

**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

**«МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ**  
**В СРЕДНИХ КЛАССАХ НА УРОКАХ БАСКЕТБОЛА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 517 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Маркиной Ольги Ивановны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_ Н.А. Павлюкова  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современных условиях жизни возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц, быстро реагировать на сигналы внешней среды, вестибулярная устойчивость. Не овладев этим комплексом качеств и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями, то есть нельзя сформировать интегральную способность (или умение) управлять своими движениями. Перечень двигательных действий, в которых необходимо проявление ловкости многообразен настолько, насколько многообразна вся деятельность человека: от решения бытовых, трудовых задач, занятий спортом до занятий творчеством.

Баскетбол является одним из тех видов спорта, которые обеспечивают хорошее физическое развитие школьников, гармоничное воспитание двигательных качеств, в частности ловкости.

На возможности баскетбола, его средств в развитии ловкости школьников указывали такие ученые как: А.И. Бондарь, А.И. Вальтин, А.Я. Гомельский, В.А. Кудряшов и др.

Однако, в результате анализа школьных уроков физической культуры и изучения работ специалистов, мы пришли к выводу, что способствующие развитию ловкости средства баскетбола не достаточно используются в процессе физического воспитания в школе. В связи с этим была выбрана тема данной квалификационной работы.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры в 6-7 классах.

**Предмет исследования** – методика развития ловкости у школьников 13-14 лет средствами баскетбола.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально апробировать методику развития ловкости средствами баскетбола на уроках физической культуры у школьников 13-14 лет.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие **задачи**.

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросу развития ловкости в баскетболе.

2. Разработать методику развития ловкости на уроках физической культуры в 6-7 классах с использованием средств баскетбола.

3 Экспериментально проверить эффективность применения предложенных упражнений в учебно-воспитательном процессе на уроках.

**Рабочая гипотеза.** Мы предположили, что применение в учебно-воспитательном процессе предложенной методики, основанной на применении средств баскетбола, может значительно повысить ловкость школьников 13-14 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики полученных результатов исследования.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ с. Липовка» Энгельсского муниципального района Саратовской области» В соответствии с действующей учебной программой физической подготовки для данной группы учащихся считается, что для развития ловкости эффективно использование спортивных игр.

**Структура и содержание бакалаврской работы.** Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, трех глав,

заклучения, списка использованной литературы в количестве 48 источников и приложения.

В первой главе «Теоретические основы развития ловкости у школьников 13-14 лет средствами баскетбола» были рассмотрены вопросы:

- сущность феномена ловкость в научной литературе;
- анатомо-физиологические особенности школьников 13-14 лет;
- средства баскетбола в развитии ловкости у школьников 13-14 лет.

Во второй главе «Методы и организация исследования» приводятся цели, задачи и методы исследования, описываются его организация и особенности проведения.

В третьей главе «Опытно-экспериментальная работа по развитию ловкости у школьников средних классов средствами баскетбола» приводятся результаты проведенного исследования, а также доказательства эффективности предложенных систем упражнений для развития ловкости.

В приложении приведены специальные упражнения для развития ловкости в баскетболе, результаты школьников на констатирующем и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы.

Выпускная квалификационная работа бакалавра написана на 64 страницах машинописного текста, содержит таблицы и диаграммы.

## **Основное содержание работы**

**Цель исследования** – разработать и экспериментально апробировать методику развития ловкости у школьников 13-14 лет средствами баскетбола на уроках физической культуры.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие **задачи**.

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросу развития ловкости в баскетболе.

2. Разработать методику развития ловкости на уроках физической культуры в 6-7 классах с использованием средств баскетбола.

3. Экспериментально проверить эффективность применения предложенных упражнений в учебно-воспитательном процессе на уроках физической культуры.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики полученных результатов исследования.

### ***Анализ и обобщение литературных источников***

Литературные источники подбирались в связи с изучением проблемы развития ловкости у школьников средних классов. Были проанализированы работы, освещающие анатомо-физиологические особенности подростков 13-14 лет. Изучались материалы, раскрывающие значение средств баскетбола в развитии ловкости школьников.

Общий объем литературных источников – 49.

***Педагогические наблюдения*** Педагогические наблюдения были проведены в целях изучения уровня развития ловкости школьников 13-14

лет, выбора ее оптимальных показателей, а также методов для их диагностики.

### ***Опытно-экспериментальная работа***

В исследовании приняло участие 20 юношей в возрасте 13-14 лет, которые являются учащимися МБОУ «СОШ с. Липовка» Энгельсского муниципального района Саратовской области.

Данная работа осуществлялась в несколько этапов. В начале и в конце эксперимента был проведен сравнительный анализ показателей ловкости юношей.

### ***Тестирование***

Диагностика ловкости юношей осуществлялась по следующим показателям:

- вестибулярная устойчивость;
- способность к выполнению движений в заданном ритме;
- способность к переключению с одних двигательных действий на другие и преобразованию их в конкретной ситуации.

Для диагностики уровня ловкости школьников по выделенным показателям использовались следующие тесты.

1. Поворот на 360 градусов, с броском в корзину 2 раза – тест на вестибулярную устойчивость (норма: точность и стабильность выполнения двигательного действия).

2. Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м) – тест на способность к выполнению движений в заданном ритме. По команде «На старт!» учащийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках, далее по команде «Марш!» он начинает бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга (норма: точное воспроизведение заданного ритма двигательного действия).

3. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м – тест на способность к переключению с одних двигательных действий на другие и преобразованию

их в конкретной ситуации. По команде «На старт!» учащийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках, далее по команде «Марш!» устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно. Затем касается ногой стартовой линии и финиширует, не останавливаясь (норма: быстрый переход от одних двигательных действий к другим).

### ***Математическая обработка полученных данных***

Математическая статистика применялась для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований. Были определены следующие параметры:

- М - среднее арифметическое;
- m - средняя ошибка средней арифметической;
- t - коэффициент достоверности;
- P - показатель достоверности.

Исследование проводилось в несколько этапов.

1. Первый этап (январь - март 2017 г.) предполагал:

- анализ литературных источников;
- организацию опытно-экспериментальной группы.

2. Второй этап (март-апрель 2017 г.) включал проведение пилотажных исследований:

- тест на выявление уровня ловкости по показателю «вестибулярная устойчивость»;
- тест на выявление уровня ловкости по показателю «способность к выполнению движений в заданном ритме»;
- тест на выявление уровня ловкости по показателю «способность к переключению с одних двигательных действий на другие и преобразованию их в конкретной ситуации»; обработку результатов проведенных исследований.

3. Третий этап (2017-2018 учебный год) был связан с проведением опытно-экспериментальной работы, включающей:

- подбор и разработку комплекса упражнений;
- внедрение комплекса упражнений в учебный процесс школьников.

4. Четвертый этап (март 2018 г.) включал проведение:

- обработки результатов исследования;
- теоретической интерпретации результатов исследования;
- оформление дипломной работы.

Задача этапа заключалась в проведении первого замера уровня развития ловкости по выбранным показателям (вестибулярная устойчивость; способность к выполнению движений в заданном ритме; способность к переключению с одних двигательных действий на другие и преобразованию их в конкретной ситуации) в контрольной и экспериментальной группах по выбранным методикам. Показатели ловкости каждого школьника экспериментальной и контрольной группе представлены в приложении 2.

Результаты экспериментальной группы в процентном соотношении представлены в таблицах 1-3.

Таблица 1.

Уровень развития ловкости по показателю «вестибулярная устойчивость»

Экспериментальная группа	
Норма	Ниже нормы
30% (3 чел.)	70% (7 чел.)

Уровень развития ловкости по показателю «вестибулярная устойчивость» учеников в экспериментальной группе оказался следующим: 70% (7 чел.) учеников в уровне развития вестибулярной устойчивости отстают от нормативных требований, и лишь 30% (3 чел.) выполняют их, а



значит, уровень развития ловкости по данному показателю находится на слабом физическом уровне.

Уровень развития ловкости по показателю «способность к выполнению движений в заданном ритме» оказался следующим: большая часть учеников не справляются с нормативом, что составляет 60%. Из этого можно заключить, что развитие ловкости по данному показателю находится на низком физическом уровне.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате решения задач исследования достигнута цель, подтверждена гипотеза и сделаны следующие выводы.

Ловкость - сложное комплексное физическое качество, которое характеризуется способностью справляться с любой возникшей двигательной задачей: правильно (адекватно и точно); быстро; рационально (целесообразно и экономично); находчиво (инициативно).

Виды ловкости представлены:

- общей ловкостью,
- специальной ловкостью.

В результате научного поиска по проблеме исследования установлены компоненты ловкости, которые представлены:

- способностью к дифференцированию (различению) временных, пространственных и силовых параметров движений;
- способностью к сохранению равновесия;
- способностью к выполнению движений в заданном ритме;
- способностью к произвольному расслаблению мышц;
- способностью к антиципации (предугадыванию) различных параметров движений и условий их выполнения;
- способностью к переключению с одних двигательных действий на другие и преобразованию их в конкретной ситуации;

- способностью к вестибулярной (статокинетической) устойчивости

Возраст 13-14 лет является благоприятным для развития основных физических качеств человека, среди которых: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Роль баскетбола, его средств заключается в том, что он является средством формирования ловкости, его компонентов через достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

В результате первого замера установлено, что экспериментальная и контрольная группы по уровню физической культуры не имеют существенных различий.

По данным второго замера экспериментальная группа стала достоверно отличаться от контрольной в лучшую сторону.

Разработанный комплекс упражнений способствовал повышению уровня ловкости школьников в экспериментальной группе.

Развитию ловкости школьников в большей степени содействуют задания на развитие вестибулярной устойчивости; способности к выполнению движений в заданном ритме; способности к переключению с одних двигательных действий на другие и преобразованию их в конкретной ситуации.

Средствами развития ловкости служат упражнения, которые:

- представляют определенную координационную сложность для занимающихся,
- содержат элементы новизны,
- отличаются многообразием форм выполнения,
- включают задания по регулированию и самооценке различных параметров движений.