

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
БАСКЕТБОЛИСТОК В ВОЗРАСТЕ 11-12 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ

Магистерской работы

По направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Студента 3 курса 332 группы

Костюченко Елизаветы Николаевны

Научный руководитель

Доцент, к. п. н.

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2022

Общая характеристика работы

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире. Начало 90-х годов прошлого столетия характеризуется бурным развитием баскетбола в Европе. Впервые баскетбол появился в США в 1891 году, а в нашей стране стал развиваться с 1906 года.

Соревновательная борьба команд ведется игроками с помощью разных определенных приемов, которые выполняются как с мячом, так и без мяча. Игра в баскетбол предполагает постоянное динамическое ведение спортивной борьбы в сложных, постоянно меняющихся условиях. Поэтому каждый баскетболист должен в совершенстве владеть техникой игры, уметь быстро ориентироваться, решать множество двигательных задач и делать это своевременно и точно.

Способность давать оценку движению и времени, затраченного на выполнение двигательных действий, является одним из самых важных в становлении целостной техники выполнения любого упражнения в спортивной практике.

Успешность закрепления двигательного навыка зависит, прежде всего, от соразмерности мышечных усилий, что создает благоприятную основу для развития координационной точности движений, и в целом создаются благоприятные предпосылки для изучения новых двигательных действий.

Актуальность исследования. В баскетболе каждый игрок должен уметь точно и своевременно сделать передачу и поймать мяч в самых неожиданных ситуациях, мгновенно изменить направление ведения мяча или сделать бросок в корзину без предварительной подготовки. Игровые приемы должны выполняться с высокой скоростью, изменяя динамическую и кинематическую структуру действий игроков разных амплуа. Каждый игрок должен владеть отвлекающими финтами, которые могут вывести соперника из равновесия.

Активизация игры и связанные с ней изменения условий выполнения игровых приемов влекут за собой определенные изменения в методике подготовки баскетболисток. Наиболее важным из этих изменений является процесс развития координационных способностей у юных спортсменов, занимающихся баскетболом.

Все это и определило цель настоящего исследования: «Развитие координационных способностей у баскетболисток 11-12 лет».

Объект исследования – тренировочный процесс баскетболисток в возрасте 11-12 лет, занимающихся на этапе углубленной спортивной специализации.

Предмет исследования – развитие и совершенствование координационных способностей у юных баскетболисток 11-12 лет.

Цель исследования - физическая подготовка баскетболисток 11-12 лет, направленная на развитие координационных способностей.

Гипотеза исследования - предполагается, что включение в тренировочный процесс комплекса специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей у юных баскетболисток будет способствовать повышению специальных технических навыков игры в баскетбол.

Задачи исследования:

- Изучить специальную и научно-методическую литературу по проблеме физической подготовки юных баскетболисток;
- выявить специальные координационные способности, необходимые баскетболистам;
- экспериментально обосновать применение комплекса упражнений на развитие координационных способностей баскетболисток 11-12 лет.

Методы исследования:

- анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы по проблеме исследования;
- педагогическое наблюдение в естественных условиях тренировочного процесса;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- метод математической статистики.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Изучение литературы проводилось с мая по август 2021 года. Педагогический эксперимент в период с августа 2021 года по декабрь 2021 года. Формирующий педагогический эксперимент проводился на базе ГАУСО «СШОР по баскетболу» города Саратова. В эксперименте участвовали юные баскетболистки 11–12 лет, занимающиеся в двух группах: в контрольной группе - 10 человек, в экспериментальной – 10 человек. Задания, характеризующие координационную способность, выполнялись на протяжении всего периода в подготовительном и соревновательном цикле. Измерение показателей координационных способностей у баскетболисток в возрасте 11-12 лет в контрольной и экспериментальной группах проводились до и после проведения эксперимента.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, включающий обзор литературы, изложение результатов исследований, выводов, списка литературы

Основное содержание работы

В первой главе «Аналитический обзор литературы по проблеме исследования развития координационных способностей при занятиях баскетболом» были рассмотрены: место и значение специальных упражнений для баскетболистов в подростковом периоде; становление техники атакующих действий в баскетболе; особенности и классификация координационных способностей; средства и методы развития координационных способностей у баскетболисток; критерии и методы оценки координационных способностей у баскетболисток 11-12 лет.

В условиях научно-технической революции возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве; тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость.

Понятия «координация», «кондиция» и «ловкость» включают также меткость, чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях.

Координационные способности представляют собой совокупность морфофункциональных свойств организма человека, определяющих его возможности эффективно решать двигательные задачи, а также умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при изменяющихся ситуациях.

Различают несколько видов координационных способностей - специальные и специфические.

Специальные координационные способности - это возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению и регулированию сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специфические проявляющиеся координационные способности разнообразны, как и виды предметно-практической и спортивной

деятельности человека. Среди них выделяют важнейшие, к ним относятся способности к кинестетическому дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции и ритму. Указанные координационные способности являются наиболее значимыми и универсально представлены в различных видах трудовой, оборонной и спортивной деятельности, а также в быту. Именно целенаправленному развитию и совершенствованию этих способностей следует уделять первоочередное внимание в процессе физического воспитания школьников и в тренировке юных спортсменов.

В качестве развития координационных способностей используются разнообразные физические упражнения, которые связаны с преодолением трудностей по координации движений; требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в применении этих действий в различных условиях; являются новыми и необычными для исполнителя; хотя и являются привычными, но выполняются при изменении либо самих движений и двигательных действий, либо условий выполнения.

Для развития координационных способностей детей младшего возраста используют разнообразные методы. Методы строго регламентированного упражнения, основанные на двигательной деятельности. Эти методы используют в различных вариантах. Их разнообразие зависит от того, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки.

По признакам стандартизации или варьирования воздействий, выделяют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения.

Метод стандартно-повторного упражнения - используют для развития координационных способностей спортсменов при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного (переменного) упражнения - по мнению большинства исследований и практиков, являются главными методами развития координационных способностей.

При использовании вариативного метода количество повторений должно достигать 8-12 раз различных упражнений близкие к способу управления движением; при постоянном повторе регулярно изменять характеристики заданий, например, условия в которых выполняются действия.

Формирующий педагогический эксперимент проводился на базе ГАУСО «СШОР по баскетболу» города Саратова в период с августа 2021 года по декабрь 2021 года. Было проведено исследование на двух группах, в каждой из которых занималось по 10 спортсменок. В экспериментальной группе использовался комплекс упражнений на развитие отдельных специфических координационных способностей, вторая (контрольная) занималась по обычной программе.

Педагогическое исследование проводилось на протяжении всего подготовительного и соревновательного цикла.

Первоначально (август 2021 года) был протестирован уровень общей физической подготовленности учащихся в обеих группах. В результате полученных данных, мы увидели, что средние показатели общей физической подготовленности обеих групп находились на одном уровне, это дало нам понять, что спортсменки находились практически в одной физической форме.

Для оценки координационных способностей вначале эксперимента (август 2021 года) были проведены тесты, которые помогли понять уровень владения баскетболистками координационными способностями:

- способность сохранять динамическое равновесие;
- способность сохранять статическое равновесие;
- способности дифференцирования пространственных и временных параметров движения;
- способность к реагированию;
- способность к перестроению движений;

- чувство ритма.

Сравнение показателей в результате тестирования дало понять, что уровень развития специфических координационных способностей до начала эксперимента находился примерно на одном уровне в экспериментальной и контрольной группах, что логично, поскольку содержание тренировок не различалось

Для развития координационных способностей, экспериментальной группе был подобран комплекс упражнений на развитие отдельных специфических КС.

Реагирование (готовность принять меры к решению вновь возникших задач) в пространстве развивалось с помощью упражнений с использованием мячей разного диаметра и веса: (теннисные, футбольные, гандбольные, волейбольные, баскетбольные, очень большие мячи). Упражнения выполнялись в три этапа, число повторов доходило до 6-8 раз:

1. метание мячей разных размеров в вертикальном, косом, дугообразном направлениях;
2. упражнения с баскетбольными мячами: броски разной направленности в стену, пол, кольцо, броски из разных положений в движении одной и двумя руками, жонглирование мячами.
3. выполнялся дриблинг (ведение мяча) с использованием мячей разных размеров (баскетбольного, теннисного и набивного мячей).

Навык дифференцирования пространственных, временных, пространственно-временных и силовых признаков не велик в комплекс упражнений были включены следующие упражнения:

1. броски мяча в кольцо с разной дистанции (4 и 6 метров), с разных углов (под 45, 90 и 180 градусов) относительно щита.
2. бег на 15 и 28 метров со скоростью равной максимальной и половине ее;
3. прыжки в длину с места (с открытыми и закрытыми глазами) на 130 и 160 см, 150 и 170 см;

4. броски мяча в кольцо со штрафной линии чередуя с бросками мяча в кольцо с расстояния 15 и 30 сантиметров ближе и дальше от линии штрафной.

Контрольная группа проводила занятия по баскетболу в обычном режиме, с привычным набором тренировочных упражнений.

По окончании эксперимента (декабрь 2021 года) в экспериментальной группе на развитие координационных способностей, гарантировало видимый прирост показателей координационных способностей. Больше всего возрос показатель способности к динамическому равновесию, сохранять статическое равновесие, дифференцировать силовые способности, пространственные параметры. Другие показатели изменились в меньшей степени, но также оказались достоверно выше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Контрольная группа не понесла значительных изменений, так как занятия проходили с минимальным количеством упражнений на развитие координационных способностей.

Выводы:

В начале нашего исследования были поставлены задачи, которые в ходе проведения эксперимента были успешно выполнены:

- Изучена специальная и научно-методическая литература по проблеме физической подготовки юных баскетболисток;
- выявлены специальные координационные способности, необходимые баскетболистам;
- экспериментально обоснован комплекс упражнений на развитие координационных способностей баскетболисток 11-12 лет. Экспериментальная группа, в конце педагогического эксперимента показала результаты, достоверно превосходящие результаты контрольной.

В результате полученных данных можно сделать вывод, что с улучшением состояния тренированности спортсменов увеличивается уровень координации. Развитые координационные способности являются условием успешного осуществления деятельности в неожиданно возникающих

ситуациях, требующих находчивости, ловкости, сноровки, это все и является показателем спортивного мастерства.

Заключение.

Анализ специальной и научно-методической литературы, результаты нашего эксперимента, позволили сделать следующие выводы: 11 – 12 лет – это возраст оптимальный для развития координационных способностей, важных в баскетболе. Физическое развитие в этом возрасте идет активно. У детей нарастает мышечная масса, увеличивается объём легких, отлично работает сердце, продолжается развитие двигательных навыков.

Для развития координационных способностей используют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Нами был составлен комплекс упражнений, который направлен на совершенствование отдельных специфических координационных способностей.

Результаты тестирования в экспериментальной группе показали результативность комплекса по сравнению с контрольной группой, у которой проходили тренировки по стандартной программе. Исходя из этого, можно сделать вывод, что данный комплекс упражнений может быть использован как основной комплекс на развитие координационных способностей на тренировочных занятиях баскетболом.