

Ерёмина Дарья Сергеевна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»

г. Тула, Тульская область

РАЗВИТИЕ РУЧНОЙ ЛОВКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

Аннотация: в статье рассмотрен вопрос развития ручной ловкости у школьников, занимающихся баскетболом в школьной секции.

Ключевые слова: баскетбол, школьная секция, ручная ловкость.

Главными задачами физического воспитания детей среднего школьного возраста являются укрепление здоровья и овладение школой движений.

Решение задачи овладения школой движений напрямую зависит от развития координационных способностей ребенка, проявляющихся в уровне развития координационных способностей ребенка, проявляющихся в уровне развития физического качества ловкости.

Ловкость определяет успешность выполнения любой двигательной задачи и освоения новых движений, от неё зависит эффективность всей двигательной активности в целом. Уровень её развития влияет на своевременность формирования двигательных умений и навыков и оказывает значительное влияние на становление двигательной функции на более поздних этапах онтогенеза.

Развитие этого физического качества происходит неравномерно на протяжении всей жизни. Существуют чувствительные возрастные периоды, в которые её развитие осуществляется наиболее интенсивно под направленным влиянием средств физической культуры.

Данные научно-методической литературы свидетельствуют о том, что для развития координационных функций и, в частности, ловкости школьников 12–13 лет возраст является чувствительным периодом.

Эффективному развитию ручной ловкости способствуют различные ациклические виды физкультурно-спортивной деятельности, такие как гимнастика, спортивные и подвижные игры, единоборства и другие. Но эти виды физкультурно-спортивной деятельности. Но развитие ручной ловкости их средствами происходит менее эффективно, чем средствами ациклических видов спорта.

Высокий уровень развития ручной ловкости позволяет баскетболисту быстрее, виртуознее и эффективнее выполнять сложные броски, передачи мяча, выполнять ведение мяча на ограниченном пространстве против активно обороняющегося соперника. Именно эти слагаемые игры нравятся зрителям и во многом определяют успех в современном баскетболе

С целью развития ручной ловкости, как умения преобразовывать движения в связи с меняющейся обстановкой их применения, широко используют подвижные игры с мячом и другие упражнения.

В связи с этим поиск эффективных средств развития ручной ловкости у школьников 12–13 лет в процессе внеклассных занятий физической культурой является достаточно *актуальным*.

Целью нашей работы является повышение уровня развития ручной ловкости у школьников 12–13 лет в процессе занятий баскетболом в школьной секции.

В основу *гипотезы* исследования положено предположение о том, что использование подвижных игр в процессе занятий баскетболом в школьной секции повысит уровень развития ручной ловкости у школьников 12–13 лет.

Объектом изучения является развитие ручной ловкости у школьников 12–13 лет в процессе физического воспитания.

Предметом в нашей работе является процесс физического воспитания подростков 12–13 лет на внеклассных занятиях баскетболом

В процессе работы решались следующие *задачи*:

– изучение и анализ литературных источников по изучаемой проблеме;

– выявление эффективности развития ручной ловкости у школьников 12–13 лет на занятиях в школьной секции баскетбола;

– разработать практические рекомендации по развитию ручной ловкости у школьников 12–13 лет для занятий по баскетболу

Решение поставленных задач началось с начального развития ловкости у школьников 12–13 лет по разработанной программе тестирования. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Средние показатели развития ручной ловкости у детей среднего школьного возраста (констатирующий эксперимент)

№	Тесты	M±m		t
		КГ	ЭГ	
1	Перевод за спиной за 1 минуту	50,2±3,35	53,8±3,65	0,73
2	Перевод под левой ногой за 1 минуту	53,2±3,36	54,1±4,17	0,17
3	Перевод под правой ногой за 1 минуту	51,4±4,39	50,6±4,35	0,13
4	Передачи баскетбольного мяча в стену левой рукой за 1 минут	35±3,5	37,8±4,6	0,48
5	Передачи баскетбольного мяча в стену правой рукой за 1 минуту	40±6,44	45,4±5,82	0,62
6	Передачи двух баскетбольных мячей в стену за 1 минуту	61,1±4,36	59,8±4,94	0,20
7	Передачи теннисного мяча в стену левой рукой за 1 минуту	29,4±2,76	27,8±3,51	0,36
8	Передачи теннисного мяча в стену правой рукой за 1 минуту	31,6±3,18	33±3,46	0,30
9	Поочередной подбрасывание двух баскетбольных мячей	5,6±1,52	6,5±1,38	0,44

Примечание: $t = 2,06 P < 0,05$; $t = 2,78 P < 0,01$.

Анализ полученных результатов свидетельствуют о том, что у школьников контрольной группы показатели не отличаются от результатов экспериментальной группы.

Достоверных различий по всем тестируемым показателям не выявлено. Это является свидетельством того, что подростки обеих групп имеют примерно одинаковый уровень развития ручной ловкости.

С сентября 2018 года по май 2019 года была проведена экспериментальное исследование, целью которого являлось изучение эффективности влияния упражнений на развития ручной ловкости, с мячом используемых в различных видах спорта, у школьников 12–13 лет в процессе занятий в школьной секции баскетбола.

По окончанию формирующего эксперимента было проведено повторное тестирование включенных в программу исследования показателей развития ручной ловкости, обработка и оценка полученных результатов. Результаты представлены на рис. 1.

№	Тесты	М±m		Т		
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ-ЭГ
1	Перевод за спиной за 1 минуту	63,64±2,97	73,26±3,42	2,09	4,82	2,12
2	Перевод под левой ногой за 1 минуту	64,84±3,18	74,83±3,38	2,05	3,92	2,15
3	Перевод под правой ногой за 1 минуту	64,23±3,93	76,01±3,43	2,32	3,95	2,26
4	Передачи баскетбольного мяча в стену левой рукой за 1 минут	50,57±3,24	61,87±4,22	2,27	4,9	2,12
5	Передачи баскетбольного мяча в стену правой рукой за 1 минуту	59,49±3,48	70,54±3,84	2,08	4,07	2,13
6	Передачи двух баскетбольных мячей в стену за 1 минуту	75,64±3,26	88,58±4,2	2,68	4,54	2,43
7	Поочередное подбрасывание двух баскетбольных мячей	10,09±1,02	12,96±0,94	2,09	4,12	2,07

Рис. 1

По результатам проведённого исследования зафиксирована положительная динамика уровня развития ручной ловкости у школьников в обеих группах, и в контрольной, и в экспериментальной

В контрольной группе выявлено достоверное улучшение всех исследуемых показателей.

Наличие достоверных улучшений всех исследуемых показателей развития ручной ловкости у мальчиков контрольной группы свидетельствует о том, что средства баскетбола являются эффективными для развития ручной ловкости.