

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА У ДЕТЕЙ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 207 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Бегларян Каролины Витальевны

Научный руководитель

к. пед. н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Данный педагогический эксперимент проводился нами на базе МОУ «СОШ № 71» г. Саратова.

В исследовании принимали участие мальчики среднего школьного возраста. В контрольную группу вошли школьники, занимающиеся баскетболом только на уроках физической культуры. В экспериментальную группу вошли мальчики, активно занимающиеся баскетболом в школьной секции. Выбор возраста участников исследования обусловлен тем, что возраст 11-12 лет определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке.

На уроках учащиеся в соответствии с требованиями программы осваивают технические приемы баскетбола: обращения с мячами, стойку игрока, которая обеспечивает способность игрока двигаться в любую сторону, вперед или назад, а также передвижения. Вначале разучивается бег лицом вперед по прямой и по дугам, затем осваивается бег с изменением скорости и направления, бег боком, спиной вперед и т.п. Формирование умения двигаться с мячом осуществляется при помощи общеразвивающих упражнений и упражнений с малыми и большими мячами.

Учителем _____ для обучения технике игры с одновременным развитием двигательных качеств у обучающихся разработаны специальные комплексы упражнений.

Для обучения техническим приемам владения мячом на уроках выполняются специальные упражнения. По мере того, как учащиеся овладевают техникой обращения с мячами, упражнения усложняются.

Специальные подводящие упражнения:

Большой мяч в обеих руках на уровне груди или над головой. Бросок мяча вверх и ловля его с предварительными добавочными движениями: хлопком в ладони за спиной в положении полуприседа, после поворота на 90 и 180°.

То же, что упр. 1, но с ловлей после отскока мяча от пола на разной высоте: на уровне колена, пояса и т.д.

Мяч на полу перед игроком. Наклониться и положить руки на мяч (кисти образуют как бы воронку). Повторить несколько раз.

То же, что упр. 3, но, положив руки на мяч, захватить его пальцами и прижать к груди, выпрямиться, вновь наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться и т.д.

В парах стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста, удерживая один мяч: первый – согнутыми в локтях руками на уровне груди, второй – прямыми руками. Первый выпрямляет руки, второй сгибает и т.д.

В парах стоя лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук. Первый держит мяч на уровне груди согнутыми в локтях руками, второй вытягивает вперед прямые руки, как при ловле мяча. Первый кладет мяч в руки второму,

который захватывает его, сгибает руки к груди, вновь выпрямляет их и вкладывает мяч в руки первому. И т.д.

Подбросить мяч над головой, выпрямить руки и поймать мяч, подтягивая руки к груди.

На уроках с целью подготовки к обучению передвижениям применяются различные виды ходьбы в положении приседа и полуприседа, на всей ступне, на носках и боковых сводах стопы, прыжки толчком обеих ног (в приседе и полуприседе), с изменением направления движения (прямо, назад, влево, вправо), а также беговые упражнения из различных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.; медленный бег с ускорениями и остановками по сигналу учителя (В.Ф. Синкевич, 1989) [27].

На следующем этапе дети обучаются различным видам передвижений:

бегом и приставными шагами;

остановке прыжком;

ловле с передачей мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

ведению мяча правой и левой рукой по прямой;

броску мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки.

Прыжки, метания, доставания предметов развивают мышцы рук и ног, вырабатывая правильную координацию. Как правило, урок заканчивается какой-либо подвижной игрой с элементами баскетбола. Специально подобранные игры способствуют также развитию координационных способностей учащихся, создают благоприятную атмосферу на уроке.

«Пятнашки» является самой универсальной игрой при обучении баскетбола. Применяя различные ее варианты, можно решать разнообразные учебные задачи.

Водящий с набивным мячом старается осалить одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный становится водящим. В зависимости от количества играющих может быть несколько водящих.

То же, но игроки должны перемещаться спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

Вариант «Пятнашек» без мяча. Осаленный игрок становится также водящим, берет первого за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры они образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот игрок, у которого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Мяч на полу». Играющие образуют круг. Двое становятся в середину круга. По сигналу учителя игроки начинают перекатывать волейбольный

мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадает в ноги водящему, становится на его место, и игра продолжается. Побеждает водящий, который дольше всех был в кругу.

«Наседка и ястребы». В игре – две команды. Одна команда – «ястребы» стоят по кругу, в руках у одного из игроков баскетбольный мяч. Вторая команда – «курица с цыплятами» - строится внутри круга в колонну по одному, игроки кладут руки на пояс впереди стоящего. Игроки первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего «цыпленка».

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков по спине, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим.

Многие учащиеся с удовольствием посещают секцию баскетбола. На занятиях в секции дети изучают технические приемы игры, совершенствуют их, одновременно развивая свои физические данные.

В игре каждый игрок должен уметь точно и своевременно передать и поймать мяч в самых неожиданных ситуациях, уметь вести мяч с мгновенным изменением направления, бросить его в корзину без предварительной подготовки. По нашему мнению, в основе всех этих технико-тактических приемов должны лежать высокоразвитые координационные способности. Поэтому на занятиях в секции большое внимание преподаватель отводит воспитанию координационных способностей юных баскетболистов. Так, в разминку и в первую половину занятия обязательно включаются упражнения на согласованность работы рук и ног, так как это один из важных элементов техники при выполнении большинства баскетбольных упражнений; упражнения в жонглировании мячом: вращение мяча на пальце, двухсторонняя ловля, перекачивание, перебрасывание мяча кончиками пальцев, вращение мяча вокруг шеи, вокруг тела, вокруг ног и т.п. Так же в заключительной части занятия даются упражнения на удержание равновесия на какой-либо ограниченной и повышенной опоре. А на полу выполняются различные движения из различных положений. Например, одна нога впереди другой, на носках, с сомкнутыми носками, руки вверх (смотреть на руки), с закрытыми глазами, стоя на одном колене, на одной ноге, сидя с поднятыми вперед ногами и руками, с удерживанием груза на голове в движении и стоя на месте. Данные упражнения, как правило, проводятся в игровой форме и способствуют развитию координации, вырабатывая умение управлять своими движениями, а также являются эффективным средством формирования правильной осанки.

При освоении элементов игры выполняются специальные упражнения. Преподаватель считает, что повторять их необходимо до тех пор, пока не образуется желаемый навык. Действительно, при использовании

таких упражнений происходит становление и развитие важных для баскетболиста качеств:

ориентировка во время действий с мячом (местоположение мяча относительно частей тела игрока);

зрительно-моторная координация (правильные действия с мячом);

постоянная готовность к действиям;

«чувство мяча», особенно при маневрах в нападении; уверенности в обращении с мячом;

надежность (уменьшается количество потерь мяча);

ловкость и быстрота.

Отработка подобных навыков и умений, как правило, проводится в основной части занятия. Способствуют этому и включаемые в основную часть занятий комплексы упражнений на сопряженное формирование двигательных умений и физических качеств.

Приведем упражнения для развития координационных способностей на этапе начального разучивания двигательных действий с мячами, используемых тренером на секционных занятиях:

Стоя в шеренге, занимающиеся передают мяч из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.

Стоя в колонне, передают мяч из рук в руки назад над головой, между ногами.

В парах занимающиеся, стоя лицом друг к другу перекатывают мяч обеими руками или одной. То же выполняют, сидя на полу ноги врозь на расстоянии 3-4 м.

Построившись в две шеренги лицом друг к другу, ноги врозь дети перекатывают свои мячи партнерам, стоящим напротив. Те, наклонившись вперед, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекатывают мячи по полу первым номерам.

Удары мячом об пол двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками. Упражнение выполняется сначала стоя, затем сидя ноги врозь.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

Броски мяча вниз и ловля его двумя, а затем одной руками.

1 — подбросить мяч вверх одной рукой; 2 — поймать его той же рукой; 3 — ударить мячом об пол; 4 — поймать мяч.

1 — подбросить мяч вверх правой рукой — влево; 2 — поймать левой; 3 то же — левой вверх — вправо; 4 — поймать правой, в такт броскам и ловле мяча сгибать и разгибать ноги.

На расстоянии 2-4 м в парах передавать и ловить мяч двумя руками снизу.

В парах выполнить передачу и ловлю мяча двумя руками от груди.

В парах выполнить передачу мяча двумя руками из-за головы и поймать двумя руками.

Подбросить мяч одной рукой и поймать обеими.

Удары мячом об пол то одной, то другой рукой и ловля разноименной рукой.

Бросок мяча в стену двумя руками от груди и его ловля. То же после отскока мяча от пола.

Ведение мяча на месте, вокруг туловища, в ходьбе.

Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.

Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.

21. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5-2,0 м.

Броски мяча (снизу, сверху, из-за головы) в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2-3 м, подвешенный на высоте 1,5-2,0 м) разными способами.

То же, но броски через натянутую веревку.

Броски мяча в корзину, стоящую на полу, любым удобным способом.

На этапе *углубленного разучивания двигательных действий с мячом* мы наблюдали следующие упражнения:

Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей:

То же, но с хлопком в ладони перед грудью, за спиной.

3. То же, но с приседанием, приседанием и хлопком в ладони, с поворотом направо, налево, кругом.

Передачи мяча разными способами, чередуя их с ударами о пол:

Передача мяча партнерам по часовой стрелке и против нее, стоя по кругу, последовательно каждому и через одного разными руками;

Передача и ловля мяча, стоя в тройках, пятерках.

Передача мяча, стоя в колоннах, с переходом игроков в конец своей или противоположной колонны.

Стоя в четверках по углам квадрата передача по диагонали, по прямой.

3. Ведение мяча:

1. На месте правой (левой) рукой с последующей передачей, стоя в парах;

2. То же, но с броском мяча в стену и его ловля.

3. Ведение мяча в ходьбе с постепенным изменением высоты его отскока от пола.

4. Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения.

То же, но с изменением скорости передвижения.

Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском.

4. Катание по полу мячей различного диаметра (малого, резинового, волейбольного, баскетбольного, набивного):

1. Стоя в парах, тройках.

2. То же, но катание мячей левой (правой) рукой по гимнастической скамейке;

3. Прокатывание мяча на точность между предметами (кубиками, булавами).

4. Катание мяча в горизонтальные цели с расстояния 4-6 м в обруч, лежащий на расстоянии 2-3 м, 4-6 м;

5. Броски мяча в цель, установленную на высоте 1,5-2,0 м, разными способами: после ловли, после ведения с фиксацией остановки.

Для совершенствования координационных способностей *на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий* с мячами использовались следующие упражнения:

Во время ходьбы передачи мяча партнеру по паре при сближении и удалении;

Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника.

В парах на расстоянии 2 м друг от друга передача мяча заданным способом по сигналу учителя. Побеждает пара, раньше других сделавшая 10 передач без падения мяча.

Партнеры по паре поочередно должны поразить движущуюся цель с расстояния 3-5 м.

Стоя в шеренгах по линиям волейбольной площадки перекатить мяч на точность остановки на средней линии.

Анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации

Эффективность данной системы упражнений по воспитанию координационных способностей у школьников 11-12 лет подготовительными средствами баскетбола мы выявляли с помощью разработанных нами тестов. Данные тесты, по нашему мнению, позволяют учитывать, кроме субъективных ощущений (хорошо – плохо, правильно – неправильно,) – индивидуальные действия отдельных игроков, количественные и качественные сдвиги в освоении ими технических приемов с мячом. На наш взгляд, они просты в исполнении и не требуют особых условий и времени для их проведения.

Контрольные тесты, проводимые в ходе исследования, включали следующие упражнения:

Бросок мяча в корзину, стоя с боку от щита отражает способность точно воспроизводить и дифференцировать, отмерять и оценивать пространственные и силовые параметры двигательных действий.

Методика проведения и оценки теста: бросок мяча в корзину выполняется под углом 30-40° с отскоком мяча от щита. Предварительно вместе с учениками определяется оптимальное место отскока мяча на щите.

Критерием оценки является количество попаданий мяча в корзину из 5 возможных

Передача мяча в стену на скорость как способность к ритму и реакции.

Методика проведения и оценки теста: Передачи мяча в стену на скорость выполняются на расстоянии 2-3 м от стены лицом к ней. Передачи выполняются двумя руками от груди в стену. Ученик должен сделать как можно больше передач за 20 сек.

Критерии оценки: не менее 14 передач оценивается как очень хорошо (отлично); оценка «хорошо» выставляется за 11, «удовлетворительно» — за 8 передач.

Статическое равновесие (проба Ромберга 2), как способность сохранять равновесие. Задача: стараться удержать позу максимально долго.

Методика проведения теста: обучающийся ставит ноги на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. По сигналу исследуемый закрывает глаза и стоит в неподвижном положении, при потере равновесия проведение теста завершается и фиксируется время его выполнения.

Критерии оценки пробы у детей 11-12 лет: твердая устойчивость, отсутствие тремора в течение порядка 25-30 секунд является хорошим и отличным показателем; результат менее 25 секунд с заметным покачиванием и дрожанием, с выраженным тремором оценивается как удовлетворительный и плохой.

Контрольное тестирование мы проводили в два этапа: I этап – в октябре 2025 года и II этап в апреле 2026 года.

В качестве контрольной группы выступали ученики 5-6 классов, занимающиеся баскетболом по программе, разработанной на основе Федеральной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура» (для 5–9 классов образовательных организаций). Своеобразие данной программы заключается в том, что она подразделяется на базовую и вариативную части. Базовая часть определяет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010 г). Модуль «Спортивные игры» (Баскетбол) определяет основные навыки и умения, которые обучающиеся должны освоить. Пятиклассники должны уметь передавать мяч двумя руками от груди, на месте и в движении, вести мяч на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места. Содержание вариативной части выбирается образовательной организацией самостоятельно, с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС).

В нашей школе был выбран баскетбол с целью совершенствования ранее разученных технических действий в игре и формирования школьной команды по баскетболу на базе спортивной секции, занимающиеся в которой мальчики того же возраста (5-6 классов) и составили экспериментальную группу в данном педагогическом исследовании.

Приведем результаты, показанные детьми обеих групп в ходе контрольного тестирования:

Динамика прироста в контрольной группе составила 9,32 сек; в экспериментальной группе – 11,23. Если на первом этапе в экспериментальной группе средний результат удержания статического равновесия был лучше по сравнению с контрольной только на 0,15 сек, то на втором этапе разница составила уже 2,06 секунды.

Анализируя результаты исследования, можно сделать вывод, что система и методика упражнений, применяемая на уроках с учащимися 5-6 классов и на учебно-тренировочных занятиях с юными баскетболистами, эффективно влияет на развитие координационных способностей школьников среднего возраста.

Заключение

Возрастной период 11-12 лет в онтогенетическом развитии двигательных координаций достигает своего максимума. Многие авторы считают этот возраст как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке.

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности включает человека в сложную систему «человек-машина», которая требует от человека быстрое восприятие обстановки, переработку полученной информации за короткий промежуток времени и достаточно точных пространственных, временных и силовых действий при общем дефиците времени.

На основании выше сказанного в данном педагогическом исследовании мы рассматривали проблему, связанную с выявлением средств и методов, обеспечивающих воспитание координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Цель исследования – представить методику воспитания координационных способностей у подростков 11-12 лет средствами баскетбола и экспериментально проверить ее эффективность в ходе учебно-тренировочных занятий.

В ходе нашего педагогического исследования мы проанализировали состояние проблемы в современной учебно-методической практике, было изучено 32 источника; представили методику, способствующую воспитанию координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста, основанную на использовании средств баскетбола; экспериментально проверили эффективность данной методики воспитания КС.

В исследовании принимали участие обучающиеся 11-12 лет общеобразовательной школы, занимающиеся баскетболом в рамках школьной программы, разработанной на основе Федеральной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура» (для 5–9 классов образовательных организаций), в вариативной части которой был выбран образовательной организацией самостоятельно модуль «Спортивные игры» (Баскетбол).

В качестве контрольной группы выступали ученики 5-6 классов, занимающиеся баскетболом по данной программе на уроках физической культуры.

В экспериментальную группу вошли их сверстники, занимающиеся баскетболом в спортивной секции.

В нашей школе баскетбол был выбран с целью совершенствования ранее разученных технических действий в игре и формирования резерва для школьной команды по баскетболу.

В качестве контрольных тестов на выявление динамики развития КС использовались следующие упражнения:

1. Бросок мяча в корзину, стоя с боку от щита, как способность точно воспроизводить и дифференцировать, отмерять и оценивать пространственные и силовые параметры двигательных действий.
2. Передача мяча в стену на скорость как способность к ритму и реакции.
3. Статическое равновесие (проба Ромберга 2), позволяющее судить об уровне развития статической координации.

Выбор контрольных упражнений не случаен, т.к. в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) пятиклассники должны уметь передавать мяч двумя руками от груди, на месте и в движении, вести мяч на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.

Контрольное тестирование мы проводили в два этапа: I этап – в октябре 2025 года и II этап в апреле 2026 года.

Методами педагогического наблюдения, тестирования, математической обработки полученных данных и сравнительного анализа нам удалось выявить, что представленная методика с использованием средств баскетбола, применяемая на уроках с учащимися 5-6 классов и на секционных учебно-тренировочных занятиях, эффективно влияет на развитие координационных способностей школьников среднего возраста.

Данный вывод подтверждает выдвинутую нами гипотезу о том, что занятия баскетболом достаточно успешно способствуют развитию координационных способностей у детей среднего школьного возраста, что обуславливается как морфофункциональными преобразованиями в период полового созревания, так и спецификой игры.

Высокий уровень развития координационных способностей жизненно необходим человеку, чтобы рационально управлять своим телом и своими движениями, справляться с внезапно изменяющимися условиями двигательной деятельности, где требуется проявление скорости реагирования, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и находчивости. Кроме того целенаправленное развитие КС с детского возраста позволяет успешнее овладевать более сложными в координационном отношении двигательными навыками, как в спортивной, так и в трудовой деятельности и быту, постоянно пополнять свой двигательный опыт.