

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 511 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Хайбалиева Евгения Сангалиевича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

В.Н. Частов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

## **Введение**

Ни одна спортивная игра не видоизменялась в техническом отношении так, как баскетбол. Ведение мяча является одним из главных технических приемов баскетбола. Технически правильное ведение – залог стабильного контроля мяча и основа индивидуального обыгрывания соперника.

В настоящее время для совершенствования навыка ведения мяча имеется большой круг упражнений, преимущественно, они направлены на формирование ручной ловкости. Данная закономерность ясна, ведь для осуществления эффективного ведения нужно развивать ручную ловкость.

Однако, «ведение в баскетболе – это перемещения игрока с мячом по площадке с остановками поворотами и препятствиями, которые необходимо преодолевать максимально быстро»<sup>1</sup>. Таким образом, развивать только ручную ловкость на занятиях не достаточно. Для эффективной игры баскетболисту нужна хорошо развитая телесная ловкость.

**Проблема исследования** заключается в том, что в научно-методической литературе существует мало работ, описывающих влияние развития ловкости у баскетболистов среднего школьного возраста на эффективность ведения мяча в процессе игры.

Таким образом, **актуальность исследования** обусловлена тем, что выявление закономерностей развития специальной ловкости и эффективного ведения мяча помогут в разработке и модификации конкретных средств для тренировки ведения – одного из сложнейших и наиболее важных элементов в баскетболе.

**Цель исследования** заключалась в разработке программы тренировки ловкости баскетболистов 13-14 лет для совершенствования ими техники ведения мяча.

---

<sup>1</sup> Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З. Бабушкин. Киев: б/и, 2015. С. 157.

**Объект исследования:** процесс развития ловкости у баскетболистов на тренировочных занятиях.

**Предмет исследования:** учебно-тренировочный процесс баскетболистов среднего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературных источников по теме исследования.
2. Провести анализ количества ошибок, совершаемых юными баскетболистами при ведении мяча в условиях соревнований.
3. Разработать комплексы упражнений для развития ловкости у баскетболистов 13-14 лет, направленного на повышение эффективности ведения мяча.
4. Экспериментально проверить представленные комплексы упражнений.

В процессе работы были применены следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка полученных результатов.

**Рабочая гипотеза.** Мы предположили, что развитие специальной ловкости баскетболистов среднего школьного возраста за счет внедрения в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений на формирование телесной ловкости, сопряженное с совершенствованием техники ведения мяча, также будет способствовать более эффективному овладению данного технического приема.

**Основное содержание работы**

Суть разработанной методики состояла во включении в учебно-тренировочный процесс баскетболистов экспериментальной группы специального комплекса упражнений на развитие телесной ловкости в системе тренировки ведения мяча. В одном учебно-тренировочном занятии

на разработанный комплекс упражнений отводилось от 15 до 25 минут. В контрольной группе время, отводимое на развитие ловкости (ручной) и ведения мяча было идентичным.

Упражнения разработанной методики применялись в подготовительной и основной частях учебно-тренировочного занятия. Мы использовали комплекс упражнений с мячом и без мяча; в паре с партнером и индивидуальные задания. Также в комплекс упражнений входили задания с жонглированием мячом, задания в парах с ловлей мяча и задания с различными вариантами передвижений со сменой направления. В качестве инвентаря мы использовали баскетбольные мячи, конусы-стойки. В экспериментальной группе используемым комплекс упражнений состоял из 2 разделов:

1. Упражнения, направленные на развитие ручной ловкости.
2. Упражнения, направленные на развитие телесной ловкости.

В процессе учебно-тренировочного занятия мы применяли повторный и сопряженный метод воздействия.

Учебно-тренировочные занятия в секции по баскетболу проходили 2 раза в неделю по 90 минут каждое занятие.

Для того, чтобы проверить эффективность предложенного комплекса упражнений на развитие ловкости при совершенствовании навыка ведения мяча в баскетболе, был проведен педагогический эксперимент.

В контрольной группе после повторного тестирования среднее значение результатов по группе составило:

1. Челночный бег с обеганием стоек –  $15,9 \pm 0,5$  сек.
2. Иллинойский тест на маневренность –  $11,6 \pm 0,5$  сек.
3. Бег вперед спиной обеганием стоек –  $16,7 \pm 0,6$  сек.

В экспериментальной группе были выявлены следующие средние значения тестируемых показателей после повторного тестирования:

1. Челночный бег с обеганием стоек –  $10,6 \pm 0,6$  сек.

2. Иллинойский тест на маневренность –  $8,1 \pm 0,3$  сек.

3. Бег вперед спиной обеганием стоек –  $11,7 \pm 0,5$  сек.

После внедрения в учебно-тренировочный процесс баскетболистов экспериментальной группы специального комплекса упражнений, уровень их ловкости значительно улучшился по сравнению с результатами спортсменов контрольной группы. Значительный рост показателей ловкости у баскетболистов экспериментальной группы является подтверждением эффективности предложенной методики.

Для проверки влияния представленного комплекса упражнений на эффективность ведения мяча в условия соревнований в конце эксперимента мы провели повторные протоколирование игровой деятельности баскетболистов обеих групп. Нами также было проанализировано 4 соревновательные игры. Произошло достоверно значимое улучшение показателей у баскетболистов экспериментальной группы ( $P < 0,05$ ). В обеих исследуемых группах спортсмены за игру совершили разное количество ошибок при ведении мяча. Так, в контрольной группе в конце исследования их общее количество составило  $11,7 \pm 1,1$  ошибки, в экспериментальной группе –  $8,7 \pm 0,9$  ошибок.

Как мы видим, баскетболисты контрольной группы в процессе игры допускали больше брака. А спортсмены, которые в условиях соревнований совершали меньшее количество ошибок, относились к экспериментальной группе. Это объясняется тем, что в учебно-тренировочных занятиях у представителей данной группы применялись упражнения на развитие ловкости, сопряженные с совершенствованием техники ведения мяча.

Таким образом, наше предположение, что развитие специальной ловкости баскетболистов среднего школьного возраста за счет внедрения в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений на формирование

телесной ловкости, сопряженное с совершенствованием техники ведения мяча, доказало свою эффективность.

### **Заключение**

1. Анализ литературных источников по теме исследования позволил нам получить представления о состоянии изучаемого вопроса. В научно-методической литературе существует мало работ, описывающих влияние развития ловкости у баскетболистов среднего школьного возраста на эффективность ведения мяча в процессе игры. В первой главе мы подробно раскрыли понятие «ловкость» и ее виды; описали особенности развития специальной ловкости в баскетболе и привели упражнения, для ее совершенствования; также была дана характеристика основных способов ведения мяча в баскетболе и описано ведение мяча, как сложное координационное действие.

2. Оценить уровень развития ловкости можно по результатам эффективности и надежности выполнения технического приема избранного вида спорта, например, в баскетболе это ведение мяча. Нами был проведен анализ количества ошибок, совершаемых юными баскетболистами при ведении мяча в условиях соревнований. Если на начальном этапе исследования количество технического брака, допускаемого спортсменами обеих групп, было практически одинаковым, то в конце баскетболисты экспериментальной группы сократили общее количество допускаемых потерь мяча при ведении с 13,2 до 8,7 ошибки за игру и тем самым повысили результативность своей игровой деятельности.

3. Для проверки эффективности предложенного комплекса упражнений на развитие ловкости при совершенствовании навыка ведения мяча в баскетболе был проведен педагогический эксперимент. Мы использовали комплекс упражнений с мячом и без мяча; в паре с партнером и индивидуальные задания. Также в комплекс упражнений входили задания с жонглированием мячом, задания в парах с ловлей мяча и задания с

различными вариантами передвижений со сменой направления. Обе программы, которые мы применяли в процессе педагогического исследования, отличались между собой. В тренировочном процессе баскетболистов экспериментальной группы использовалось большее разнообразие заданий. Значительный рост показателей ловкости у баскетболистов экспериментальной группы является подтверждением эффективности предложенной методики.

### **Список использованных источников**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания./ Б.А. Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 2012. 241 с.
2. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З. Бабушкин. Киев: б/и, 2015. 293 с.
3. Барбашов, С.В. Тактическая подготовка в баскетболе в контексте тактического мышления как системообразующего компонента / С.В. Барбашов // Ученые записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. 2013. №5 (39). С. 27-30.
4. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии./ Н.А. Бернштейн. М.: Физкультура и спорт, 2011. 288 с.
5. Блинов, Н.Г., Игишева, Л.Н. Практикум по психофизиологической диагностике. / Н.Г. Блинов, Л.Н. Игишева. М.: Физкультура и спорт, 2015. 200 с.
6. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. / В.В. Бойко. М.: Физкультура и спорт 2007. 144 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 2009. 331 с.
8. Вуден, Д.Р. Современный баскетбол. / Д.Р. Вуден. М.: Физкультура и спорт, 2017. 287 с.

9. Ганиева, Ф.В., Исмагуллаев, Х.А. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Методические рекомендации. / Ф.В. Ганиева, Х.А. Исмагуллаев. Т., б/и, 2016. 124 с.
10. Герасимов, К.Е. Основы физической культуры: методика и организация проведения занятий по баскетболу / К.Е. Герасимов. М.: МГУИЭ, 2016. 90 с.
11. Гобик, М.А. Спортивная метрология. / М.А. Гобик. М.: Физкультура и спорт, 2014. 131 с.
12. Гогун, Е.Н., Мартынов, Б.Н., Психология физического воспитания и спорта. / Е.Н. Гогун, Б.Н. Мартынов. М.: Физкультура и спорт, 2010. 247 с.
13. Гомельский, А.А. Будни баскетбола./ А.А. Гомельский. М.: Физкультура и спорт, 2014. 152 с.
14. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. М.: Агентство «ФАИР», 1997. 224 с.
15. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений./ А.А. Гомельский. М.: Эксмо, 2016. 307 с.
16. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры. / А.А. Гужаловский. М.: Физкультура и спорт, 2013. 186 с.
17. Двейрина, О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие / О.А. Двейрина. СПб: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2015. 52 с.
18. Завьялов, А.И. Физическое воспитание студенческой молодежи: Учебное пособие / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили. Красноярск: КГПУ, 2016. 128 с.
19. Запорожанов, В.А. О надежности показателей кинестезии в условиях контроля ловкости / Запорожанов В.А. // Педагогика и психология в спорте. - 2014. №5 С. 31-36.

20. Запорожанов, В.А., Борачински Т. О переносе навыков ловкости в разных условиях двигательной деятельности / В.А. Запорожанов, Т. Борачински // Педагогика и психология в спорте. 2013. №10. С. 35-48.
21. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М. Зациорский. М.: Физкультура и спорт, 2006. 254 с.
22. Кожевникова, З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. / З.Я. Кожевникова. М.: Физкультура и спорт, 2014. 95 с.
23. Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры. / П.К. Кофман. М.: Физкультура и спорт, 2013. 146 с.
24. Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В.А. Лепешкин. М.: Советский спорт, 2012. 107 с.
25. Линдеберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение. / Ф. Линдеберг. М. Физкультура и спорт, 2012. 297 с.
26. Луценко, С.Я. Теоретические аспекты проблемы определения понятий «координация» и «ловкость» / С.Я. Луценко // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: матер. третьего междунар. науч. конгресса / под ред. В.К. Пельменева; БФУ им. И. Канта. Калининград, 2013. С. 221-223.
27. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. / А.М. Максименко. М.: Физкультура и спорт, 2015. 165 с.
28. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. / Д.И. Нестеровский. М.: Издательский центр Академия, 2014. 342 с.
29. Новиков, А.Д. Теория и методика физического воспитания. / А.Д. Новиков. М.: Физкультура и спорт, 2016. 368 с.
30. Пинхолстер, Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. / Г. Пинхолстер. М.: Физкультура и спорт, 2013. 97 с.
31. Попов, В.П., Грузнов, Ю.Г. Основы воспитания физических способностей. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техникумов физической культуры / Под редакцией А.А. Гужаловского. М.: Физкультура и спорт, 2016. 217 с.

- 32.Портных, Ю.И., Лосин, Б.Е. и др. Игры в тренировке баскетболистов: Учебное пособие / Под ред. Ю.И. Портных. СПб Гафк им. П.Ф. Лесгафта, 2015. 72 с.
- 33.Родин, А.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: Учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. М.: Советский спорт, 2016. 208 с.
- 34.Семашко, Н.В. Баскетбол. Учебник для физ. ин-тов. / Н.В. Семашко. М.: Физкультура и спорт, 2016. 314 с.
- 35.Сулейманов, И.И. и др. Общее физкультурное образование: Учебник. Том 1. Школьное физкультурное образование. Часть 3. / И.И. Сулейманов. Омск: СибГАФК, 2013. 128 с.
- 36.Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта. / Ф.П. Суслов. М.: Физкультура и спорт, 2014. 141 с.
- 37.Фейгель, И.Г. Организация и проведение подвижных игр для развития физических способностей студентов: Методические указания / И.Г. Фейгель. СПб.: СПбТЭИ, 2014. 32 с.
- 38.Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. / В.П. Филин. М.: Физкультура и спорт, 2014. 207 с.
- 39.Харре, Л. Учение о тренировке. / Л. Харре. М.: Физкультура и спорт, 2011. 107 с.
- 40.Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов. / Е.Р. Яхонтов. Спб., Олимп, 2011. 143 с.
- 41.Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебно-методическое пособие / Е.Р. Яхонтов. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2012. 84 с.