

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

**«БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ
У УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 427 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Попова Ивана Николаевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол на современном этапе развития представляет собой атлетическую игру, где требования, предъявляемые к спортсменам, крайне высоки. Для достижения высокого тактического и технического мастерства баскетболист должен, в первую очередь, обладать высоким уровнем физической подготовленности.

Современный баскетболист – это игрок подвижный, обладающий хорошей координацией и быстротой игрового мышления на площадке.

Тема представленной работы: «Баскетбол как средство развития ловкости у учащихся старшего школьного возраста».

Актуальность исследования обусловлена важностью такого физического качества как ловкость и тем, что баскетбол является эффективным средством ее развития.

В баскетболе ловкость играет важную роль, поскольку игрок на площадке должен обладать скоростью реакции на возникающие игровые ситуации и моментально делать соответствующие выводы: делать передачу партнеру или бороться за мяч и всегда быть настроенным на борьбу.

По мнению большинства специалистов одним из главных качеств баскетболистов является ловкость. Она проявляется в быстроте и ловкости выполнения игровых приемов и действий игрока на площадке.

Цель исследования заключалась в изучении роли баскетбола в формировании ловкости у учащихся 15-16 лет.

В качестве объекта исследования выступает процесс развития ловкости у учащихся старшего школьного возраста во время изучения баскетбола на уроках физкультуры.

Предметом исследования является урок физической культуры в 9 классе с элементами игры в баскетбол.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической и специальной литературы по теме дипломной работы.

2. На основе анализа литературных источников и собственного опыта разработать комплекс упражнений с элементами баскетбола, направленный на развитие ловкости у учащихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.
3. С помощью эксперимента проверить эффективность предложенной программы.

Методы исследования:

1. Анализ литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов тестирования.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что применение специально разработанных упражнений с элементами баскетбола на уроках физкультуры в 9 классе положительно повлияет на развитие ловкости у школьников.

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогическое наблюдение и эксперимент проходил на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей №50» Ленинского района г. Саратова на уроках физической культуры в 9 классах.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В первой главе «Анализ научно-методической литературы по теме развития ловкости с помощью баскетбола» рассмотрена ловкость как физическое качество и методы ее развития; описана специфика развития ловкости на уроках физической культуры и в игре баскетбол; а также проанализирована техника игры в баскетбол через развитие ловкости. Во второй главе «Экспериментальная методика развития ловкости у учащихся 9-х классов на уроках физической культуры с помощью баскетбола» проводятся результаты педагогического исследования.

Педагогическое исследование было проведено в несколько этапов.

Основная цель первого этапа – анализ имеющейся литературы по вопросу развития ловкости с помощью баскетбола на уроках физической культуры. После анализа научно-методических источников были разработаны специальные упражнения для учащихся экспериментальной группы. Первый этап проходил с мая по сентябрь 2017 года.

На втором этапе (сентябрь 2017 года) исследования осуществлялось педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом учащихся 9-х классов МОУ «Лицей №50». Также на данном этапе исследования были проведены предварительные тестирования всех участвующих в эксперименте детей. Результаты тестов позволили установить исходный уровень физической подготовленности школьников.

На третьем этапе исследования на протяжении трех месяцев в учебный процесс учащихся экспериментальной группы были введены специально разработанные упражнения с элементами баскетбола для развития ловкости. В конце декабря были проведены повторные тестирования учащихся для определения эффективности используемых программ в обеих исследуемых группах. Третий этап длился с октября 2017 по январь 2018 года.

На четвертом этапе педагогического исследования, который проводился в январе 2017 года, проводился математический подсчет полученных результатов тестирования, обобщались данные и формулировались выводы. Все результаты педагогического исследования представлены в виде таблиц и графиков.

Исследовательская работа проводилась на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей №50» Ленинского района г. Саратова на уроках физической культуры в 9 «б» и «г» классах.

Учащиеся были разделены на две группы по 23 человека, где контрольную группу составили школьники 9 «б» класса, а экспериментальную группу – 9 «г» класса.

Учебный процесс в контрольной группе проходил по программе учебного заведения. А в экспериментальную группу был внедрен

разработанный комплекс упражнений с элементами баскетбола, направленный на развитие ловкости.

Учебный процесс испытуемых экспериментальной группы осуществлялся по следующему плану:

- 15 минут от урока – подготовительная часть – отводилась на разминку и разогрев мышечного аппарата учащихся для избежания травматизма;
- основная часть урока занимала 20-25 минут, в ней давались упражнения экспериментальной методики;
- заключительная часть урока составляла 5 минут. В это время учащиеся проводили заминку, стретчинг, «охлаждали» организм после физических нагрузок.

Подробнее экспериментальная методика представлена в параграфе 2.3. «Программа экспериментальной методики развития ловкости у учащихся 9-х классов на уроках физической культуры с помощью баскетбола».

Чтобы определить уровень развития ловкости у испытуемых, были применены специальные контрольные тесты и упражнения. Всего было использовано таких 6 тестов:

1. Рывки из баскетбольной защитной стойки.
2. Ведение мяча «змейкой».
3. Челночный бег 3 раза по 10 метров с одновременным ведением баскетбольного мяча.
4. Сменные позы на определение ловкости.
5. Метание мяча в условную цель.
6. Передачи баскетбольного мяча в игровых ситуациях с одновременным противодействием соперника

В октябре 2017 года были проведены предварительные тестирования уровня развития ловкости у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Анализ данных показал, что на начальном этапе педагогического

эксперимента у представителей обеих групп существенных различий в показателях не наблюдалось.

Далее в учебно-воспитательный процесс экспериментальной группы (9 «г» класса) была внедрена экспериментальная методика развития ловкости с помощью баскетбола. А учебный процесс школьников контрольной группы (9 «б» класс) проходил по традиционной программе.

В конце декабря 2017 г. было проведено повторное тестирование, целью которого являлось определение разницы эффективности применяемых программ. Анализ результатов педагогического исследования показал, что в конце эксперимента между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия.

Представленные программы существенно отличались друг от друга. Так, в учебном процессе испытуемых экспериментальной группы присутствовало большее разнообразие заданий. Общеизвестно, применение однообразных упражнений имеет более низкую эффективность, нежели разнообразие заданий. И, наоборот, использование разнообразных упражнений повышает интерес занимающихся к ним и, следовательно, повышается мотивация к их выполнению. Хотя некоторые упражнения на начальном этапе и вызывали у учащихся экспериментальной группы трудности в техническом исполнении, а также из-за непривычных повышенных физических нагрузках, тем не менее они способствовали повышению их общего физического развития.

Помимо этого, одинаковые или схожие задания в представленных программах имели ряд отличий. Например, в экспериментальной группе в таких заданиях дозировка нагрузки была увеличена. Это отражалось или в увеличении количества подходов и повторений или в продолжительности паузы для отдыха между сериями. Также условия выполнения заданий изменялись.

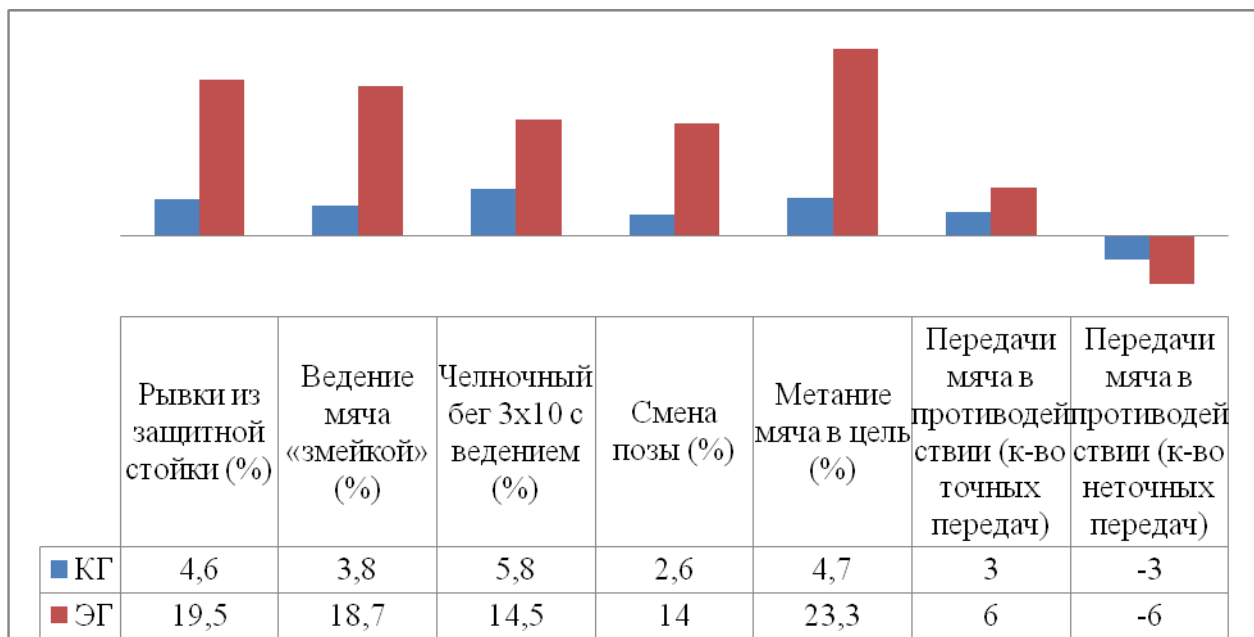
Таким образом, в учебно-воспитательном процессе испытуемых контрольной и экспериментальной групп наблюдались различия.

На Рисунке 3 графически представлена динамика результатов контрольных тестирований школьников. Не существенная, но все же положительная динамика развития ловкости у испытуемых контрольной группы можно объяснить улучшением благодаря занятиям физкультурой по традиционной программе лица, то есть рост результатов произошел естественным путем. Лучший результат был показан в тесте «Челночный бег 3 раза по 10 метров с одновременным ведением баскетбольного мяча» – прирост результата 5,8%. Самый низкий показатель динамики был зафиксирован в специальном упражнении на координацию «Смена поз» – 2,6%.

У испытуемых экспериментальной группы, в сравнении, наблюдаются значительные улучшения результатов во всех контрольных тестах. Наибольший рост наблюдается в метании баскетбольного мяча в условную цель – 23,3% и в специальном упражнении «Рывки из баскетбольной защитной стойки» – 19,5%. Также к концу педагогического исследования школьники экспериментальной группы в тесте «Передачи баскетбольного мяча в игровых ситуациях с одновременным противодействием соперника» повысили результативность точных передач с 12 до 18.

Так как в контрольной и экспериментальной группах возраст и пол испытуемых был идентичным, то отличия в динамике результатов объясняется тем, что учебный процесс экспериментальной группы был направлен на развитие ловкости с помощью специальных упражнений и специализированных заданий с элементами баскетбола.

Рисунок 1 – Динамика результатов в контрольных тестах



Таким образом, результаты исследования свидетельствуют, что в конце эксперимента испытуемые экспериментальной группы благодаря программе целенаправленного развития ловкости с помощью баскетбола значительно превзошли результаты учащихся контрольной группы, занимающихся по другой программе. Хотя на начальном этапе педагогического исследования тестирования показали однородность результатов обеих групп.

Тем не менее нельзя говорить о том, что традиционная программа по физическому воспитанию, которая применялась в контрольной группе, плохая и ее использование в учебном процессе при занятиях баскетболом не рекомендовано. Наоборот, у испытуемых данной группы также наблюдалась положительная динамика показателей, только они были не столь ярко выражены, и физическое развитие учащихся проходило естественным путем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В представленном педагогическом исследовании были рассмотрены аспекты развития ловкости у учащихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры с помощью баскетбола.

Анализ научно-методической и специальной литературы позволил установить основные средства и методы, специфику техники и тактики игры в баскетбол и особенности применения на практике упражнений с элементами баскетбола для развития ловкости и координации движения, а также оптимальную дозировку нагрузок.

Для развития ловкости необходимо применить игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровки и баскетбол является наилучшим способом ее воспитания.

На основе анализа литературных источников и собственного опыта был разработан комплекс упражнений с элементами баскетбола, направленный на развитие ловкости у учащихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры. Учебный процесс испытуемых экспериментальной группы осуществлялся по следующему плану:

- подготовительная часть основывалась на разминке и разогреве мышечного аппарата учащихся для избежания травматизма;
- основная часть урока отводилась на упражнения экспериментальной методики;
- заключительная часть урока отводилась на заминку, стретчинг, учащиеся «охлаждали» организм после физических нагрузок.

В экспериментальной группе дозировка нагрузки была увеличена. Это отражалось или в увеличении количества подходов и повторений или в продолжительности паузы для отдыха между сериями. Также условия выполнения заданий изменялись. В учебном процессе присутствовало большее разнообразие заданий.

Анализ результатов педагогического исследования показал, что в конце эксперимента между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия. Наблюдаемая положительная динамика результатов испытуемых контрольной группы объясняется

некоторым улучшением физической подготовки учащихся благодаря занятиям физической культурой по традиционной программе лицея. В контрольной группе прирост результатов выглядят следующим образом:

- рывки из баскетбольной защитной стойки – 4,6%;
- ведение мяча «Змейкой» – 3,8%;
- челночный бег 3 раза по 10 метров с одновременным ведением баскетбольного мяча – 5,8%;
- сменные позы на определение ловкости – 2,6%;
- метание мяча в условную цель – 4,7%;
- передачи баскетбольного мяча в игровых ситуациях с одновременным противодействием соперника (количество точных передач) – +3;
- передачи баскетбольного мяча в игровых ситуациях с одновременным противодействием соперника (количество неточных передач) – -3.

В экспериментальной группе учебный процесс проводился по разработанной методике развития ловкости с помощью баскетбола. В конце педагогического исследования учащиеся данной группы показали значительное улучшение результатов во всех тестах. Динамика результатов выглядит следующим образом:

- рывки из баскетбольной защитной стойки – 19,5%;
- ведение мяча «Змейкой» – 18,7%;
- челночный бег 3 раза по 10 метров с одновременным ведением баскетбольного мяча – 14,5%;
- сменные позы на определение ловкости – 14%;
- метание мяча в условную цель – 23,3%;
- передачи баскетбольного мяча в игровых ситуациях с одновременным противодействием соперника (количество точных передач) – +6;
- передачи баскетбольного мяча в игровых ситуациях с одновременным противодействием соперника (количество неточных передач) – -6.

Таким образом, представленная программа развития ловкости с помощью баскетбола у учащихся старшего школьного возраста показала свою эффективность и может быть использована на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях в качестве средства развития ловкости.

Цель педагогического исследования была достигнута, выдвинутая гипотеза подтверждена и все поставленные задачи решены.