

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

*Мурина К.Е., студент 9211м гр.,  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия  
Научный руководитель – к.б.н., доцент Миннахметова Л.Т.*

**Актуальность.** Современный баскетбол характеризуется проявлением высокого уровня координационных способностей в самых разнообразных условиях, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности, – в условиях овладения новыми движениями, воспроизведения наиболее эффективных движений при дефиците времени и пространства, в состоянии утомления, при противоборстве соперника, при необходимости импровизации в неожиданных сложных ситуациях и др. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием координационных способностей – способности человека быстро, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности [1,3].

**Цель исследования.** Разработать методику развития координационных способностей у баскетболистов в возрасте 12-13 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе МБУ «СШОР Вахитовского района» г. Казани, с осени 2019 года среди двух групп баскетболистов 12-13 лет, обучающиеся в учебно-тренировочной группе 2 года обучения.

И контрольная и экспериментальная группа занимались по стандартной программе, однако в экспериментальной группе применялась наша методика развития координационных способностей баскетболистов 12-13 лет с применением специальных упражнений и эстафет. Экспериментальная группа занималась по микроциклу 3 тренировочных дня, 4 выходных дня. В каждой из групп количество исследуемых составляло по 10 человек.

Традиционные методики развития координационных способностей у баскетболистов опираются в основном на идею постепенного повышения степени проявления координационных способностей на первом этапе путем развития общей координации и пространственной точности, на втором этапе – на проявление первого и второго качеств в минимально короткое время, на третьем этапе – на проявление указанных способностей в короткое время в меняющихся условиях [4,5].

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элемент новизны.

Сложность физических упражнений принято увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения средств, их вес, высоту; комбинируя двигательные навыки и движения; выполняя упражнения по сигналу и в ограниченное время [2].

Но нами была разработана методика, где мы применяли упражнения, эстафеты и специально разработанные подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей баскетболистов 12-13 лет. Основной уклон при разработке методики, мы направляли на развитие следующих видов КС:

- 1) Способность к равновесию;
- 2) Способность к ориентированию в пространстве;
- 3) Способность к реагированию;
- 4) Способность к перестраиванию движений.

Специально подобранные упражнения, эстафеты и подвижные игры на развитие координационных способностей баскетболистов, применялись 3 раза в неделю, в основной части тренировочного занятия примерно по 20-25 мин.