

Гончарова Александра Александровна, тренер,
МБУ «Комплексная спортивная школа Ширинского района»,
Республика Хакасия, село Шира

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ В ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Аннотация: в статье автором актуализирована проблема развития ловкости и координации у школьников. Представлены результаты изучения уровня развития ловкости и координации у школьников. Рассмотрены методы, средства и приёмы развития ловкости и координации у школьников в игре в баскетбол.

Ключевые слова: школьники, ловкость, координация, движение, баскетбол, методы и средства развития ловкости и координации школьников.

В настоящее время, в век научно-технических достижений, увеличен темп жизни человека, усложнены условия труда, в связи с чем, многими профессиями повышены требования к работе центрально-нервной системы, скорости мышления, памяти и вниманию. Также повышены требования к механизму координации движений, умениям быстро воспринимать и оценивать обстановку, быстро перерабатывать полученную информацию, быть ловким, выносливым и т.д [3].

Результаты формирования и развития ловкости и координации более значимы, если начинать их развитие в детском возрасте – в детском саду и школе [2]. Ведь наши дети постоянно пополняют свой двигательный опыт, помогающий им успешно овладевать более сложными в координационном отношении двигательными навыками и ловкостью, как спортивными, так и трудовыми. Все вышесказанное свидетельствует об актуальности необходимости развития ловкости и координации у школьников, используя для этого интересные для них и популярные средства и методы развития.

Ловкость, как характеризует её Н.А. Бернштейн, – это способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетанием, уметь действовать в динамично меняющихся условиях быстро, правильно и находчиво [1].

Координация – это человеческая способность рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретной двигательной задачи [4].

На развитие ловкости и координации школьников оказывают влияние самые различные факторы: возраст, пол, уровень здоровья и развития физических способностей, способность ребенка к точному анализу движений, системность воспитательных мер и тренировок и др.

С целью изучения уровня развития ловкости и координации у школьников, мы провели исследование на базе Муниципального бюджетного учреждения «Комплексная спортивная школа Ширинского района» (Республика Хакасия, село Шира). Нами было обследовано 40 детей в возрасте от 11 до 15 лет и выявлено, что среди детей, как девушек, так и юношей, преобладающим является средний уровень развития ловкости и координации, что свидетельствовало о необходимости работы по развитию данных физических качеств у школьников (рисунок 1).



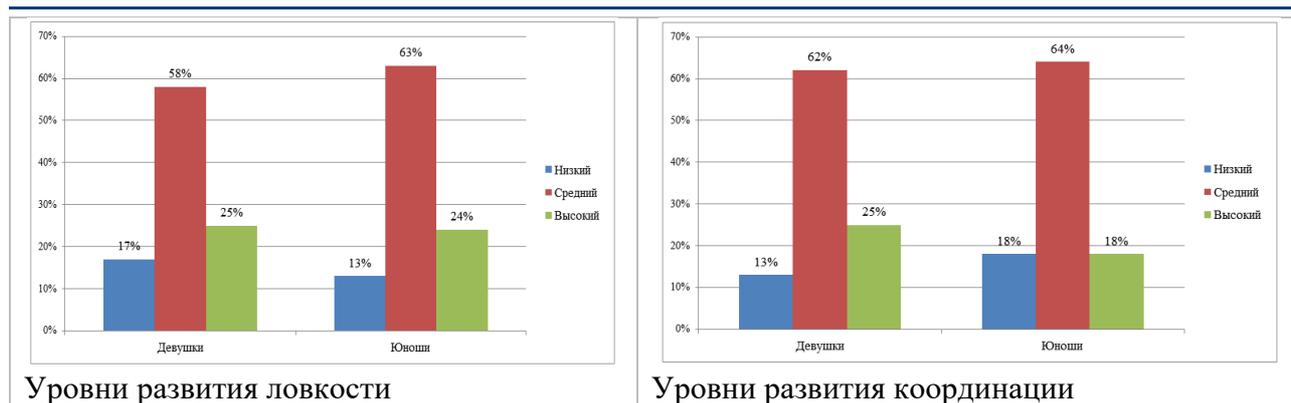


Рисунок 1 – Результаты изучения уровня развития ловкости и координации у детей 11-15 лет в МБУ «Комплексная спортивная школа Ширинского района»

Одним из эффективных средств развития ловкости и координации у школьников, по нашему мнению, является игра в баскетбол – командная игра с мячом, которую все любят, и с удовольствием в нее играют, независимо от возраста.

Игра в баскетбол помогает не только развивать у детей различные физические качества и способности, но и формировать смелость, решительность, настойчивость, уверенность в себе, навык командной работы. В игре в баскетбол совершенствуется координация движений, оттачивается способность владеть своим телом и быстро перестраивать двигательную деятельность по ходу меняющейся в игре ситуации. В данной игре у игроков задействованы все группы мышц (ноги, руки, спина, пресс), развиваются сила, ловкость, выносливость, игроки учатся быстро бегать, прыгать, координировать свои движения и т.д. Во время игры в баскетбол детям нужно быстро принимать решение, предугадывать действия соперников, разрабатывать стратегию и тактику, что стимулирует развитие логического мышления, улучшает память и концентрацию внимания [5].

В своей тренерской работе на тренировках по баскетболу я использую различные методы, средства и приемы, направленные на развитие у школьников ловкости и координации: усложнения исходных положений в классических упражнениях, введение новых упражнений, создание необычайной скорости выполнения при помощи тренажеров, введение в упражнения нескольких мячей, ограничение пространства и времени выполнения упражнений, введение разных помех (ширмы, стойки, защитники), внезапное изменение условий выполнения с введением новых игроков, противников, тактических действий, изменение правил игры и др.

Для развития ловкости и координации у школьников на тренировках по баскетболу я стараюсь сочетать специальную и общую физическую подготовку. Все перечисленные упражнения провожу в начале основной части занятия и включаю их в каждое занятие, обеспечивая достаточные для отдыха и полного восстановления интервалы.

Школьники охотно исполняют на тренировках прыжки на месте с поворотами на 90° и с ведением одного или двух мячей, рывки с ведением одного или двух мячей, кувырки вперед с мячом в руках с повторным рывком, ходьбу на руках с качением мяча перед собой, когда партнёр поддерживает ноги, передача мяча у стены в парах со сменой мест, прыжки через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках и др.

Итак, важным качеством в физическом развитии современных школьников являются ловкость и координация, как умение быстро и находчиво действовать в изменяющихся условиях, способность рационально согласовывать движения тела, решая конкретные двигательные задачи. Эффективным средством развития ловкости и координации школьников



является игра в баскетбол, которая позволяет научить детей четко и пластично соединять отдельные элементы движения в единое двигательное действие, развивать рефлекторные реакции, быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями. Ловкость складывается из способности баскетболиста быстро и смело осваивать сложные по координации действия, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки. Координация в баскетболе играет одну из важных ролей, так как игрок должен быть быстрым, реагировать на всё происходящее и моментально делать соответствующие выводы, бросать мяч, бороться за него и быть всегда настроенным на борьбу с соперником.

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 287 с.
2. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста. М.: Физкультура и спорт. 2009. 543 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2007. 336 с.
4. Скрипец Э.Б. Развитие координации у баскетболистов // Физическая культура. Всё для учителя (пилотный выпуск). 2011. № 1. С. 25-27.
5. Юный баскетболист: пособие для тренеров / Под ред. Е.Р. Яхонтова. М., 2017. 177 с.

