

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

А.А. Федосова, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-4-1-157-160

Аннотация. Во время обучения в школе организм ребенка быстро развивается, иногда быстрый рост и слабая мускулатура приводят к потере координации и плохой ловкости, что является неотъемлемой частью в развитии человека. В своём исследовании мы хотим доказать, что развивать координационные способности возможно не только с помощью специальных упражнений, но и в игровой форме, что немаловажно для детей. Рассмотрим наше исследование на примере игры в баскетбол. Баскетбол является игровой формой развития координационных способностей и ловкости.

Ключевые слова: координация, ловкость, баскетбол, школа, физическое развитие.

В современном мире жизнедеятельность школьников проходит в среде пониженной физической активности, что плохо сказывается на развитии координации и ловкости. Эти два параметра роста важны в настоящем времени, их развитие ведет к повышению уровня контроля действий и внимания. Игра в баскетбол развивает внимание, ловкость и координацию, а также воспитывает в ребенке решимость, упорство и уверенность в действиях, не говоря, о формировании двигательных умений таких, как скорость, силу и гибкость. Значимым в уроках физической культуры в современных школах является развитие мускулатуры, что несет непосредственно за собой значимость в физическом воспитании, но в условиях нынешнего поколения также необходимо делать большой упор на развитие ловкости и координации.

Функционирование физиологических систем организма напрямую зависит от двигательной системы и от развития ловкости. Координация и ловкость важны не только в спортивной жизни человека, но и в обыденной жизни. При плохом развитии ловкости у ребенка формируются неправильные элементы необходимых для жизни человека движений: широкий размах, сильный толчок и простой бег.

Решением данной проблемы задаются многие научные и практические работники

разных сфер: педагогической, физиологической, психофизиологической, биологической и психологической. Исследование и решение данной проблемы стоит особенно остро, потому что уже несколько поколений детей, исходя из диагностических данных, теряют навык развития координации. Есть мнения о том, что навык развития координационных способностей – это врожденное умение, которое невозможно изменить в течении жизни, подобно цвету глаз. Мы же исследуем развитие координационных способностей у детей, как развитие физических способностей. Так развитие координационных способностей ведут к большей плотности и вариативности движений в процессе, а также к увеличению опыта. Сформированная ловкость и координация – некие условия подготовки детского организма к труду, жизненным испытаниям и эффективному выполнению рабочих операций. Исследуемые навыки необходимы для рационального расхода сил и оптимальной регулировки мышечных усилий.

В нашем исследовании мы взяли учеников одного возраста двух разных школ с одинаковым количеством учебных часов по дисциплине: «Физическая культура». В одной школе занятия с использованием игры баскетбол проводились два раза в неделю, а в другой ученики занимались по

другим физическо-оздоровительным мероприятиям.

Мы исследовали способность детей обеих школ к точности выполнения поставленной задачи и элементов, способность в согласовании движений, ориентирование в пространстве, равновесие и ритмичность. Эти исследования были необходимы, по причине их доступности для детей, а также их результативности. В нашем исследовании школьники могли не иметь достаточных двигательных умений и специального обучения, а также настоящее исследование не зависело от возраста, что подразумевает под собой возрастные изменения, от гендера школьников, от массы и роста тела.

Исследование проводилось в несколько этапов. Первым этапом было определение реакции школьника. Перед обучающимися стояла простая задача, необходимо было подбросить мяч перед собой вверх, произвести 3 хлопка, а затем поймать мяч. Этот этап оценивался следующим образом: 3 балла – задание выполнено безошибочно;

2 балла – была допущена одна ошибка (мяч упал или было воспроизведено не три хлопка, к примеру четыре или два); 1 балл – если было допущено более одной ошибки; 0 баллов – если ученик не выполнял упражнение.

Вторым этапом тест для определения точности заданных движений. Задача школьников состояла в том, что им было необходимо повторить упражнение за учителем. Упражнения: 1 – стойка «солдатик»: руки книзу, ровная спина, голова немного направлена вправо; 2 – «ласточка», школьник должен наклониться и стоять на одной ноге, вторая нога должна быть поднята на уровень плеч, руки в стороны; 3 – стойка «дерево», руки в стороны, стойка выполняется на одной ноге. Оценивание производилось следующим образом: 2 балла – полное выполнение задания по образцу, 1 балл – неуверенность в движениях или недостаточный функционал действий (потеря равновесия), 0 баллов – была нарушена последовательность действий.

Таблица 1. Результаты проведенного исследования уровня развития ловкости и координационных способностей для обучающихся школ А и Б

	Ученики	Этап 1	Этап 2	Этап 3	Этап 4	Сумма	Результат
Школа А	1	3	1	0	1	5	СР
	2	2	2	1	0	5	СР
	3	3	1	2	1	7	ОТЛ
	4	3	1	1	1	6	СР
	5	3	1	1	1	6	СР
	6	2	2	1	1	6	СР
	7	1	2	1	1	5	СР
	8	2	1	0	1	4	СР
	9	2	1	1	1	5	СР
	10	2	1	1	1	5	СР
Школа Б	1	1	2	1	1	5	СР
	2	3	2	1	1	7	ОТЛ
	3	3	1	1	1	6	СР
	4	1	1	1	1	4	СР
	5	1	1	1	1	4	СР
	6	3	0	1	1	5	СР
	7	2	1	2	1	6	СР
	8	2	1	0	1	4	СР
	9	2	1	0	0	3	ПЛ
	10	3	1	1	1	6	СР

ПЛ – плохой уровень развития координационных способностей (сумма баллов 1-3); СР – средний уровень развития координационных способностей (сумма баллов 4-6); ОТЛ – отличный уровень развития координационных способностей (сумма баллов 6-8).

Третий этап. Определение точности обучающихся, с помощью метания мешочка в цель с расстояния 3,5 метра, у каждого школьника было 3 попытки. Оценивание: 2 балла – 3 попадания прямо в цель; 1 балл – один или два попадания; 0 баллов – попаданий нет.

Четвертый этап – определение способности к ориентации в пространстве. Задача: повороты по кругу 6 раз, счет поворотов производится самим обучающимся. Оценивание: 1 балл – все 6 поворотов выполнены без нареканий; 0 балла – поворотов было выполнено больше или меньше 6 раз, а также неуверенные повороты;

Результаты проведенного исследования уровня развития ловкости и координационных способностей для обучающихся

школ А и Б приведены в таблице 1. Исследование может быть использовано в диагностике уровня физического развития детей разного возраста (также дошкольного, но с уменьшением действий на каждом этапе).

Затем мы попросили учителя физической культуры в Школе Б проводить игру по баскетболу два раза в неделю на занятиях, а учителя физической культуры Школы Б попросили использовать иные физическо-оздоровительные мероприятия у школьников. Такое же диагностическое исследование мы провели в конце учебного года у школьников Школ А и Б. Результаты исследования в конце учебного года представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты исследования в конце учебного года

	Ученики	Этап 1	Этап 2	Этап 3	Этап 4	Сумма баллов	Результат
Школа А	1	2	1	1	1	5	СР
	2	2	2	1	0	5	СР
	3	3	1	2	1	7	ОТЛ
	4	2	2	1	1	6	СР
	5	3	1	2	1	7	ОТЛ
	6	1	2	1	0	4	СР
	7	2	2	1	1	6	СР
	8	2	1	0	1	4	СР
	9	3	1	1	1	6	СР
	10	2	2	2	1	7	ОТЛ
Школа Б	1	2	2	2	1	7	ОТЛ
	2	3	2	1	1	7	ОТЛ
	3	2	1	1	1	5	СР
	4	3	2	2	1	8	ОТЛ
	5	2	1	1	1	5	СР
	6	3	1	2	1	7	ОТЛ
	7	2	2	2	1	7	ОТЛ
	8	3	1	2	1	7	ОТЛ
	9	2	2	1	1	6	СР
	10	2	1	2	0	5	СР

ПЛ - плохой уровень развития координационных способностей (сумма баллов 1-3); *СР* – средний уровень развития координационных способностей (сумма баллов 4-6); *ОТЛ* – отличный уровень развития координационных способностей (сумма баллов 6-8).

Вывод: По результатам исследования можно сказать, что в течение всего года ученики обеих школ развивали и формировали свою ловкость и координацию. По истечению учебного года ученики, где занятия по баскетболу проводились 2 раза в неделю сильно повысили свой уровень координации и ловкости. Ученики школы А,

в которой проводились обычные физическо-оздоровительные мероприятия тоже подняли свой уровень координации, но результаты этой школы не такие внушительные. Как следствие, мы можем говорить о хороших показателях повышения уровня координационных способностей с помощью игры в баскетбол.

Библиографический список

1. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 228 с.
2. Курганский А.В. О возникновении координационных ритмичных движений // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №11. – С. 44-49.
3. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №11. – С. 17-20.
4. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М., 2001.

EVALUATION OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE LESSONS ON THE COORDINATION ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN THROUGH THE GAME OF BASKETBALL

A.A. Fedosova, Senior Lecturer
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

***Abstract.** During school, the child's body develops rapidly, sometimes rapid growth and weak muscles lead to loss of coordination and poor dexterity, which is an integral part in human development. In our study, we want to prove that it is possible to develop coordination abilities not only with the help of special exercises, but also in a playful way, which is important for children. Let's look at our study using the example of a basketball game. Basketball is a game form of developing coordination abilities and dexterity.*

***Keywords:** coordination, agility, basketball, school, physical development.*