

**Инновационные теории и практика
в современном российском образовательном пространстве**

Хабибуллина Рамиля Фаритовна,

учитель физической культуры,
МБОУ «Многопрофильная полилингвальная гимназия №18»,
г. Казань;

Шмыков Николай Александрович,

учитель физической культуры,
МБОУ «Лицей №83 – Центр образования»,
г. Казань

**РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ
ПОСРЕДСТВОМ БАСКЕТБОЛА**

Аннотация. Общеизвестно, что первые этапы развития баскетбола связаны с его распространением в учебных заведениях США - школах и колледжах. Ещё до начала XX века, игра довольно быстро приобрела определённую популярность. Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Современный же баскетбол, как вид спорта, становится все более сложным и техничным. Что пробует от спортсменов высочайшего уровня физического развития и технического мастерства. Все это достигается путём совершенствования уровня ловкости баскетболистов. Мы же знаем, для того чтобы воспитать высококвалифицированного баскетболиста, необходимо всем базовым элементам техники научить ещё школьном возрасте.

Ключевые слова: баскетбол, развитие ловкости, школьники.

Для современного баскетбола огромное значение имеет высокий уровень развития ловкости у спортсменов. Данный вид спорта стал более динамичным, технически сложным и с точки зрения координационных способностей. Однако стоит заметить, что тренировочные занятия благодаря

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

своим особенностям прекрасно подходят для развития такого физического качества, как ловкость.

Проведя анализ литературных данных можно сказать, что весьма актуально обоснованным вопросом является развитие ловкости у представителей различных видов спорта, а именно баскетболистов и особенно в среднем школьном возрасте, так как именно в этот возрастной период наблюдается интенсивный прирост данного физического качества.

Ловкость – это одно из пяти физических качеств человека, проявляющаяся в выполнении сложных технических элементов [1, с. 321]. Ловкость наиболее важна во всех без исключения видах спорта, как в индивидуальных, так и в командный, и баскетбол не исключение. Существенной отличительной особенностью ловкости от других физических качеств является наиболее сложное воспитание и проявление в сложных технических элементах. А также она имеет наименьшую зависимость от других физических качеств человека. Так же ловкость является наиважнейшим компонентом в физическом воспитании детей, так как от уровня ее развития зависит формирования тех или иных двигательных умений и навыков.

С помощью высокого уровня развития ловкости можно достичь определенных высот в обучении новым физическим приемам в каком-либо виде спорта. При обучении ловкости следует учитывать индивидуальные физические способности ребенка, уровень его нынешних физических данных, а также физиологические особенности ребенка.

Ловкость – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации в игре, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях. Без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей ни в одной игре [2, с. 46].

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

Исходя из вышеизложенного, следует, что целью данной работы является исследование эффективности методики развития ловкости у школьников 12-13 лет посредством баскетбола.

Мы рассмотрели средства и методы для развития ловкости у школьников 12-13 лет посредством баскетбола, а также провели опытно-экспериментальную работу и внедрили разработанный комплекс развития ловкости у школьников в учебную программу.

Контингент испытуемых состоял из учащихся 6-7 классов. Группы были подобраны исходя из тестирования по выявлению координационных способностей. Эксперимент проводился для определения эффективности и целесообразности использования упражнений для развития координационных способностей в тренировочном процессе баскетболиста. В свою очередь контрольная группа занималась по стандартной системе тренировочного плана, в то время как у экспериментальной группы один раз в неделю во время тренировочного занятия выполнялись упражнения, направленные на развитие координационных способностей. Было проведено тестирование перед началом и после окончания эксперимента, с помощью которого был определен уровень развития координационных способностей.

Для определения координационных способностей, нами было предложено 4 теста: челночный бег 3*10 м; ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения – «змейкой» 30м (2*15м); метание теннисного мяча на точность из И.п.-сед ноги врозь, ведущей рукой; ведение баскетбольного мяча в высокой стойке 2х5м (сек).

Результаты проведенных тестов были обработаны методом определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента. Основным отличием учебно-воспитательного процесса экспериментальной группы, явилось внедрение в уроки физической культуры экспериментальной ме-

**Инновационные теории и практика
в современном российском образовательном пространстве**

тодики, направленной на повышение уровня развития ловкости на основе занятий баскетболом.

В начале эксперимента, достоверных различий в результатах контрольных испытаний учащихся 6-7 -х классов не было обнаружено (таблица 1).

Таблица. 1.

**Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы
в начале эксперимента**

Тест	Контроль- ная группа ($x \pm m$)	Эксперимен- тальная груп- па ($x \pm m$)	Разница между КГ и ЭГ (%)	Средняя ошибка разности (t)	Достовер- ность различий. ($P \leq 0,05$)
Челночный бег 3x10 м (сек)	10,3±0,1	10,26±0,12	0,4	t=0,48	p>0,05
Ведение мяча с изменением направления – «змейкой», 30 м (2x15 м) (сек)	26,3±0,23	26,0±0,20	1,2	t=0,19	p>0,05
Метание тен- нисного мяча на точность из И.п. - сед ноги врозь, ведущей рукой (см)	5,21±0,1	5,19±0,11	0,4	t=0,21	p>0,05
Ведение мяча 10 метров в высо- кой стойке (сек)	8,62±0,1	8,59±0,1	0,3	t=0,18	p>0,05

По окончании эксперимента, контрольные испытания были проведе-
ны повторно. Предложенная методика развития ловкости у школьников

**Инновационные теории и практика
в современном российском образовательном пространстве**

12- 13 лет на уроках физической культуры при помощи занятий баскетболом доказала свою эффективность, так как удалось выявить достоверные различия в контрольных испытаниях между испытуемыми контрольной и экспериментальной группы (таблица 2).

Таблица 2.

**Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы
после проведения эксперимента**

Тест	Контрольная группа (x ± m)	Экспериментальная группа (x ± m)	Разница между КГ и ЭГ (%)	Средняя ошибка разности (t)	Достоверность различий. (P≤0,05)
Челночный бег 3x10 м (сек)	10,98±0,09	10,0±0,08	8,9	t=2,56	p<0,05
Ведение мяча с изменением направления – «змейкой», 30 м (2x15 м) (сек)	26,1±0,2	24,2±0,1	7,3	t=2,3	p<0,05
Метание теннисного мяча на точность из И.п. - сед ноги врозь, ведущей рукой (см)	5,19±0,09	4,45±0,08	14,3	t=2,43	p<0,05
Ведение мяча 10 метров в высокой стойке (сек)	8,60±0,1	8,43±0,08	2	t=2,78	p<0,05

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента, также представлены в виде диаграмм ниже (рис. 1; рис. 2; рис. 3; рис. 4).

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

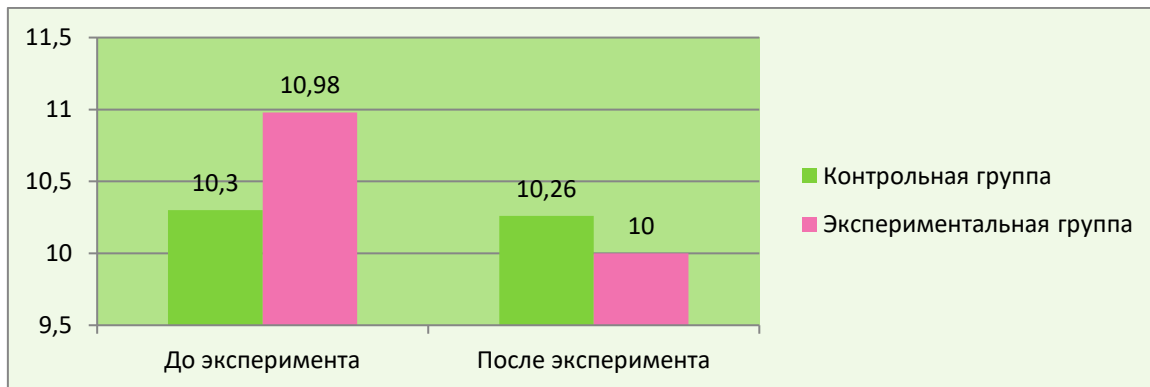


Рисунок 1. Результаты теста «челночный бег 3х10м» до и после эксперимента.

Результат в тесте «челночный бег 3х10м», в начале эксперимента в контрольной группе составил - 10,3 сек, в экспериментальной группе – 10,26 сек. Достоверных различий между КГ и ЭГ выявлено не было ($P > 0,05$), разница между группами составила 0,4%.

Результат в конце эксперимента в контрольной группе составил, 10,98 сек, в экспериментальной группе – 10,0 сек.. Различия между КГ и ЭГ достоверны ($P < 0,05$), разница между группами составила 8,9%. В экспериментальной группе прирост результата равен 2,5%.

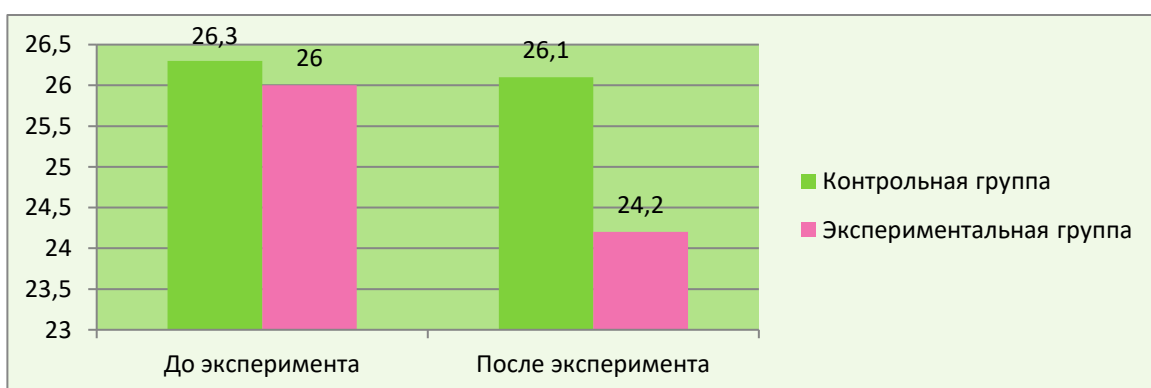


Рис. 2. Результаты теста «ведение мяча с изменением направления движения - «змейкой», 30 м (2х15 м) (сек)» до и после эксперимента.

Результат в тесте «ведение мяча с изменением направления движения – «змейкой», 30 м (2х15 м) (сек)» в начале эксперимента в контрольной

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

группе составлял, 26,3 сек, в экспериментальной группе – 26,0 сек. Достоверных различий между КГ и ЭГ выявлено не было ($P > 0,05$), разница между группами составила 1,2%.

Результат в конце эксперимента в контрольной группе составил 26,1 сек, в экспериментальной группе – 24,2 сек. Различия между КГ и ЭГ достоверны ($P < 0,05$), разница между группами равна 7,3%. В экспериментальной группе прирост результата составил 6,9%.

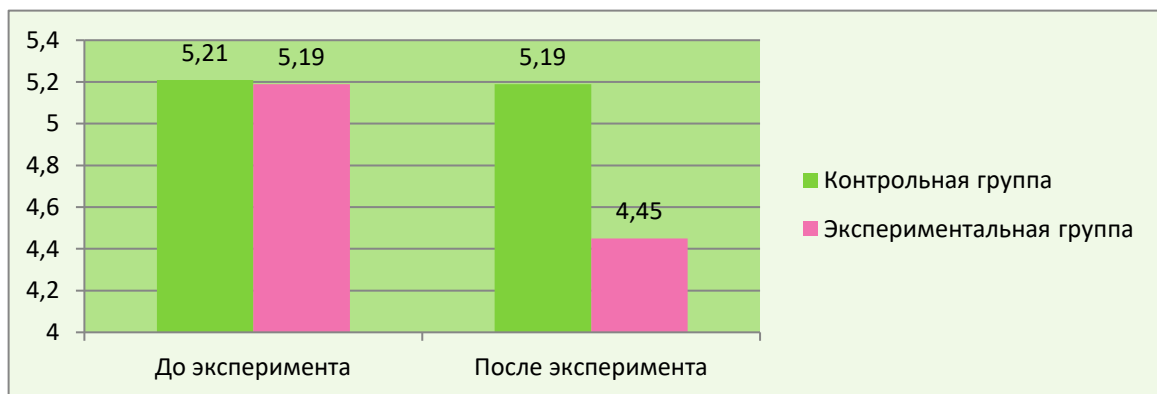


Рис. 3. Результаты теста «метание теннисного мяча на точность из И.п. - сед ноги врозь, ведущей рукой (см)» до и после эксперимента.

Результат в тесте «метание теннисного мяча на точность из И.п. - сед ноги врозь, ведущей рукой (см), в начале эксперимента в контрольной группе составлял, 5,21 см, а в экспериментальной группе – 5,19 см. Достоверных различий между КГ и ЭГ выявлено не было ($P > 0,05$), разница между группами составила 0,4%. Результат в конце эксперимента в контрольной группе вырос - 5,19 см, в экспериментальной группе наблюдается понижение показателя - 4,45 см. Различия между КГ и ЭГ достоверны ($P < 0,05$), разница между группами составила 14,3%. В экспериментальной

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

группе прирост результата составил 14,2%.

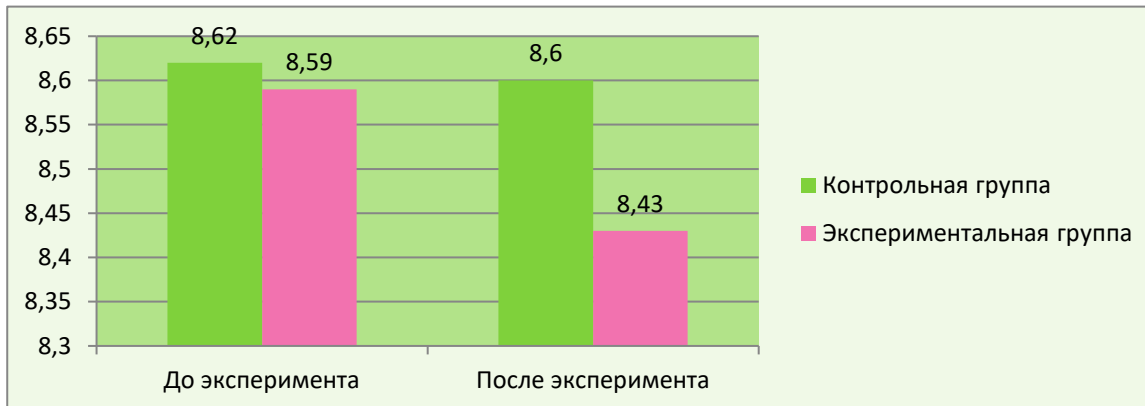


Рис. 4. Результаты теста «ведение мяча 10 м. в высокой стойке (сек)» до и после эксперимента.

Результат в тесте «ведение мяча 10 м. в высокой стойке (сек)» в начале эксперимента в контрольной группе составлял, 8,62 сек, в экспериментальной группе – 8,59 сек. Достоверных различий между КГ и ЭГ выявлено не было ($P > 0,05$), разница между группами составила 0,3%.

Результат в конце педагогического эксперимента в контрольной группе составил 8,60 сек, в экспериментальной группе – 8,43 сек. Различия между КГ и ЭГ достоверны ($P < 0,05$), разница между группами составила 2%. В экспериментальной группе прирост результата составил 1,9%.

Таким образом, полученные результаты контрольных испытаний позволяют сделать вывод, что предложенная методика оказала положительное воздействие на развитие уровня ловкости у школьников у 12 – 13 лет на уроках физической культуры на основе занятий баскетболом.

Существует множество средств, методов и методик воспитания ловкости. Изучив и проанализировав труды авторов об особенностях среднего школьного возраста, можно говорить о том, что воспитание ловкости в этот возрастной период представляется наиболее благоприятным и эффективным.

У детей 12-13 лет игра – это один из ведущих видов деятельности, следовательно, уроки физической культуры на основе баскетбола в

**Инновационные теории и практика
в современном российском образовательном пространстве**

начальной школе будут способствовать развитию и совершенствованию такой двигательной способности, как ловкость.

Список литературы

1. Васильева В. В. Физиология человека / В. В. Васильева. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 321 с.
2. Воропаев Ф. И. В игре школьники / Ф. И. Воропаев // Планета Баскетбол. – 2010. - №12.- С. 46-48.