

**Одайник В.В.** ©

Аспирант Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова,  
Украина, г. Киев

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА**

### *Аннотация*

*В статье на основе анализа и обобщения научно-методической литературы освещаются вопросы развития координационных способностей студентов высших учебных заведений в процессе занятий баскетболом, которая наиболее отвечает потребностям, способностям и возможностям студентов высших учебных заведений и имеет ценный педагогический потенциал для физического воспитания.*

**Ключевые слова:** баскетбол, координационные способности, педагогический эксперимент, студенты.

**Odaynyk V.V.**

## **PECULIARITIES OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT OF THE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS WITH BASKETBALL TECHNICIS.**

### *Summary*

*On the basis of analysis and synthesis of scientific and methodical literature highlights the issues of coordination abilities of students in higher education in the course of employment basketball that best meets the needs, abilities and capabilities of university students and has a valuable pedagogical potential for physical education.*

**Keywords:** basketball, coordination abilities, pedagogical experiment, students.

**Постановка научной проблемы и ее значение.** Занятия физической культурой - это прежде всего воспитание здорового человека. А воспитание физически полноценных людей - главная цель каждого учителя, и для этого он должен использовать все возможные средства и методы физического воспитания. Одним из таких средств работы есть спортивные игры. Сегодня они привлекают к себе внимание миллионов людей и стали массовым увлечением нынешней молодежи.

Спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол и другие) благодаря своей доступности, эмоциональности, избирательности действия на функциональные системы организма стали предметом учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов высших учебных заведений.

Спортивные игры приносят студентам, бодрость, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В них входят неограниченный выбор движений, которые влияют на все группы мышц, и фактически каждое движение развивает координацию.

Координация движений - это умение быстро и технически правильно выполнять сложные движения. Качественная координация движений отличается согласованными действиями различных частей тела, умением управлять мышечными усилиями и умением распределять внимание.

Высокий уровень развития координационных способностей - основа овладения новыми, более сложными видами двигательных действий в различных видах деятельности. Студенты, обладающие лучшей координацией, быстрее усваивают технику, активные и изобретательные

во всех игровых ситуациях. Поэтому совершенствование координационных способностей, кроме физических качеств, у студентов - актуальная задача процесса физического воспитания.

**Анализ последних исследований и публикаций по этой проблеме.** Вопросы изучения взаимосвязи между успеваемостью двигательной деятельности и координацией движений рассматривалась в разное время с позиций изучения функциональных систем и физиологических механизмов построения движений различной природы (И.М. Сеченов, 1901, Н.А. Бернштейн, 1947, П.К. Анохин, 1975), психомоторной организации человека (В.П. Озеров, 2002, Е.П. Ильин, 2003). Средства баскетбола очень разнообразны. С помощью них развивают основные двигательные качества и жизненно важные двигательные навыки, формируют правильную осанку, совершенствуют координационные способности.

**Цель** статьи - научно обосновать и экспериментально проверить влияние средств и методов занятий по баскетболу на формирование координационных способностей студентов высших учебных заведений.

**Задачи исследования:**

- оценить уровень развития координационных способностей студентов высших учебных заведений;
- определить особенности формирования координационных способностей у студентов высших учебных заведений под влиянием занятий по баскетболу.

Для решения этих задач использовали следующие *методы*: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент; математически-статистический.

**Изложение основного материала и обоснование результатов исследования.** Исследования проводились на базе Каменец-Подольского национального университета имени Ивана Огиенко в два этапа. В них принимали участие 55 студентов 1-2 курсов (I контрольная группа - 22, II экспериментальная - 23).

Первая группа занималась по обычной программе физического воспитания; вторая - по программе, которая включала элементы баскетбола, специальные и подготовительные упражнения по баскетболу, элемент игры, упражнения с набивными мячами, предметами и др. Занятия основывались на игровых методах и тактико-технических действиях.

Уровень развития координационных способностей испытуемых в начале и в конце эксперимента определяли по результатам тестирования и контрольных упражнений. Для этого использовали следующие тесты:

- «Челночный бег 3x10м с оббеганием набивных мячей» (для определения способности оценивать и регулировать динамические и пространственно-временные параметры движений);
- «Проба Бондаревского» (для определения уровня развития способности к удержанию устойчивой позы);
- «Бег спиной вперед 15м» (для определения уровня развития способности к ориентированию в пространстве);
- «Тест десять восьмерок» (для определения уровня развития способности согласовывать движения в двигательном действии).

Готовя тесты мы стремились, чтобы они соответствовали следующим требованиям:

- были естественными и доступным для испытуемых и одновременно давали дифференцированные результаты по уровню развития конкретных координационных способностей;
- не требовали сложных двигательных умений, специального индивидуального обучения;
- не нуждались в сложном оборудовании; были относительно простыми по условиям организации и проведения;
- давали полную информацию о динамике изменений специальных и специфических координационных способностей.

Тестирование студентов в начале эксперимента показало, что в исследуемых группах не было ни одного студента с высоким уровнем развития координационных способностей. Только 12% испытуемых показали результаты, близкие к высокому уровню. В беседах с ними

выяснили, что они до эксперимента занимались физическими упражнениями самостоятельно и посещали занятия в спортивных секциях по плаванию, акробатике, художественной гимнастики. Средний уровень развития координационных способностей показали 35% человек. В 41% студентов показатели уровня развития координационных способностей отвечали ниже среднего уровня. Также было выявлено 12% студентов с низким уровнем развития указанных способностей.

В табл. 1 приведена динамика показателей развития координационных способностей студентов контрольной и экспериментальной групп на протяжении эксперимента.

Табл. 1 показывает, что в первом тесте в способности оценивать и регулировать пространственно-временные и динамические параметры движений в контрольной группе средний показатель улучшился на 3,50%; в экспериментальной - на 9,56%.

Во втором тесте, с помощью которого определялась способность к удержанию устойчивой позы в начале эксперимента, в контрольной группе результат равен  $13,6 \pm 0,17$ ; в конце -  $14,2 \pm 0,18$  с, прирост составил 4,22%. В экспериментальной группе результат улучшился на 18,21%.

Таблица 1

**Динамика развития показателей координационных способностей студентов высших учебных заведений во время педагогического эксперимента**

№ п/п	Координационные способности	Группа	ДЕ	ПЕ	Прирост, %	$\rho$
			M±m	M±m		
1.	Способность оценивать и регулировать пространственно-временные и динамические параметры движений (челночный бег 3x10м с оббеганием набивных мячей, с)	К(n=23)	11,4±1,34	11,0±0,52	3,50	$\rho > 0,05$
		Е(n=22)	11,5±1,05	10,4±1,11	9,56	$\rho < 0,05$
2.	Способность к удержанию устойчивости позы (проба Бондаревского, с)	К(n=23)	13,6±0,17	14,2±0,18	4,22	$\rho < 0,05$
		Е(n=22)	13,4±0,26	16,4±1,10	18,21	$\rho < 0,05$
3.	Способность к пространственной ориентировки (бег спиной вперед 15м, с)	К(n=23)	8,9±2,04	8,7±1,16	2,24	$\rho > 0,05$
		Е(n=22)	8,8±1,83	8,0±1,93	9,09	$\rho < 0,05$
4.	Способность согласовывать движения в двигательном действии (тест десять восьмерок, с)	К(n=23)	20,2±1,2	19,2±0,8	5,20	$\rho < 0,05$
		Е(n=22)	20,8±1,4	16,0±1,1	30,00	$\rho < 0,05$

Примечание:  $t$  предельное = 2,074 за  $p < 0,05$ ;  $t$  предельное = 2,819 за  $p < 0,01$ ;  $t$  предельное = 3,79.

Средний показатель развития способности к ощущению ритма в конце эксперимента в контрольной группе составил  $5,63 \pm 2,18$ , прирост - 11,36%. В экспериментальной группе улучшение аналогичного результата произошло на 19,68%.

Средний показатель развития способности к пространственному ориентированию в контрольной группе в конце эксперимента улучшилось на 2,24%, а в экспериментальной - на 9,09%.

Показатель развития способности к согласованности движений в двигательных действиях в контрольной группе вырос на 5,20%, у испытуемых экспериментальной группы улучшилось произошло на 30,00%.

Итак, можно отметить, в экспериментальной группе, где студенты на занятиях физической культуры применяли средства баскетбола, произошли статистически достоверные

позитивные изменения во всех контрольных тестах ( $p < 0,05$ ), а в контрольной эти показатели изменились, но недостоверно ( $p > 0,05$ ).

Педагогический эксперимент показал, что включение в учебный процесс физического воспитания студентов средствами баскетбола положительно влияет не только на развитие самих координационных способностей, но и способствует ритмичности, координации движений, формирует правильную осанку.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Исследовав влияние средств баскетбола на уровень координационных способностей студентов высших учебных заведений, мы сделали следующие выводы:

- включение в занятия студентов специальных задач с выраженной координационной доминантой позволяет эффективнее по сравнению с традиционной методикой, формировать у них двигательные способности, не снижая при этом общего уровня физической подготовленности;

*Перспективами дальнейших исследований:* является изучение других проблем формирования координации движений у студентов высших учебных заведений.

### Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии // подгот. И.М. Фейгенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов // Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2003. - 384 с.
3. Озеров В.П. Психомоторные способности человека // В.П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. - 320 с.
4. Соболев Ю.Л. Приоритетные направления в решении проблем организации ФВ студентов / Ю.Л. Соболев, Н.Б. Карпова // Концепція розвитку галузі фіз. вих. та спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне, 2001. – Вип. 2. – С. 314-317.
5. Ljach W. Struktura koordynacyjnych zdolności motorycznych i kontrola koordynacyjnego przygotowania wyselekcjonowanych piłkarzy nożnych na etapie szkolenia specjalistycznego // W. Ljach, Z. Witkowski, W. Ćmuda // Efektywnon systemyw szkolenia w ryñnych dyscyplinach sportu: Materiaiy mikdzynarodowej konferencji. – Sydney, 2000. – S. 139-142.
6. Mechling. H. Von koordinativen Fđhigkeiten zum Strategie-Adaptions-Ansatz // H. Mechling, J. Munzert. Handbuch Bewegungswissenschaft. – Bewegungslehre. Scorndorf: Hofmann, 2003. – S. 347-369.
7. Sadovski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monografy // Ed.J. Sadovski: Internation Associational of sport kinetics. – Biala Podlaska, 2005. – 468 s.
8. Zimmermann K. Koordinative fđhigkeiten und beweglichkeit. In: K. Meinelschnabel: Bewegungslehre. – Sportmotorik. – Berlin, 1998. – S. 206-236.