

**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

\_\_\_\_\_

В.Н. Частов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

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.

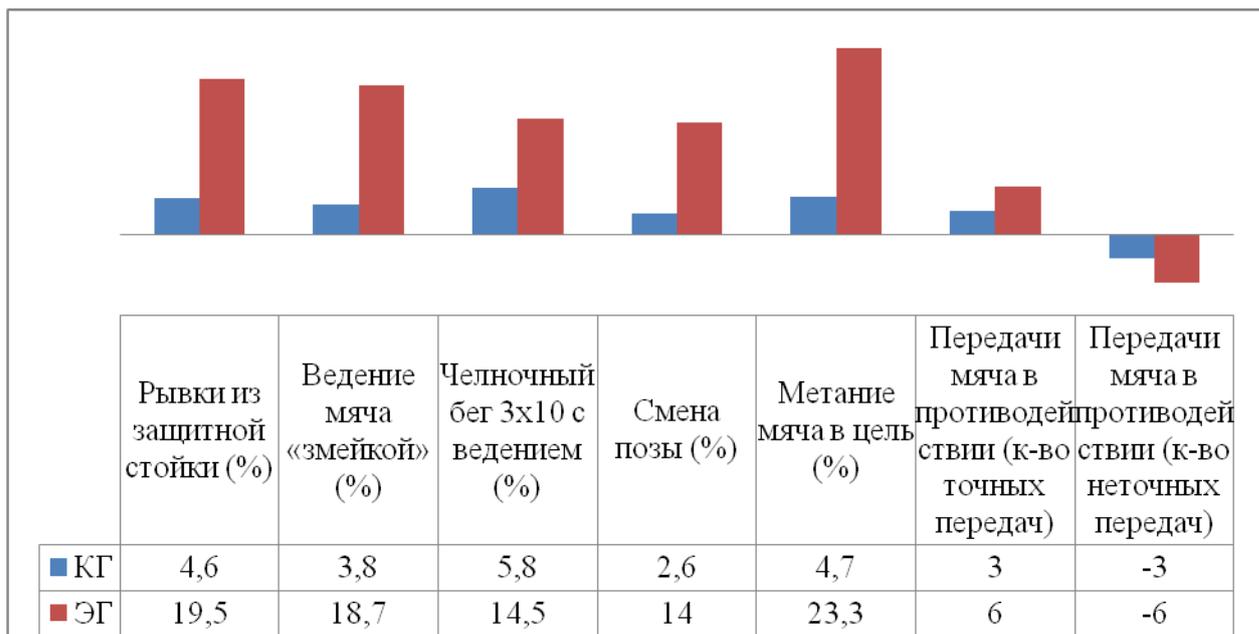
Таким образом, в учебно-воспитательном процессе испытуемых контрольной и экспериментальной групп наблюдались различия.

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.