

Янгунаева Валерия Александровна,
студент 4 курса факультет физической культуры,
, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный
педагогический университет»

Научный руководитель:
Палаткин Илья Владимирович,
канд. пед. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный
педагогический университет»

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ В.И. ЛЯХА В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 11–12 ЛЕТ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния специализированного координационного комплекса, разработанного на основе методики В.И. Ляха, на развитие координационных способностей у девочек 11–12 лет, занимающихся баскетболом. Экспериментальная группа, выполнявшая упражнения на статическое и динамическое равновесие, продемонстрировала значительное улучшение показателей по сравнению с контрольной группой, занимавшейся по стандартной программе. Полученные данные подтверждают эффективность целенаправленной координационной подготовки в сенситивный период развития двигательных качеств.

Ключевые слова: Координационные способности, баскетбол, девочки 11–12 лет, методика В.И. Ляха, равновесие, педагогический эксперимент, внеурочные занятия.

Развитие координационных способностей в подростковом возрасте является одним из приоритетных направлений физической подготовки, особенно в спортивных играх, таких как баскетбол. Возраст 11–12 лет относится к сенситивному периоду для формирования статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки и точности движений [1, 2]. В этот период происходит активное созревание центральной нервной системы, улучшаются нейромышечные связи и повышается восприимчивость к координационным нагрузкам, что создаёт благоприятные условия для целенаправленного развития двигательных качеств [3].

Координационные способности играют ключевую роль в успешности выполнения технических элементов баскетбола: ведения, передач, бросков, а также в способности быстро реагировать на изменение игровой ситуации. Недостаточный уровень координации может ограничивать технический прогресс юных спортсменов и снижать эффективность игровых действий [4]. Несмотря на наличие теоретических разработок в области координационной подготовки, вопрос оптимизации методик для девочек 11–12 лет на внеурочных занятиях по баскетболу остаётся недостаточно изученным, что определяет практическую значимость данного исследования.

Цель исследования – выявить эффективность методики В.И. Ляха в развитии координационных способностей у девочек 11–12 лет на внеурочных занятиях по баскетболу.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2025 года на базе МАОУ «Гимназия №16 Французская» в рамках внеурочных занятий по баскетболу.



Выборка состояла из девочек 11–12 лет, систематически занимающихся баскетболом и имеющих допуск врача. Всего в исследовании приняли участие 16 человек, которые были распределены на контрольную ($n=8$) и экспериментальную ($n=8$) группы по результатам предварительного тестирования координационных способностей. Контрольная группа (КГ) занималась по стандартной программе секции, а в подготовку экспериментальной группы (ЭГ) в основную часть тренировки (длительностью 10–12 минут) был внедрен специализированный комплекс координационных упражнений, разработанный на основе методики В. И. Ляха [4]. Комплекс включал упражнения на развитие статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки, реакции и переключения движений.

Занятия в обеих группах проходили 3 раза в неделю по 90 минут в идентичных условиях под руководством одного тренерского состава, что обеспечило сопоставимость данных.

Для оценки динамики координационных способностей использовался комплекс контрольных тестов, выполнявшихся до и после педагогического эксперимента:

1. Тест «Повороты на гимнастической скамейке» (сек) – для оценки динамического равновесия.
2. Проба Ромберга «Аист» (удержание позы на одной ноге, сек) – для оценки статического равновесия с открытыми и закрытыми глазами.
3. Проба «Ласточка» (сек) – для оценки статико-динамической устойчивости и контроля положения тела.

Обработка полученных данных проводилась с использованием методов математической статистики в программе «Microsoft Excel 2010». Для определения достоверности различий между средними показателями в группах и в динамике применялся t -критерий Стьюдента. Статистически значимыми считались различия при уровне значимости $p < 0.05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ сравнительных результатов выполнения специальных двигательных тестов девочками 11–12 лет в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах показал, что наблюдаемая динамика показателей отражает различия в эффективности использованных методик координационной подготовки в ходе педагогического эксперимента (таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей координационных способностей обучающихся 11–12 лет ($M \pm m$)

Тест	Группа	КГ	ЭГ
Повороты на гимнастической скамейке, сек	Первичное тестирование	$16,1 \pm 0,7$	$16,4 \pm 0,8$
	Повторное тестирование	$15,9 \pm 0,7$	$15,8 \pm 0,6$
Проба «Аист» (открытые глаза), сек	Первичное тестирование	$13,1 \pm 1,0$	$13,8 \pm 0,9$
	Повторное тестирование	$14,2 \pm 0,9$	$18,6 \pm 1,1^{*•}$
Проба «Аист» (закрытые глаза), сек	Первичное тестирование	$6,7 \pm 0,6$	$6,4 \pm 0,5$
	Повторное тестирование	$7,4 \pm 0,6$	$10,9 \pm 0,7^{*•}$
«Ласточка», сек	Первичное тестирование	$11,6 \pm 0,7$	$11,3 \pm 0,8$
	Повторное тестирование	$12,8 \pm 0,8$	$15,1 \pm 1,0^{*•}$
Примечания			
1 * достоверные различия между группами на конец года ($p < 0.05$);			
2 • – между этапами исследования внутри группы.			

Анализ данных выявил выраженную положительную динамику в показателях статического равновесия у девочек экспериментальной группы. В то время как в контрольной



группе отмечались лишь незначительные улучшения, в экспериментальной группе время удержания позы в пробе «Аист» с открытыми глазами увеличилось с 13,8 до 18,6 секунд, а с закрытыми глазами – с 6,4 до 10,9 секунд. Существенный прирост был также зафиксирован в тесте «Ласточка», где результат вырос с 11,3 до 15,1 секунд, что свидетельствует об улучшении статико-динамической устойчивости и контроля над положением тела. Полученные изменения являются статистически достоверными как при сравнении групп между собой, так и при оценке внутригрупповой динамики.

Вместе с тестами на статическую устойчивость, оценивалась и динамическая координация с помощью теста «Повороты на гимнастической скамейке». В данном тесте значимых различий между группами зафиксировано не было: обе группы показали схожие, минимальные улучшения (с 16,1 до 15,9 с в КГ и с 16,4 до 15,8 с в ЭГ). Это позволяет предположить, что в рамках относительно короткого педагогического эксперимента динамическое равновесие, требующее сложной координации в движении, развивается медленнее, чем статическая устойчивость. Тем не менее, общая картина результатов убедительно демонстрирует, что внедрение специализированного координационного комплекса оказало значительное положительное влияние на ключевые компоненты координационной подготовленности юных баскетболисток.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что целенаправленное применение методики В.И. Ляха, основанной на специализированном комплексе упражнений для развития статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки и сенсомоторной реакции, является высокоэффективным средством повышения координационных способностей у девочек 11–12 лет на внеурочных занятиях по баскетболу. Статистически достоверное улучшение результатов в тестах «Аист» и «Ласточка» в экспериментальной группе при отсутствии значимого прогресса в контрольной группе подтверждает, что данная методика, адаптированная к сенситивному периоду развития, обеспечивает более выраженный прирост ключевых компонентов координации – статической устойчивости и вестибулярного контроля. Таким образом, внедрение разработанного комплекса в тренировочный процесс представляется целесообразным и методически обоснованным для оптимизации координационной подготовки юных баскетболисток в условиях внеурочной деятельности.

Список литературы:

1. Васильев Р. Л. Методические подходы к развитию координации у юных баскетболистов // Спортивные игры. – 2020. – №2. – С. 49–53.
2. Андреев И. П. Особенности формирования двигательных качеств у школьников 11–12 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №2. – С. 32–36.
3. Аксенов А. А. Развитие координационных способностей у детей младшего подросткового возраста // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №6. – С. 45–48.
4. Кравченко П. Ю. Современные подходы к развитию координации в баскетболе // Спортивные игры. – 2016. – №1. – С. 9–14.

