

**Сидякина К.О.**

**студент 1 курс, факультет физической культуры  
Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет**

**Россия, г. Белгород**

**Зуборева О.В.**

**студент 2 курс, факультет физической культуры  
Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет**

**Россия, г. Белгород**

**Мотков С.А.**

**учитель физической культуры  
МБОУ «Гимназия №3» г. Белгород**

**Россия, г. Белгород**

**Научный руководитель: Воронин Игорь Юрьевич**

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИЦ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА**

**Аннотация:** в статье рассматривается развитие координационных способностей школьников на уроках баскетбола.

**Ключевые слова:** баскетбол, координационные способности, школьники, педагогический эксперимент.

**Abstract:** the article discusses the development of coordination abilities of schoolchildren in basketball lessons.

**Key words:** basketball, coordination abilities, schoolchildren, pedagogical experiment.

Баскетбол является одной из наиболее интересных игр, которая пользуется огромной популярностью среди населения. Выступления ведущих спортсменов-баскетболистов можно наблюдать в программе Олимпийских игр в игре пять на пять с 1936 года (г. Берлин), а в игре три на три с 2021 года (г. Токио) [1].

Его значительная популярность привела к тому, что элементы баскетбола органично включены в программу школьной физической культуры и используются для развития всех физических качеств [3].

Баскетбол характеризуется нестандартными движениями, изменениями их структуры и интенсивности непрерывно на протяжении всей игры. Это обусловлено деятельностью партнеров и соперников и особенностями обстановки на площадке в каждый отдельный момент игры [2]. Специфичность баскетбола подразумевает разностороннюю подготовку игроков, которая выражается в проявлении всех двигательных способностей.

Многие исследователи, тренеры и педагоги выдвигают различные методики развития координационных способностей, вовсе не соприкасающиеся между собой [4]. Отталкиваясь от этого факта, в настоящее время до сих пор продолжается поиск наиболее эффективных средств и методов, которые оказывают продуктивное влияние на развитие координационных способностей, с целью повышения эффективности проведения учебных занятий и досуговой деятельности.

Противоречия между теоретической разработкой проблемы и недостаточной практической разработанностью выявляют проблему исследования: в чем заключается особенность развития координационных способностей у девочек 11-12 лет на уроках физической культуры. Решение данной проблемы является целью нашего исследования.

**Цель исследования.** Определение эффективности разработанной методики развития координационных способностей у девочек 11-12 лет на уроках баскетбола.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать и опробовать методику по развитию координационных способностей у школьников 5 классов на уроках физической культуры по баскетболу.
3. Определить эффективность разработанной методики, направленной на развитие координационных способностей у школьников 5 классов.

В педагогическом эксперименте, направленном на развитие координационных способностей на базе 5 классов МБОУ СОШ №21 г. Белгорода (Белгородская область), приняло участие 12 девочек, которые были разделены на две группы по 6 человек в каждой.

Для того, чтобы подтвердить наше предположение, мы разработали экспериментальную методику и выбрали конкретные средства, что позволило провести педагогический эксперимент. Основой планирования и организации занятий по физической культуре в МБОУ СОШ № 21 г. Белгорода с девочками 5 классов стало деление на экспериментальную и контрольную группы, а также наличие сходных и отличительных черт.

Несомненно, главным в эксперименте является наличие отличий в методике занятий экспериментальной группы от контрольной:

1. Контрольная группа для развития координационных способностей применяла упражнения согласно учебной программе для 5 классов. Развитие координационных способностей в стандартных условиях осуществлялось с помощью системы двигательных заданий. Усложнение заданий шло за счет разучивания новых технических приемов, что увеличивало их координационную сложность.
2. Экспериментальная группа, при воспитании координационных способностей использовала сочетание метода вариативного разучивания

движений с элементами новизны и соревновательный метод с элементами игры в баскетбол.

В содержание урока основной части были включены упражнения, направленные на развитие способности дифференцирования пространственно-временных параметров двигательных действий.

В конце основной части урока применялся соревновательный метод для развития координационных способностей у девочек. Для них предоставлены были игры 2х2, которые продолжалась в течение 5-6 минут или до того момента, пока одна из команд не наберет 11 очков.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Результаты изменения координационных показателей школьниц пятого класса МБОУ МОШ №21 г. Белгорода на уроках по баскетболу**

Тесты	Эксперимент	ЭГ	p	КГ	p
		n = 6		n = 6	
		X ± m			
Проба Ромберга	xi (до)	42,7±0,89	< 0,05	43,9± 1,85	> 0,05
	Yi после	58,1±1,6		53,7± 1,83	
Челночный бег 3x10 (сек)	xi (до)	10,4±0,22	< 0,05	10,2± 0,18	> 0,05
	Yi после	9,6±0,21		9,9± 0,1	
Полоса препятствий	xi (до)	52,0±1,29	< 0,05	51,8± 0,85	> 0,05
	Yi после	47,4±2,0		49.2 ± 0,63	

Впоследствии сравнения изначальных и итоговых результатов можно сделать выводы о динамике роста результатов в тесте «Проба Ромберга». Улучшение средних показателей на 15,4 сек выявлено у девочек экспериментальной группы и только 9,8 сек в контрольной группе.

Увеличение показателей девочек выявлено и в тесте «челночный бег (3x10)», при этом у испытуемых экспериментальной группы они улучшились на 0,8 сек, а в контрольной на 0,3 сек.

В тесте «полоса препятствий с ведением баскетбольного мяча» девочки экспериментальной группы улучшили показатели на 4,6 сек. В тоже время средние показатели девочек контрольной группы возросли на 2,6 сек.

Статистическая обработка результатов исследования показала, что итоговые показатели обеих групп улучшились. Однако в экспериментальной группе темпы прироста показателей развития координационных способностей более высоки. Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность разработанной методики развития координационных способностей девочек пятых классов (экспериментальной группы).

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На основании изученной литературы, можно сделать заключение о том, что особенность развития координационных способностей заключается в систематическом и последовательном обучении новым двигательным навыкам и созданию более сложных координационных движений.

Теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил разработать методику развития координационных способностей у школьниц средних классов на уроках физической культуры по баскетболу. При этом в содержание урока включались упражнения с вариативным разучиванием движений с элементами новизны и соревновательный метод с элементами игры в 2x2.

Результаты исследования позволили установить, что в тестировании школьниц пятого класса по «Пробе Ромберга», в тесте «Челночный бег 10x3» в экспериментальной группе был значимый статистически достоверный прирост ( $p < 0,05$ ), который был выше в координационных показателях, чем в контрольной.

### **Использованные источники:**

1. Воронин И.Ю. История олимпийского баскетбола Белгородчины // Сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ г. Воронеж (28 ноября 2016 года) Издательско-полиграфический центр «Научная книга». - С. 96-99.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера - 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Фаир, 1997. - 222 с.
3. Карпеев А.Г. Направления и принципы изучения двигательных координации основных видов движений / А.Г. Карпеев // Теория и практика физической культуры. 1995, № 9, с. 5-7.
4. Курамшин Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова: учебное пособие. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб, 1999 – 157 с.