

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ 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.** Проблема двигательных способностей – одна из наиболее значимых в практике физического воспитания. Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности [3,4,5]. Баскетбол относят к виду сложно координационных спортивных игр с большим количеством перемещений, физическим контактом в противоборстве с соперником, постоянной сменой игровых действий, осуществляемых в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях [1,2,3].

**Цель исследования.** Оценить эффективность разработанной методики по развитию координационных способностей у баскетболистов 12-13 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В педагогическом эксперименте приняли участие две группы баскетболистов в возрасте 12-13 лет, обучающихся в МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва Вахитовского района» г. Казани занимающиеся 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.

Педагогический эксперимент проводился в течение 8 месяцев – с 19 сентября 2019 года по апрель 2020 года.

Для проведения исследования, нами была проанализирована и изучена научно-методическая литература, в ходе которой мы выявили несколько способностей, которые на наш взгляд являются ведущими для спортсменов-баскетболистов, занимающихся в «СШОР Вахитовского района»: способность к равновесию; способность к ориентированию в пространстве; способность к реагированию; способность к перестраиванию движений.

Исходя из этого, для определения уровня координационных способностей в экспериментальной и контрольной группе нами были проведены тесты, включающие в себя 4 упражнения: прыжки из баскетбольной стойки на 180°; скоростное ведение 20 м с броском; прыжок в длину с места в половину усилий; передача мяча в движении приставными шагами с касанием пола рукой после передачи.

Мы провели исследование до начала эксперимента в экспериментальной и контрольной группе, после чего результаты были занесены в таблицу. И далее на основании полученных результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы, мы провели анализ достоверности по t-критерию Стьюдента, между контрольной и экспериментальной группой. Средние величины данных показателей и их математическая обработка представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ до эксперимента между контрольной и экспериментальной группой

Виды КС	Контрольные тесты	КГ	ЭГ	T	P
Способность к равновесию	Прыжки из баскетбольной стойки на 180° (кол.раз)	7,0 ± 1,25	7,8 ± 1,23	0,41	>0,05
Способность к ориентированию в пространстве	Прыжок в длину с места в половину усилий (разница в см)	6,4 ± 1,43	5,5 ± 1,35	0,37	>0,05