**ПРИМЕНЕНИЕ НЕОРДИНАРНЫХ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ ПРИ ПОМОЩИ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДВИЖЕНОЙ ИГРЫ**

ГБОУ «Школа 1621 Древо жизни»

г. Москва, Россия

В младшем школьном возрасте (8-9 лет) закладываются основы всех физических качеств человека. Именно в этот период, во многом благодаря особенностям физического развития, заложенным самой «природой», происходит формирование силы, выносливости, скорости, и координационных способностей человека.

В нынешнее время, не в последнюю очередь, из-за многократно возросшей умственной нагрузки (в том числе и благодаря учебному процессу, отвечающему современным реалиям), многие дети испытывают значительный недостаток в движении; в таких условиях, многие физические качества ребенка, в том числе и координационные способности, не получают должного развития [1].

Проблемами развития и совершенствования координационных способностей у подрастающего поколения занимались многие ученые-практики, тренеры, методисты и авторы современных школьных программ по физической культуре: Л.П.Матвеев, Л.Б. Кофман, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, В.И. Лях. Основы принципов двигательной активности детей отражены в работах В.К. Бальсевича, Н.А. Бернштейна, Ю.Д. Железняка, Л.П. Матвеева, И.М. Туревской, В.П. Филина, Н.А. Фомина. Роль баскетбола в развитии координационных способностей отмечают: Ю.И. Портных, Е.Р.Яхонтов, Д.А. Синяжников.

Действенным средством устранения негативных последствий отсутствия движения у детей младшего школьного возраста являются профессиональные подвижные игры, в частности, баскетбол [2].

Координационные способности в этой игре занимают не последнюю роль. Существующие учебные программы уделяют немало времени вопросу эффективного развития координационных способностей, но научно-методическая мысль не стоит на месте, изыскивает более эффективные способы, средства, методики, повышающие показатели данного качества. Даже малейший успех в этом деле будет вести к повышению эффективности ребенка как баскетболиста, да и всей команды в целом [3].

Довольно перспективным разрешением данного вопроса представляется использование в процессе тренировок элементов современного течения баскетбола – баскетбольного фристайла [4].

С этой целью автором данной статьи в определенный период было организовано и проведено соответствующее исследование – разработана и экспериментально обоснована методика развития координационных способностей с применением элементов баскетбольного фристайла у детей-баскетболистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки.

В основе исследования была положена гипотеза,чторазработанная методика будет эффективна благодаря повышению уровня координационных способностей у детей-баскетболистов 8-9 лет с помощью внедренной методики специальных упражнений на основе баскетбольного фристайла.

Также определена несомненная **научно-практическая значимость** исследования - применение в игре в баскетбол элементов перспективного направления – баскетбольного фристайла. рассматривается как самостоятельный метод тренировки отдельного компонента физических способностей (координационных) у детей-баскетболистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки; в этой связи, при подтверждении эффективности разработанной методики, ее будет целесообразно использовать в практической деятельности соответствующего тренерского состава в соответствующих спортивных учреждениях.

Координационные способности дают возможность быстро, точно и оптимально решать двигательные задачи в различных жизненных ситуациях с высокой степенью неопределенности, обеспечивая физическую и психологическую уверенность ребенка.

Для возраста 8-9 лет игра является предпочтительным методом физического развития, так как подвижные командные игры позволяют не только обеспечить адекватную физическую нагрузку ребенку, натренировать различные навыки, но и удовлетворить его потребности в эмоциональных переживаниях [8].

Одним из наиболее подходящих видов подвижных игр, значительно влияющих на развитие всех физических качеств, в том числе и координационных способностей, у детей младшего школьного возраста, является баскетбол [6].

При анализе специальной литературы выявлено, что возможно повысить эффективность развития координационных способностей у баскетболистов 8-9 лет по сравнению с классическими методиками при помощи комплексов упражнений, основанных на элементах баскетбольного фристайла, внедренных в основной процесс тренировок.

В процессе соответствующего исследования был применен широкий ряд необходимых методов.

Для чистоты эксперимента на выбранной базе были сформированы две группы испытуемых:

- в качестве контрольной группы– 12 мальчиков - спортсменов;

- в качестве экспериментальной группы – также 12 мальчиков - спортсменов.

По проведению подготовительных мероприятий была скомпонована экспериментальная методика. Она заключалась во внедрении в стандартную программу подготовки баскетболистов трех комплексов упражнений, основанных на элементах баскетбольного фристайла (Таблица 1).

**Таблица 1 – Характеристика комплексов упражнений с элементами баскетбольного фристайла**

| **Комплекс 1** | **Комплекс 2** | **Комплекс 3** |
| --- | --- | --- |
| Разминка | Разминка | Разминка |
| Перебрасывать мяч из одной руки в другую над головой (2 подхода по 30 сек) | Перекатывать мяч по полу пальцами «восьмеркой» (2 подхода по 30 сек) | Переводить мяч по ногой по внешнему принципу |
| Переводить мяч вокруг туловища (2 подхода 30 сек) | Подбрасывать мяч и ловля его перевернутой ладонью (2 подхода по 30 сек) | Выполнение упражнения «тип-топ» (2 подхода по 30 сек) |
| Переводить мяч под поднятым бедром (2 подхода 30 сек) | Прокатывать мяч по груди и рукам (2 подхода по 30 сек) | Ловить мяч под ногой с перекатом по полу (3 подхода по 30 сек) |
| Выбрасывать мяч из-за спины вверх - вперед (2 подхода 30 сек) | Ударять мячом об пол между ногами и ловить его сзади (1 подход 30 сек) |
| Цель – оптимально развить скоростно-силовые и координационные способности |

Один экспериментальный комплекс, в среднем, занимал не более 20 минут и применялся в начале каждой тренировки три раза в неделю, вместо определенной разминки, установленной стандартной программой базы исследования. Все упражнения повторялись 16-18 раз, отдых между видами упражнений – 20-30 сек. При достижении оптимальных показателей упражнения усложнялись возможными способами.

Для определения эффективности разработанной методики в начале и конце экспериментального периода проводился ряд тестов координационных способностей, установленных соответствующим ФГОС и работами В.И. Ляха:

***Общефизическая подготовленность*** определялась по следующим утвержденным тестам:

- челночный бег (3\*10 м (сек));

- бег на 20 м. (сек) [9].

***Специальная физическая подготовленность (баскетбол)*** характеризуется результатами следующих тестов:

- скоростное ведение мяча на 20 м (сек);

- ведение мяча ведущей рукой в беге с изменениями направления движения 10 м (сек) [7].

Сравнение результатов начального тестирования юных баскетболистов контрольной и экспериментальной групп, проведенного в начале исследования, показало, что принципиального различия в показателях их координационных способностей не имелось, что подтверждено путем сравнения результатов по t-критерию Стьюдента.

Дети экспериментальной группы занимались 4 раза в неделю по два часа: понедельник, пятница – по 2 часа общефизической подготовки, вторник, четверг – по 1 часу – общефизическая подготовка, по 1 часу – специальные занятия в баскетбольном зале.

Комплексы на основе баскетбольного фристайла использовались три раза в неделю, вместо стандартной разминки в начале тренировки (понедельник, вторник, четверг).

Основная часть эксперимента проводилась в течение 6 месяцев. По окончании эксперимента проведены контрольные тестирования детей контрольной и экспериментальной групп.

Сравнение результатов контрольного тестирования показало следующее:

**- анализ динамики результатов по тесту «Бег на 20 метров» у спортсменов-мальчиков КГ и ЭГ за период исследования** показал, что результаты экспериментальной группы на 8% эффективнее, чем показатели контрольной группы.

**- анализ динамики результатов по тесту «Челночный бег, 3\*10» у спортсменов-мальчиков КГ и ЭГ за период исследования** показал, что результаты экспериментальной группы на 2% эффективнее, чем показатели контрольной группы;

**- анализ динамики результатов по тесту «Ведение баскетбольного мяча на скорость, 20 метров» у спортсменов-мальчиков КГ и ЭГ за период исследования** показал, что результаты экспериментальной группы на 2% эффективнее, чем показатели контрольной группы;

**- анализ динамики результатов по тесту «Ведение баскетбольного мяча 10 метров с изменением направления движения» у спортсменов-мальчиков КГ и ЭГ за период исследования показал, что** результаты экспериментальной группы на 5% эффективнее, чем показатели контрольной группы.

Таким образом, анализ динамики показателей контрольной и экспериментальной групп позволил сделать вывод, что изменения, привнесенные экспериментальной методикой на основе элементов баскетбольного фристайла, в значительной степени повысили координационные способности спортсменов-баскетболистов экспериментальной группы (в особенности, по сравнению с показателями контрольной группы), что говорит об эффективности разработанной методики.

Также проведен анализ динамики результатов по выполнению координационных тестов юных баскетболистов экспериментальной группы за период исследования по t-критерию Стьюдента, на основе которого сделан однозначный вывод, что прирост по каждому из упражнений являлся статистически значимым, то есть являлся значительным, что также говорит о достаточной эффективности примененной экспериментальной методики [5].

Применение разработанной методики по развитию координационных способностей в практике работы с юными баскетболистами (с помощью элементов баскетбольного фристайла) показало эффективность, что подтверждается результатами опытно-экспериментальной работы.

По итогам эксперимента была подтверждена выдвинутая гипотеза – разработанная методика показала значимую эффективность благодаря повышению уровня координационных способностей у детей-баскетболистов 8-9 лет с помощью внедренного комплекса специальных упражнений на основе баскетбольного фристайла.

Следовательно вышесказанному, можно сделать вывод, что разработанная экспериментальная методика, показавшая значимые результаты, пригодна как к теоретическому (для проведения более масштабного исследования применения баскетбольного фристайла в развитии других необходимых для баскетболиста качеств) так и к практическому (внедрению в действующие имеющиеся программы) применению.

**Список литературы**

1. Абрамишвили Г.А., Карпов В.Ю. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста// Ученые записки университета Лесгафта.–2014.–№11 (117).– 16 с.

2. Анциперов Н.О. Проблемы и перспективы развития студенческого баскетбола/ Н.О. Анциперов, И.С. Ферова// Современный баскетбол – настоящее и будущее. – М., 2009. – С. 19-22.

3. Башкин С.Г. Психологическая адаптация баскетболистов к тренировочным нагрузкам / С.Г. Башкин, А.В. Родионов, В.Г. Луничкин // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 9. –С. 10-14.

4. Вавилов, А. Л. Развитие координационных способностей средствами баскетбольного фристайла/А. Л. Вавилов, А. В. Зайцев. — Текст: непосредственный//Молодой ученый.-2020.-№ 25 (315).- С. 458-462.

5. Гуртовая Н.Г. Применение методов математической статистики при проведении педагогического эксперимента: монография/Н.Г. Гуртовая, А.А. Червова, Н.С. Гуртовая. – М.:Н.Новогород, Издательство ВГИПА, 2004. – 134 с.

6. Козлов И.М. Особенности координации мышечной деятельности у детей и подростков // Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. М.: Медицина, 1991. - Гл. 6. - С. 72 - 86.

7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. - Москва : ТВТ Дивизион, 2006 (М. : Принт Центр). – 287с.

8. Набатникова М.Я. О содержании тренировки юных спортсменов // Научно-спортивный вестник. -1987. - № 1. - С. 6-9.

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №114 от 10 апреля 2013 года/ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» [электронный ресурс]. URL: https://base.garant.ru/70397760/ (дата обращения: 25.06.2021).