

Министерство образования и науки РФ

Кировское областное государственное профессиональное  
образовательное бюджетное учреждение «Индустриально-  
педагогический колледж г.Советска»

## **Развитие координации баскетболистов среднего школьного возраста**

Выполнил студент группы ЗФ-3

Данилов Андрей Станиславович,

Специальность 49.02.01

«Физическая культура»

Руководитель: Кочев Константин

Владимирович

## Актуальность темы

- Баскетбол занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре всех образовательных школ, колледжей и вузов. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, совершенствования методики обучения студентов физкультурных образовательных учреждений навыкам игры в баскетбол, независимо от вида спортивной специализации

## Цель исследования

- изучить возможности формирования координации и повысить их уровень у детей среднего школьного возраста

## **Объект исследования:**

тренировочный процесс по баскетболу

## **Предмет исследования:**

развитие координации детей среднего школьного возраста через тренировочные занятия в секции по баскетболу

# Задачи исследования

- изучить цель и задачи игры баскетбол;
- рассмотреть средства и классификацию координационных способностей при подготовке баскетболистов;
- изучить понятия координационных способностей и их нарушения;
- рассмотреть методику развития и совершенствование координации у баскетболистов;
- изучить анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста;
- экспериментально проверить влияние системных занятий в секции по баскетболу на развитие координации детей среднего школьного возраста

## **Гипотеза исследования**

- если в системе заниматься в секции по баскетболу, то возрастает эффективность развития координации детей среднего школьного возраста

# Методы исследования

- теоретический анализ специальной литературы;
- наблюдение;
- тестирование;
- эксперимент;
- математическая обработка полученных данных

# В первой главе раскрыто теоретическое обоснование темы ВКР

- **Координация** - способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.
- **Координационные способности** - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.
- Во всех случаях речь идет о целевой точности, непосредственно связанной с успешным решением двигательной задачи.

# Координационные способности

```
graph TD; A[Координационные способности] --- B[способность к реагированию]; A --- C[способность к равновесию]; A --- D[ориентационная способность]; A --- E[дифференцированная способность: пространственные, временные и силовые параметры движения]; A --- F[ритмическая способность];
```

способность к реагированию

способность к равновесию

ориентационная способность

дифференцированная способность:  
пространственные,  
временные и силовые  
параметры движения

ритмическая способность

- Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:
- от общей подготовленности занимающихся (т. е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- смелости и решительности;
- Возраста и т.д.

# Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста

- Средний школьный возраст - 11-15 лет (5-9 класс). Как в любом другом возрасте, в подростковом есть свои особенности во всех органах и системах.
- Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела (мышечная масса после 13-14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек), изменение органов дыхания, функциональное состояние и многое другое.
- Все это имеет большое значения для построения тренировочных занятий.

- **Во второй главе** дано описание экспериментальной работы, цель которой подтвердить выдвинутую в работе гипотезу о том что, если в системе заниматься в секции по баскетболу, то возрастает эффективность развития координации детей среднего школьного возраста.

- **Задачи:**

- провести тестирование по определению уровня развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста;
- экспериментально подтвердить гипотезу о том, что координационные способности детей среднего школьного возраста успешно развиваются через тренировочные занятия по баскетболу
- проанализировать полученные результаты, сделать выводы и составить рекомендации.

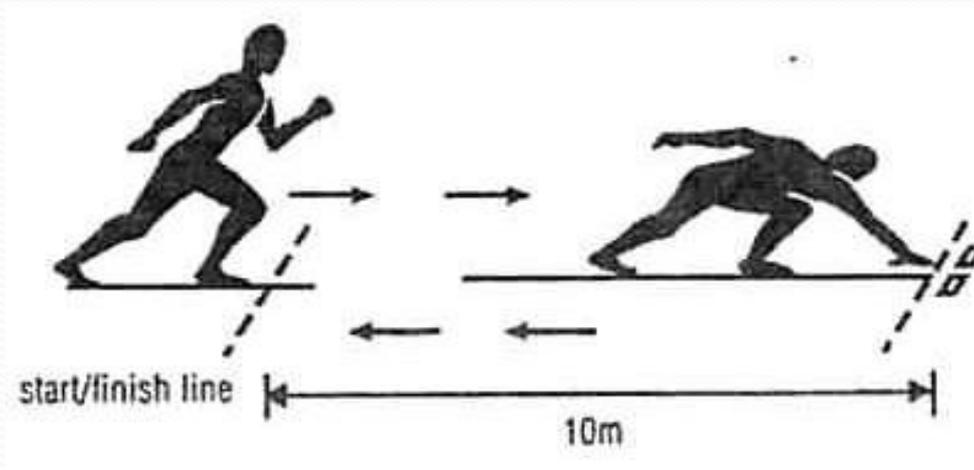
# База практики

МКОУ ООШ с Мякиши Верхошижемского района Кировской области. История ШКОЛЫ.



# Констатирующий эксперимент

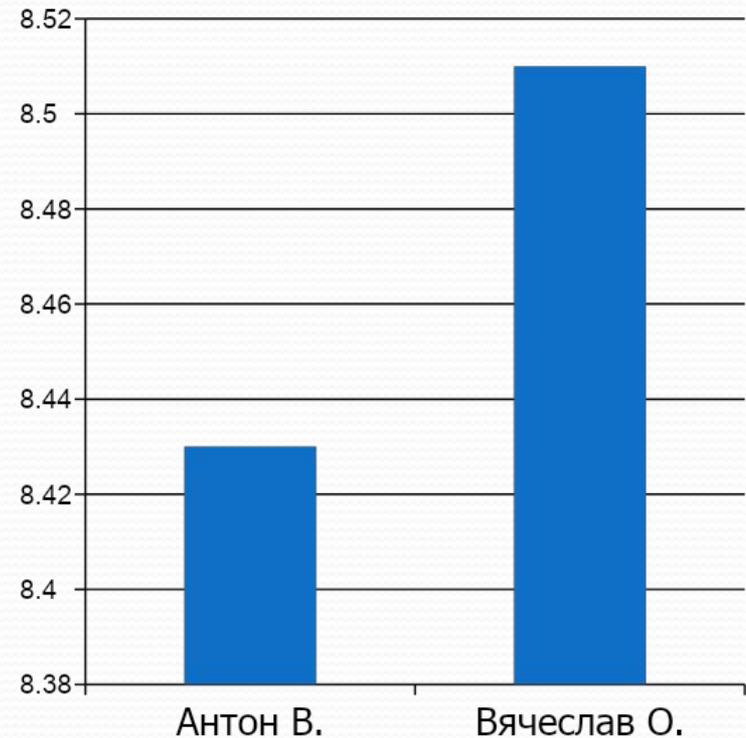
- **Цель-** выявить исходный уровень координации у экспериментальной и контрольной групп(приложение 1 тесты).
- **Челночный бег** - вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении



# Результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной группе 7 класс

Экспериментальная группа

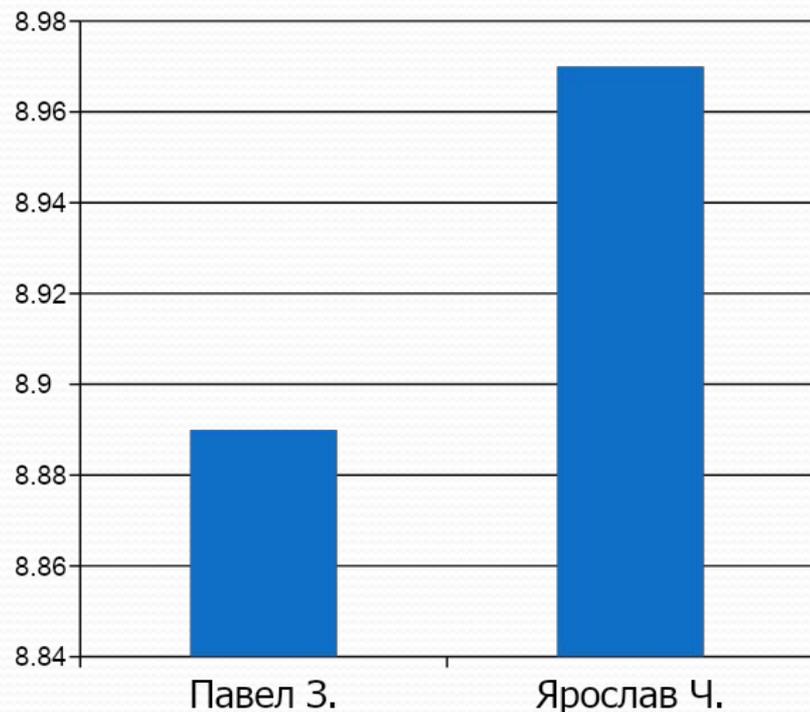
№ п/п	Испытуемые	Челночный бег (сек.)	Уровень подготовленности
1.	Антон В.	8.43	средний
2.	Вячеслав О.	8.51	средний



# Результат констатирующего эксперимента в контрольной группе 6 класс

**Контрольная группа**

№п/п	Испытуемые	Челночный бег (сек.)	Уровень подготовленности
1.	Павел З.	8.89	средний
2.	Ярослав Ч.	8.97	низкий



# Формирующий эксперимент

- На формирующем этапе эксперимента в экспериментальной группе в период с 09.04.2018 по 05.05.2018 года на секционных занятиях по баскетболу использовались комплексы специальных упражнений на развитие координационных способностей.
- Занятие№1,Занятие,№2,Занятие№3, Занятие№4,Занятие№5,Занятие№6, Занятие№7 смотреть в приложении 2.
- Комплексы упражнений приложение 3

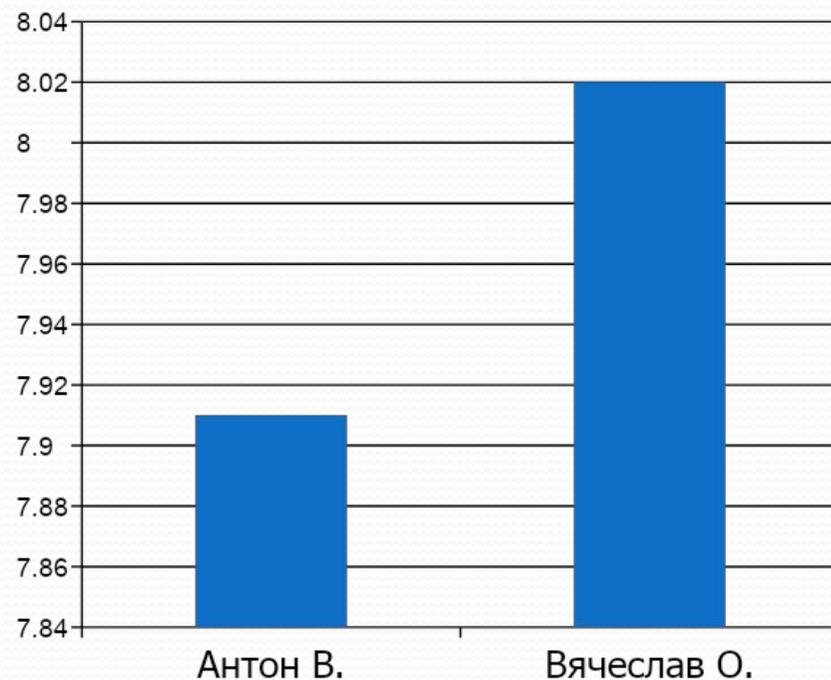
# Контрольный эксперимент

- Контрольный эксперимент проводится для того, чтобы увидеть какие изменения произошли в обеих группах учащихся.
- В конце практики было проведено контрольное тестирование по той же методике, что и вначале практики (челночный бег 3x10).

# Результаты контрольного эксперимента в экспериментальной группе 7 класс

**Экспериментальная группа**

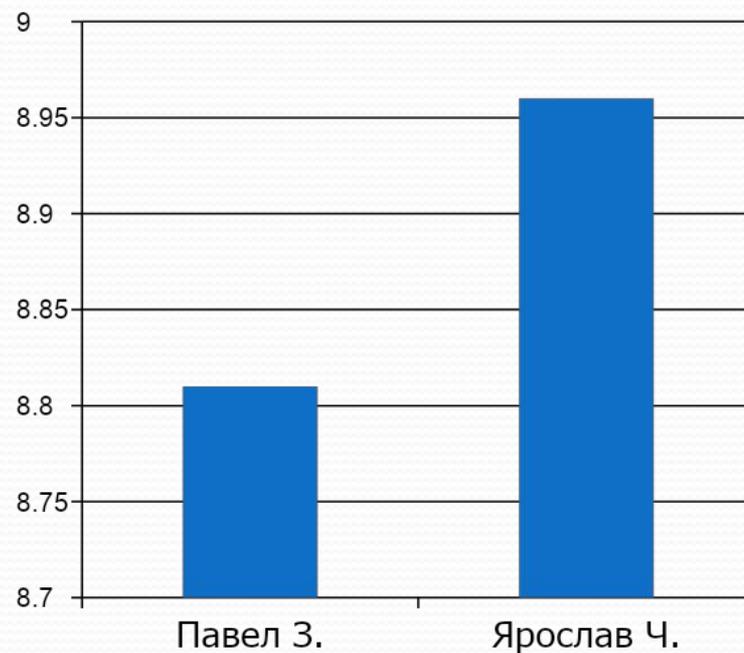
№ п/п	Испытуемые	Челночный бег(сек.)	Уровень подготовленности
<b>1.</b>	Антон В.	7.91	высокий
<b>2.</b>	Вячеслав О.	8.02	высокий



# Результаты контрольного эксперимента в контрольной группе 6 класс

**Контрольная группа**

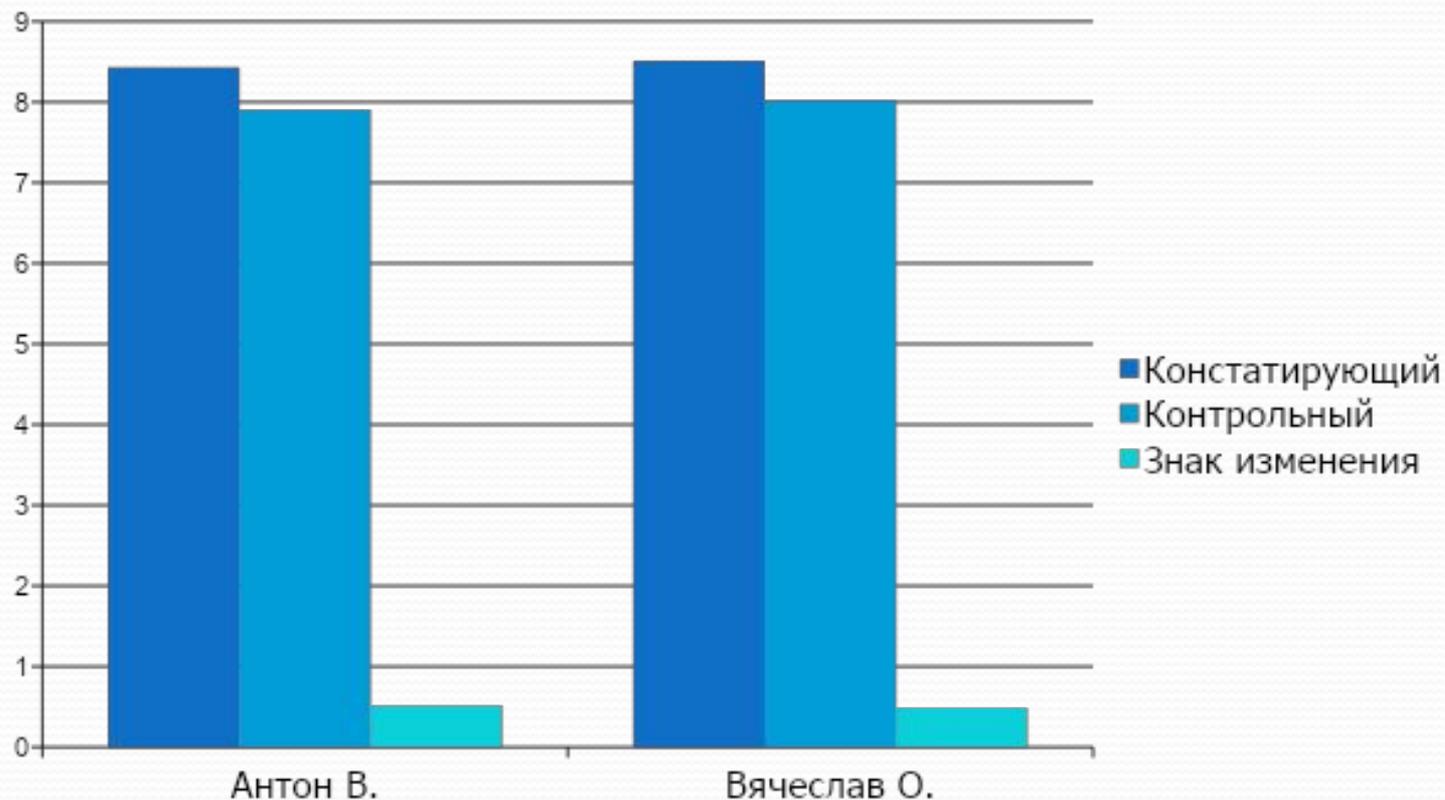
№п /п	Испытуемые	Челночный бег(сек.)	Уровень подготовленности
<b>1.</b>	Павел З.	8.81	средний
<b>2.</b>	Ярослав Ч.	8.96	низкий



# Сравнение результатов экспериментальной группы в констатирующем и контрольном эксперименте

<b>Сводная таблица результатов(экспериментальная группа)</b>					
<b>Испытуемые</b>	<b>Констатирующий</b>	<b>Контрольный</b>	<b>Уровень подготовленности в констатирующем эксперименте</b>	<b>Уровень подготовленности в контрольном эксперименте</b>	<b>Знак изменения (сек)</b>
Антон В.	8.43	7.91	средний	высокий	0.52
Вячеслав О.	8.51	8.02	средний	высокий	0.49

# Сравнительные результаты констатирующего и контрольного эксперимента экспериментальной группы

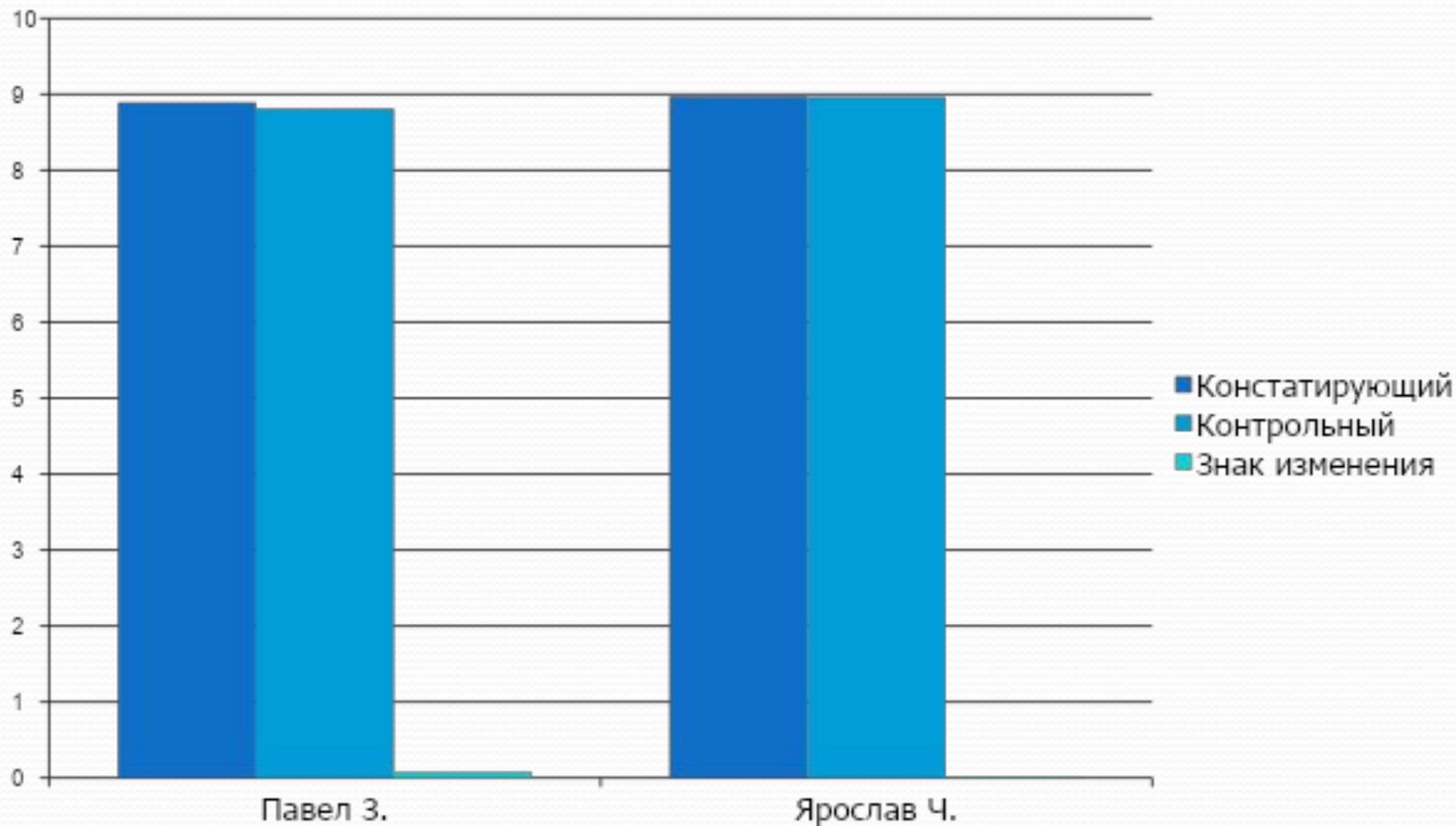


# Сравнение результатов контрольной группы в констатирующем и контрольном эксперименте

Сводная таблица результатов(контрольная группа)

Испытуемые	Констатирующий	Контрольный	Уровень подготовленности в констатирующем эксперименте	Уровень подготовленности в контрольном эксперименте	Знак изменения
Павел З.	8.89	8.81	средний	средний	0.08
Ярослав Ч.	8.97	8.96	низкий	низкий	0.01

# Сравнительные результаты констатирующего и контрольного эксперимента контрольной группы



## Анализ результатов

- Таким образом, мы видим, что при посещении секционных занятий экспериментальной группой развитие их координации улучшилось. Улучшилось оно и в контрольной группе, но не значительно. Отсюда следует вывод, что гипотеза о том, что секционные занятия по баскетболу способствуют развитию координации детей среднего школьного возраста, подтвердилась. Задачи работы выполнены.

# Рекомендации учителю

- проводить тестирование координационных способностей не менее 3 раз в год для отслеживания результатов их развития;
- на секционных занятиях по баскетболу в системе использовать комплексы специальных упражнений для развития координационных способностей;
- развивать двигательные качества, имеющих важное значение в баскетболе (скорость, общая выносливость, гибкость и другие);
- прививать интерес к занятиям баскетболом;
- привлекать к участию в соревнованиях.
- Выполняя данные рекомендации, учитель физической культуры будет создавать определенные условия для эффективного развития не только координационных, но и других двигательных качеств, что является одной из главных задач физического воспитания.

Министерство образования и науки РФ

Кировское областное государственное профессиональное  
образовательное бюджетное учреждение «Индустриально-  
педагогический колледж г.Советска»

# **Развитие координации у баскетболистов среднего школьного возраста**

Выполнил студент группы 3Ф-3  
Данилов Андрей Станиславович,  
Специальность 49.02.01  
«Физическая культура»  
Руководитель: Кочев Константин  
Владимирович