

УДК 796.012.2-055.25:796.323.2

## РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ 11 РОКІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

Гвоздецька С.В., Волчек І.А.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Досліджено теоретичні питання ролі різних видів координаційних здібностей в процесі навчання дітей на секційних заняттях з баскетболу. Визначено, що акробатичні вправи є невід'ємною частиною спортивної підготовки баскетболістів. Досліджено особливості розвитку координаційних здібностей у дівчат 11 років. Аналіз результатів тестування показав, що координаційні здібності у дівчат досліджуваної групи розвинені недостатньо. Розроблена методика навчання акробатичним вправам для розвитку координаційних здібностей баскетболісток на секційних заняттях в школі.

**Ключові слова:** координаційні здібності, акробатичні вправи, секційні заняття, баскетбол, дівчата, методика.

**Постановка проблеми.** Фізичний розвиток та фізична підготовленість є одним з основних показників стану здоров'я дитини. Дослідження багатьох авторів (Данілевич М., Домашенко А.В., Куц О.С., Круцевич Т.Ю., Шиян Б., Зваричук О. та інших) говорять про те, що кількість здорових і добре фізично розвинених людей, як в Україні, так і в світі, неухильно знижується в усіх вікових групах. Однією із головних причин такої ситуації є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком.

На думку деяких авторів, активізація рухової активності учнів середнього шкільного віку можлива за рахунок залучення їх до різноманітних командних ігор, серед яких особливої актуальності набуває баскетбол [1, 2, 4 та ін.]. Гра в баскетбол сприяє підвищенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості, рухової активності підлітків, вдосконаленню їх життєвонеобхідних рухових навичок, морально-вольових якостей, формує навички здорового способу життя [1, 2, 5, 7 та ін.].

Координаційні здібності займають важливе місце у технічній підготовці учнів, які займаються баскетболом. Вони виконують важливу функцію в управлінні їх рухами, а саме: узгодження, упорядкування різноманітних рухових дій в одне ціле відповідно до поставлених завдань. Сенситивним періодом розвитку координаційних здібностей вважають середній шкільний вік.

Акробатичні вправи є важливою частиною спортивної підготовки баскетболістів. Особливостям їх використання для підвищення координаційних здібностей та інших фізичних якостей у висококваліфікованих спортсменів присвятили свої роботи Дорошенко Е.Ю. [1], Ольхов С.С. [5], Попереков В.С. [7] та інші. Однак проблема впливу акробатичних вправ на розвиток координаційних здібностей дівчат, які займаються у спортивній секції з баскетболу у доступній нам науковій літературі не отримала належного вирішення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій та виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що в останнє десятиліття накопичений значний досвід з проблем розвитку координаційних здібностей баскетболістів. Так, різні аспекти підготовки баскетболістів досліджено в працях Дорошенко Е.Ю. [1], Кузнецова В.С. [2], Максимова Г. [4], Ольхова С.С. [5], Поперекова В.С. [7] та інших. Дослідженням розвитку координаційних здібностей дітей та їх впливом на

результативність гри займалися Лях В.И. [3], Писаренкова Е.П. [6], Сергієнко Л.П. [8], Скалій Т.В. [9] та інші. Але, на жаль, у науковій літературі, практично відсутні дані про використання акробатичних вправ для розвитку координаційних здібностей дівчат 11 років, які займаються на секційних заняттях з баскетболу.

**Формулювання цілей статті.** Головною метою цієї роботи є дослідити особливості використання акробатичних вправ для розвитку координаційних здібностей дівчат 11 років, які займаються на секційних заняттях з баскетболу.

**Завдання роботи:**

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми у теорії і практиці фізичного виховання.
2. Визначити особливості розвитку координаційних здібностей у дівчат 11 років.
3. Дослідити особливості використання акробатичних вправ на секційних заняттях з баскетболу для розвитку координаційних здібностей дівчат 11 років.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі КУ Сумської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 15. У дослідженні прийняло участь 15 дівчат 5 класів, які займалися у шкільній спортивній секції з баскетболу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Координаційні здібності є фундаментом успіху технічної підготовленості спортсменів баскетболістів і займають вагомe місце на етапі початкової підготовки.

У баскетболі обсяг рухів надзвичайно різноманітний, багатий, а специфіка баскетболу визначається великою варіативністю стрибків, кидків, бігових вправ та вправ з м'ячем. Тому підвищення рівня координаційних здібностей – одне з найважливіших завдань, яке необхідно намагатися вирішувати на секційних заняттях з баскетболу.

Для отримання даних, що до розвитку координаційних здібностей дівчат 11 років, які займаються в шкільній секції з баскетболу були використані наступні тести: для контролю за розвитком здібності до збереження статичної рівноваги був запропонований тест «стійка на одній нозі»; для контролю за розвитком здібності до пристосування і перебудови рухових дій – тести «човниковий біг 4 x 9 м» та «оббігання стійок»; для

контролю за розвитком здібності до погодження рухових дій – тест «одночасне ведення двох баскетбольних м'ячів двома руками»; для контролю за розвитком здібності до оцінки і регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів було проведено тестування «накидання кільця на стійку»; для контролю за розвитком здібності до оцінки і регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів – тест «метання тенісного м'яча в ціль».

Аналіз результатів тестування показав, що координаційні здібності у дівчат досліджуваної групи розвинені недостатньо. Особливо це стосується здібності до оцінки і регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів у тесті «накидання кільця на стійку», де отримані дані визначались за кількістю влучень із всіх дистанцій після кожного виду тесту. Так, у тестовій вправі «накидання кільця на стійку з місця» найкращі показники кидків спостерігалися з дистанції 3 м. і склали 57,58% влучень; з 2-х м. – 47,5%; з 4 м. – 42,5%. Значно гірші результати ми отримали у тесті «накидання кільця на стійку після повороту на 360°». Найвищі показники спостерігалися з дистанції 3 м. і склали – 37,5% влучень; з 2-х м. – 30%; з 4-х м. – 27,5% (рис. 1).

Враховуючи отримані дані щодо особливостей розвитку координаційних здібностей дівчат 11 років, які відвідували секцію з баскетболу, ми розробили методику навчання акробатичним вправам для розвитку координаційних здібностей баскетболісток на секційних заняттях в школі (табл. 1).

Загальновідомо, що акробатичні вправи – це один із найважливіших засобів розвитку координаційних здібностей у дітей. Вони допомагають розім'ятися перед грою, привести в тонус потрібні м'язи, уникнути травм тощо.

Навчання акробатичним вправам ми розпочинали з підготовчих вправ, а саме: різних рухів руками, нахилів тулуба, різновидів присідів, присідів на повній стопі із захопленням гомілок

обомі руками, вправ із положення сидячи, сидячи зігнувши ноги із захопленням гомілок руками, лежачи на спині із згинанням ніг до грудей тощо.

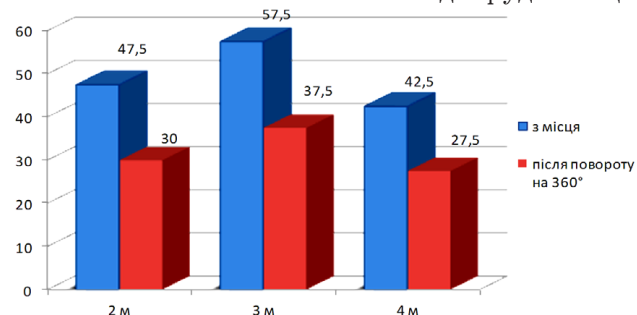


Рис. 1. Результати тесту «накидання кільця на стійку» (%)

У своїй секційній роботі з дівчатами 11 років ми приділяли увагу вивченню як статичних, так і динамічних акробатичних вправ. Серед них вправи на рівновагу; напівшпагати; шпагати; стійка на лопатках; вправа «міст»; групування у присіді, сидячи, лежачи на спині; переكاتи уперед та назад, у бік із положення лежачи на спині, з упору присівши; перекиди вперед та назад.

При навчанні акробатичним вправам ми використовували наступні методичні підходи:

1. У своїй секційній роботі ми намагалися дотримуватися принципу поступовості у навчанні новим руховим діям. Розучування нових вправ відбувалося із поступовим збільшенням їх координаційної складності. Цей підхід широко використовується вчителями з фізичної культури, тренерами як на етапі початкової підготовки, так і спортивного вдосконалення. Засвоєння нових вправ давало можливість дівчатам розширювати свій руховий досвід, швидко і легко вирішувати рухові завдання в складних ігрових ситуаціях.

2. На секційних заняттях з баскетболу велика увага приділялася вихованню здатності перебувати своєю руховою діяльністю в умовах, які швидко змінюються. Цей методичний підхід так

Таблиця 1

Методика навчання акробатичним вправам «міст», «напівшпагат» на секційному занятті з баскетболу

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Навчання виконання акробатичної вправи «міст» із положення лежачи: а) організація учнів;	4-5 хв.	«Перша шеренга 2 кроки вперед – руш!» «Перша шеренга – кругом!» Вчитель виносить мати.
	25-30 с.	<input type="text"/> <input type="text"/>
б) Показ та пояснення вправи «міст»; в) виконання вправи «міст» із положення лежачи.	1,5-2 хв.	Вправа «міст» виконується з положення лежачи на спині (кисті біля плечей, долонями на підлогу, пальці спрямовані до плечей, лікті вгору). Зігнути ноги на ширині плечей так, щоб ступні з розвернутими носками спиралися на підлогу ближче до тулуба. Випростовуючи руки й ноги і відводячи голову назад, прогнутися, зробити «міст»; Виконуємо 1 раз індивідуально, 2-3 рази груповим методом (по 2). Під час виконання вчитель стоїть поруч і, підсунувши учневі руку під спину, допомагає йому випростати руки й ноги, більше прогнутися.
	2-3 рази	
2. Навчання техніки виконання вправи «напівшпагат». б) показ та пояснення вправи «напівшпагат». в) Виконання учнями вправи «напівшпагат».	5-7 хв.	Стаємо на коліно, спина пряма, руки в сторони, прогнулись, дивимось вперед, підборіддя вперед, максимально опускаємось вниз, витягуючи іншу ногу назад. Виконують по двос. Після виконання стають в кінець шеренги.
	2-3 хв.	
	3-4 хв.	

само знаходить широке застосування в практиці фізичного виховання, зокрема в ігрових видах спорту і одноборствах.

3. У своїй секційній роботі методи організації для своїх вихованців ми добирали таким чином, щоб під час навчання акробатичним вправам одні діти виконували рухові дії, а інші спостерігали за ними і помічали недоліки. Це сприяло розвитку уваги, мислення, уявлення тощо.

**Висновки і пропозиції:** 1. Велику роль у баскетболі відіграють координаційні здібності, а саме: здібність до збереження рівноваги; здібність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів; відчуття ритму; здібність до орієнтування в просторі; здібність до довільного розслаблення м'язів; координованість рухів

(спритність), які за нашими дослідженнями у дівчат досліджуваної групи розвинені недостатньо.

2. Акробатичні вправи є невід'ємною частиною спортивної підготовки баскетболістів. Вправи для підвищення координаційних здібностей дівчат які займаються баскетболом повинні поступово ускладнюватись і застосовуватись як спеціально-підготовчі в основній частині заняття. На секційних заняттях з баскетболу вправи для розвитку координаційних здібностей на початковому етапі навчання повинні займати до 40% загального часу.

3. Нами розроблена методика навчання акробатичним вправам для розвитку координаційних здібностей баскетболісток на секційних заняттях в школі.

## Список літератури:

1. Дорошенко Е. Ю. Вправи базової та степ-аеробіки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді підготовки / Е. Ю. Дорошенко, Н. Л. Корж, Н. Б. Іванова, М. М. Чечель, Барська Н. Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – № 1. – С. 34–37.
2. Кузнецов В. С. Баскетбол: развитие скоростных способностей / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, А. В. Кузнецов // Физическая культура в школе. – М., 2008. – № 2. – С. 59–63.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Максимів Г. Результати опитування вчителів фізичної культури з питань навчання і викладання баскетболу у загальноосвітній школі / Г. Максимів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. Львів: НФВ «Українські технології», 2005. – Т. 4. – С. 321–328 с.
5. Ольхов С. С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів високої кваліфікації / С. С. Ольхов, Т. Г. Ольхова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2006. – № 2. – С. 32–34.
6. Писаренкова Е. П. Развитие специфических координационных способностей у школьников 7-15 лет разных типов конституции: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. П. Писаренкова, Тул. гос. ун-т. – Тула, 2010. – 20 с.
7. Попереков В. С. Развитие координационных способностей баскетболистов 10-11 лет с учетом типологических свойств их нервной системы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. С. Попереков, НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2015. – 24 с.
8. Сергієнко Л. П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт, серія «Педагогічні науки»: зб. наук. праць. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – Вип. 64. – С. 383–392.
9. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культ. фіз. вих. різних груп населення» / Т. В. Скалій, Харків. держ. акад. фіз. культури. – Херсон, 2006. – 21 с.

**Гвоздецкая С.В., Волчек И.А.**

Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренко

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 11 ЛЕТ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

### Аннотация

Исследованы теоретические вопросы роли разных видов координационных способностей в процессе обучения детей на секционных занятиях по баскетболу. Установлено, что акробатические упражнения являются неотъемлемой частью спортивной подготовки баскетболисток. Исследовано особенности развития координационных способностей у девочек 11 лет. Анализ результатов тестирования показал, что координационные способности у девочек исследуемой группы развиты недостаточно. Разработана методика обучения акробатическим упражнениям для развития координационных способностей баскетболисток на секционных занятиях в школе.

**Ключевые слова:** координационные способности, акробатические упражнения, секционные занятия, баскетбол, девочки, методика.

**Gvozdetska S.V., Volchek I.A.**

Sumy State Pedagogical University A.S. Makarenko

## **DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF 11-TH YEAR'S GIRLS ON THE SECTIONAL BASKETBALL EXERCISES**

### **Summary**

The theoretical question of the role of different types of coordination abilities in teaching children on sectional basketball exercises are searched out. Determined that acrobatic exercises are an integral part of sports training basketball players. The features of coordination abilities of 11-th years girls are investigated. Analysis of the test results showed that the coordination abilities of girls in the studying group developed not enough. The method of learning acrobatic exercises to develop coordination skills of basketball players on sectional exercises at school is made.

**Keywords:** coordination abilities, acrobatic exercises, sectional exercises, basketball, girls, methodology.