способствуют развитию скорости. Во время игры спортсмены вынуждены быстро передвигаться, меняя направление и ускоряясь в ответ на игровые ситуации, что развивает их реакцию и способность к быстрому старту.

- Выносливость - постоянное движение на площадке повышает общую и специальную выносливость. Баскетболисты совершают десятки ускорений, прыжков и рывков за короткое время, что способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также увеличению продолжительности интенсивной работы без усталости.

- Сила и ловкость - прыжки, борьба за мяч, работа рук развивают силу и координацию движений. Постоянное противодействие соперникам, выполнение бросков и передач требуют высокой мышечной силы, особенно в ногах и руках, а также точности в координации движений для эффективного выполнения игровых действий.

- Гибкость и баланс - активное использование корпуса, перемещения и броски улучшают баланс и гибкость. Частые резкие повороты, уклоны от защитников и выполнение технических элементов (например, финты и дриблинг) способствуют увеличению подвижности суставов, гибкости связок и улучшению контроля над телом в динамических ситуациях.

Одним из главных преимуществ баскетбола является его командный характер. Баскетбол требует от игроков согласованных действий, поскольку победа возможна только при слаженной командной работе. В ходе игры, учащиеся осваивают умение помогать партнёрам, поддерживать их и распределять обязанности для достижения общей цели. Взаимодействие с товарищами по команде, обсуждение игровых стратегий и анализ прошедших матчей способствуют развитию устной и невербальной коммуникации. Игроки учатся выражать свои мысли четко и конструктивно, а также воспринимать обратную связь от партнеров и тренера. В баскетболе каждый игрок может оказаться в роли лидера - будь то капитан команды или просто игрок, принимающий важные решения в критические моменты матча. Это помогает учащимся развивать чувство ответственности, умение мотивировать других и принимать решения в стрессовых ситуациях. В игре необходимо анализировать ситуацию на площадке, предугадывать действия соперников и быстро адаптироваться к изменениям. Это развивает способность к стратегическому планированию, быстрому мышлению и принятию решений в условиях давления.

Для подтверждения положительного влияния баскетбола на физическое и социальное развитие учащихся было проведено исследование. В исследовании приняли участие 60 учеников в возрасте 12–15 лет, которые в течение трех месяцев активно занимались баскетболом на уроках физической культуры.

Исследование проходило в несколько этапов: в начале исследования были проведены тестирования на скорость реакции, общую выносливость, координацию и уровень командного взаимодействия. В течение трех месяцев учащиеся занимались баскетболом на уроках физической культуры три раза в неделю. В программу входили:

- Развитие технических навыков (ведение мяча, передача, броски, защита);

- Тактические упражнения (игровые комбинации, работа в парах и командах);

- Контрольные мини-матчи для отработки игровых ситуаций.

По завершении исследования повторно проведены измерения физических и социальных показателей учащихся.

Результаты исследования показали, что увеличение скорости реакции на 12% после систематических тренировок. Это свидетельствует о том, что учащиеся стали быстрее принимать решения и реагировать на изменения игровой ситуации; Рост показателей общей выносливости на 15% благодаря регулярным физическим нагрузкам. Учащиеся стали лучше переносить длительные физические нагрузки без ощущения быстрой усталости; Повышение уровня координации и баланса на 18%. Развитие данных навыков позволило учащимся более точно выполнять игровые движения и улучшить контроль над своим телом; Развитие командного взаимодействия - 85% учащихся отметили улучшение навыков коммуникации и командной работы. Они стали лучше понимать друг друга в игровой обстановке, научились работать в команде и взаимодействовать для достижения общей цели.

Баскетбол - это не просто спортивная игра, а мощный инструмент для физического и социального развития учащихся. Его включение в уроки физической культуры способствует не только укреплению здоровья и развитию двигательных навыков, но и формированию важных личностных качеств. Регулярные занятия баскетболом помогают учащимся развивать дисциплину, целеустремленность, умение работать в коллективе и справляться с трудностями. Это делает баскетбол незаменимым элементом образовательного процесса, способствующим воспитанию гармонично развитой личности, готовой к активной жизни и продуктивному взаимодействию в обществе.

**Список использованной литературы**

1. Андреев В. П. Баскетбол в школе: методика преподавания. – Москва: Просвещение, 2018.

2. Белова Л. А. Физическая культура и спорт: методика обучения баскетболу. – Санкт-Петербург: Лань, 2020.

3. Виленский М. Я., Коротков В. А. Методика преподавания баскетбола в общеобразовательной школе. – Москва: Академия, 2017.

4. Гончаров А. В. Основы техники и тактики баскетбола для школьников. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019.

5. Кузнецов С. В. Развитие физических качеств учащихся через баскетбол. – Екатеринбург: Уральский университет, 2021.

6. Романов С. П. Игровые виды спорта в школе: баскетбол. – Москва: Советский спорт, 2020.

7. Филимонов В. А. Обучение баскетболу: от начального до продвинутого уровня. – Казань: Таткнига, 2019.

8. Шестаков А. В. Методика преподавания баскетбола в условиях школьной программы. – Новосибирск: Сибирский университет, 2021.

9. Яковлев А. П. Формирование командного взаимодействия в баскетболе у школьников. – Самара: Волга, 2018.