

Координационная подготовка учащихся среднего школьного возраста на уроках по баскетболу

Решетникова Анастасия Владимировна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель данной статьи рассмотреть методику координационной подготовки обучающихся среднего школьного возраста. В статье на основе анализа теоретических источников раскрывается понятие координационная подготовка, показана роль координационной подготовки в обучении школьников баскетболу. Результаты исследования подтверждают теоретические положения.

Ключевые слова: координационная подготовка, баскетбол, физическая культура, тренировка, методика, средний школьный возраст, физическая подготовленность, упражнения.

Coordination training of secondary school age students in basketball lessons

Reshetnikova Anastasia Vladimirovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this article is to consider the methodology of coordination training of students of secondary school age. Based on the analysis of theoretical sources, the article reveals the concept of coordination training, shows the role of coordination training in teaching basketball to schoolchildren. The results of the study confirm the theoretical positions.

Keywords: coordination training, basketball, physical education, training, methodology, middle school age, physical fitness, exercises.

Проблема совершенствования координационной подготовки учащихся средних классов является актуальной и практически до настоящего времени остается малоизученной, особенно применительно к спортивным играм вообще и к баскетболу, в частности. Данной проблеме характерно наличие довольно большое число спорных представлений и нерешенных вопросов, как с теоретической, так и с практической точки зрения. В большей степени это связано с тем, что до настоящего времени нет достаточно аргументированных данных терминологического понимания комплексной двигательной подготовки: координация движений, ловкость,

глазодвигательная, динамическая, статическая, двигательная, мышечная, нервная и другие виды координации и координационных способностей.

Цель статьи – изучить координационную подготовку учащихся среднего школьного возраста на уроках по баскетболу.

Исследования О.А. Двейриной [4], Ю.Ф. Курамшина [4], В.И. Ляха [5] и др. позволили определить, что под координационной подготовкой понимается способность точно, четко, качественно, целесообразно, быстро, точно, другими словами решать двигательные задачи наиболее совершенно (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Самым ответственным и сложным периодом в жизни ребенка является подростковый возраст. Данный возрастной этап длится от 10-11 лет до 14-15 лет. По мнению И.С. Кона, Р.С. Немова, В.С. Мухиной, Д.И. Фельдштейна и других, подростковый возраст является кризисным, так как происходят резкие качественные изменения, которые затрагивают все стороны развития и жизни. Интимно-личностное общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, все это способствует становлению нового уровня самосознания подростка, формирует навыки умение подчиняться, социального взаимодействия и, одновременно формирует умение отстаивать свои права.

Как пишут Л.Б. Андриященко, И.В. Лосевой, С.В. Чернов, баскетбол является спортивной игрой, играя в которую необходима соответствующая тактическая, техническая и физическая подготовка игроков. Данный эффект достигается путем постоянных и специальных тренировок. Игра в баскетбол является средством, которое обладает воспитательным, оздоровительным и образовательным эффектом, гармонически развивающим школьника [6].

С точки зрения Ю.М. Портных, обучение игре в баскетбол необходимо проводить в несколько этапов. Особую помощь педагогу окажут разнообразные упражнения. Первостепенной задачей в начале обучения игре в баскетбол является формирование умений как правильно обращаться с мячом, ощущать его свойства и в соответствии с ними выполнять свои движения. Автор не рекомендует начинать освоение техники с первых обучения игре баскетбол. Первоначально надо добиться, чтобы обучающимся понравились занятия с мячом, чтобы после игр подростки оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть [1].

Во время игры в баскетбол, М. Духовный, А. Мацак, С. Чернов, А. Саблин подчеркивают, что в функциональном состоянии организма юных спортсменов возможны значительные сдвиги, обладающие умением длительное время не восстанавливаться. В этой связи при определении нагрузки в баскетболе важно учитывать не только функциональное состояние организма, но и степень эмоционального воздействия [2].

В процессе обучения элементам игры в баскетбол ставится задача: научить школьников координировать свои действия. Данная работа строится от простого к сложному, в порядке, который зависит от изучения технических приемов определенного раздела техники игры в баскетбол.

С целью совершенствования методики координационной подготовки учащихся среднего школьного возраста на уроках по баскетболу проводилось исследование, в котором приняло участие 40 учеников 7-х классов МБОУ «Гимназия №1». Координационная подготовка школьников изучалась с помощью следующих заданий: ведение мяча, бросок мяча в кольцо, прыжки длину с места. Результаты исследования показаны на рисунке 1.

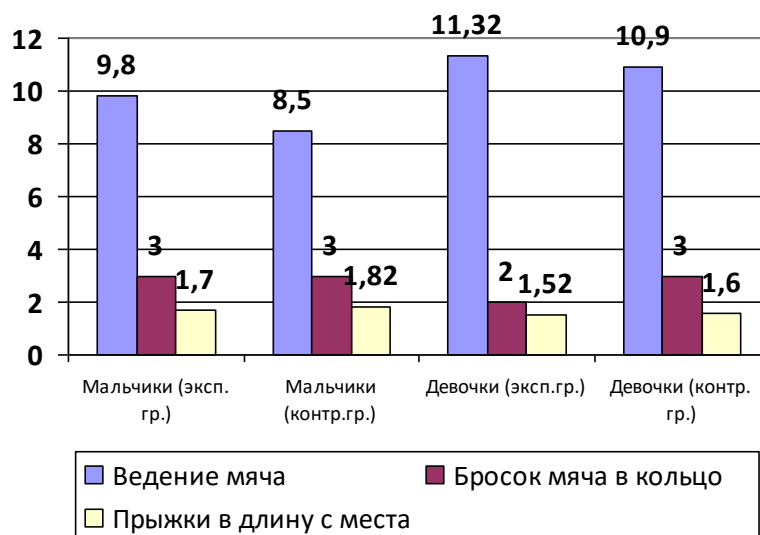


Рис.1. – Средний показатель координационной подготовки школьников

Из рисунка видно, что показатели координационной подготовки обучающихся двух групп близко к нормативным. Например, во время выполнения теста «Ведение мяча» девочки теряли мяч. Мальчики, наоборот, активно и четко вели мяч. Наилучший показатель по первому тесту показали мальчики контрольной группы. Наименее успешно с тестовым заданием «Бросок мяча в кольцо» справились девочки экспериментальной группы. Из всех попыток попасть в кольцо получилось только 1-2 раза. Тестовое задание «Прыжки в длину с места» лучше всего показали мальчики и девочки контрольной группы.

Для организации работы по координационной подготовке школьников на уроках по баскетболу, были подобраны общеразвивающие упражнения на развитие координации, проводился разбор техники игры в баскетбол. С детьми устраивали небольшие соревнования по баскетболу.

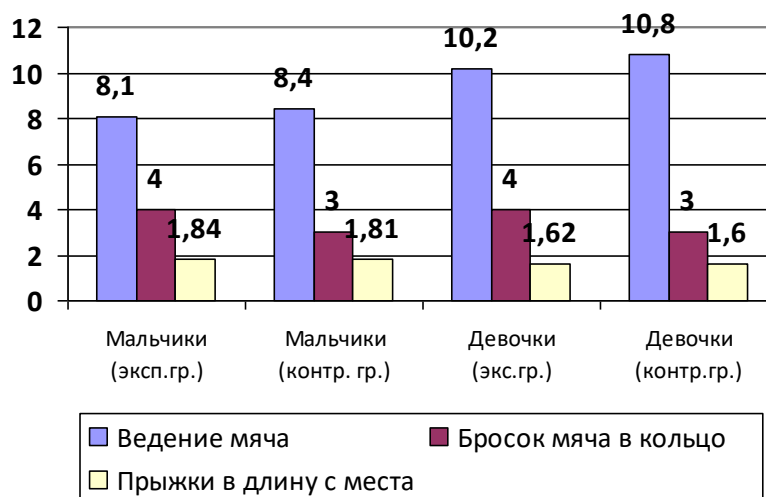


Рис. 2. – Средний показатель координационной подготовки школьников 13-14 лет (контрольное тестирование)

Контрольная диагностика показала положительную динамику координационной подготовленности школьников 13-14 лет из экспериментальной и контрольной группы. Так, у детей экспериментальной группы улучшились показатели координационной подготовки. Если на констатирующем этапе исследования у девочек экспериментальной группы не получалось закинуть мяч в кольцо, то на контрольном этапе результаты стали выше. Тест «Ведение мяча» позволил проследить, что школьники стали увереннее вести мяч, как в экспериментальной, так и контрольной группе.

Следовательно, предложенная методика координационной подготовки на уроках по баскетболу оказалась эффективной.

Библиографический список

1. Баскетбол / Под общ. ред. Ю.М. Портных. М.: Физкультура и спорт, 2015. 480 с.
2. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост.: Ю. Портнов, В. Башкирова, В. Луничкин, М. Духовный, А. Мацак, С. Чернов, А. Саблин. М.: Физкультура и спорт, 2018. 100 с.
3. Гасанова С.И., Захарова Н. Влияние подвижных игр и упражнений на подготовку юных баскетболистов // Сб. материалов IX Международной научно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития», 2019. С. 24-26.
4. Курамшин Ю.Ф., Двейрина О.А. Координационные способности и методика их развития // Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2020. С. 146-165.

5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2016. 290 с.
6. Современное состояние и перспективы развития баскетбола: сборник научно-методических материалов / Под ред. С.В. Чернова, Л.Б. Андриющенко, И.В. Лосевой. М.: РГУФКСМиТ, 2017. 152 с.