

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Косичкина Николая Викторовича

Научный руководитель
старший преподаватель

В.Н. Частов

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат философских наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности и индивидуальным качествам игроков, в частности, к их ловкости и уровню технического мастерства. Все это увеличивает не только объем задач, но и необходимость еще большего разнообразия средств и методов, применяемых в процессе обучения.

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.

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

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.

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.

Из всего вышесказанного актуальной является **тема представленной выпускной квалификационной работы**: «Методика развития ловкости у баскетболистов среднего школьного возраста».

Цель исследования заключалась в разработке методики тренировки ловкости баскетболистов 13-14 лет, направленной на совершенствование ими техники ведения мяча.

Объект исследования: процесс развития ловкости у баскетболистов в процессе тренировочных занятий.

Предмет исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболистов 13-14 лет.

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 предполагала, 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.

Теоретическая значимость заключалась в результатах исследования, которые можно применять в качестве теоретического курса при подготовке тренеров по баскетболу в детско-юношеских спортивных школах.

Практическая значимость исследования заключается в предложенной программе специальных упражнений, которые могут применяться для развития ловкости у баскетболистов в ДЮСШ на этапе спортивной специализации.

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогический эксперимент проводился в секции по баскетболу на базе Центральной детско-юношеской спортивной школы Подразделение №7 г. Саратова (Ильинская площадь, 1А).

Структура и объем выпускной квалификационной работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3-х глав (теоретической и практических), заключения, списка использованной литературы и приложений. Работа проиллюстрирована таблицами и диаграммами. Библиографический список состоит из 64 источников.

Основное содержание работы

В ходе педагогического наблюдения проводилось протоколирование технических действий баскетболистов контрольной и экспериментальной групп, после чего осуществлялся подсчет ошибок, которые совершали юные баскетболисты во время игры. Всего было проанализировано 4 соревновательные игры.

Нами регистрировались и суммировались следующие виды ошибок (потери мяча при ведении):

- ведение мяча в свободном перемещении по площадке;
- ведение мяча при обыгрывании соперника;
- ведение мяча при переводе с одной руки на другую;
- попадание мяча в ногу соперника или свою ногу.

И в контрольной и в экспериментальной группе есть игроки, которые допустили меньше всего ошибок – по 10: Кипричев В. (контрольная группа) и Макеев В. (экспериментальная группа). Тем не менее, эти отклонения не достоверны и не позволяют утверждать, что в какой-то из групп испытуемых было совершено меньше ошибок при ведении мяча.

Из данных диаграммы видно, что на предварительной стадии исследования различия между контрольной и экспериментальной группами не были обнаружены, результаты обеих групп между собой практически не различались ($P > 0,05$). Для объективности результатов педагогического исследования количество допускаемых ошибок при ведении мяча на предварительной стадии эксперимента в группах должно быть не достоверно.

Также на предварительной стадии эксперимента был осуществлен анализ исходного уровня развития ловкости у баскетболистов среднего школьного возраста.

Предварительное тестирование было проведено в январе 2017 года. Условия проведения тестирования для баскетболистов контрольной и экспериментальной групп были идентичны.

Для определения уровня развития ловкости у юных спортсменов нами применялись следующие спортивные тесты:

1. Челночный бег с обеганием стоек.
2. Иллинойский тест на маневренность (по Е.Р. Яхонтову).
3. Бег вперед спиной обеганием стоек поворотом подбором мяча и рывком под противоположное кольцо.

Методика проведения тестирований описана в Главе 2.

Представленные тесты были направлены на оценку уровня развития телесной ловкости. При помощи метода математической статистики мы проанализировали полученные результаты баскетболистов и выявили исходный уровень тестируемого показателя.

Хорошо развитая ловкость в баскетболе играет важную роль. Она необходима для эффективного обучения физическим упражнениям. Также ловкость влияет на темп и качество усвоения основ техники игры. Телесная ловкость ведет к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

В контрольной группе среднее значение результатов по тестам составило:

1. Челночный бег с обеганием стоек – $16,1 \pm 0,6$ сек.
2. Иллинойский тест на маневренность – $11,8 \pm 0,5$ сек.
3. Бег вперед спиной обеганием стоек – $17,1 \pm 0,5$ сек.

В экспериментальной группе были выявлены следующие средние значения тестируемых показателей:

1. Челночный бег с обеганием стоек – $15,8 \pm 0,6$ сек.
2. Иллинойский тест на маневренность – $11,7 \pm 0,6$ сек.
3. Бег вперед спиной обеганием стоек – $16,8 \pm 0,5$ сек.

После проведенного педагогического наблюдения в учебно-тренировочный процесс баскетболистов экспериментальной группы были внедрены комплексы упражнений на развитие ловкости при ведении мяча.

Спортсмены контрольной группы, как было сказано выше, занимались по традиционной программе и никаких изменений в их процесс подготовки не внесено.

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

Для выявления динамики уровня развития ловкости было проведено повторное тестирование в мае 2017 года. Для контрольного тестирования применялись те же тесты, что и в начале исследования. Условия проведения тестирования для баскетболистов контрольной и экспериментальной групп также были идентичны.

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

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

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

1. Челночный бег с обеганием стоек – $10,6 \pm 0,4$ сек.
2. Иллинойский тест на маневренность – $8,1 \pm 0,5$ сек.
3. Бег вперед спиной обеганием стоек – $11,7 \pm 0,6$ сек.

Математическая обработка полученных данных тестирования показала, что после внедрения в учебно-тренировочный процесс баскетболистов экспериментальной группы специального комплекса упражнений, уровень их ловкости значительно улучшился по сравнению с результатами спортсменов контрольной группы.

Результаты, представленные в таблицах 5 и 6 являются достоверными ($P < 0,05$). Значительный рост показателей ловкости у баскетболистов экспериментальной группы является подтверждением эффективности предложенной методики.

При сравнении результатов баскетболистов в начале и в конце исследования можно наблюдать улучшения в обеих группах. Положительная динамика в развитии ловкости у баскетболистов контрольной группы объясняется улучшениями благодаря тренировочным занятиям по программе спортивной секции. Тем не менее, при сравнении показателей обеих групп видно, что в контрольной группе рост ловкости в челночном беге с обеганием стоек значительно ниже в сравнении с результатами экспериментальной группы ($P > 0,05$).

При сравнении результатов в иллинойском тесте на маневренность, адаптированным Е.Р. Яхонтовым, также наблюдается статистически достоверное улучшение показателей баскетболистов экспериментальной группы ($P < 0,05$). Так как в данной группе проводилось акцентированное развитие специальной ловкости, более высокая динамика роста результата объясняется именно эффектом от предложенной методики проведения учебно-тренировочного процесса.

В третьем заключительном тесте на оценку уровня развития телесной ловкости «Бег вперед спиной обеганием стоек» результаты показали, что у баскетболистов экспериментальной группы, спустя почти 5 месяцев применения предложенного комплекса упражнений, тестируемый показатель оказался значительно выше, чем у спортсменов контрольной группы.

В начале исследования в процессе математической обработки результатов тестирований было установлено, что в обеих группах показатели практически не различались. При этом нельзя утверждать, учебная программа, по которой проводились учебно-тренировочные занятия у

баскетболистов контрольной группы, плохая. Так как у спортсменов данной группы также произошли улучшения в тестируемых показателях.

Обе программы, которые мы применяли в процессе педагогического исследования, отличались между собой. В тренировочном процессе баскетболистов экспериментальной группы использовалось большее разнообразие заданий.

Общеизвестно, что применение однообразных упражнений обеспечивает меньший эффект, чем разнообразие заданий. А использование различных упражнений вызывает у занимающихся больший интерес и в связи с этим повышается мотивация к выполнению данных заданий. Таким образом, экспериментальная методика позволила значительно увеличить уровень развития ловкости у баскетболистов экспериментальной группы.

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.

В таблицах 7 и 8 представлены результаты подсчета общего количества ошибок, совершенных баскетболистами контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента.

По результатам математической обработки протоколирования можно утверждать, что 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 $11,7 \pm 1,2$ ошибки, в экспериментальной группе – $8,7 \pm 1,1$ 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.

Баскетболисты экспериментальной группы к концу исследования сократили общее количество допускаемых потерь мяча при ведении и тем самым повысили результативность своей игровой деятельности. Стоит отметить, что модернизация методики путем включения упражнений на развитие телесной ловкости значительно увеличило надежность использования ведения мяча юными баскетболистами. После проведенного педагогического эксперимента юные спортсмены стали увереннее использовать ведение в различных игровых ситуациях. Методика повлияла на развитие чувства мяча, на стабильное владение мячом на большой скорости и во время изменения направлений движения.

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.

Для развития ловкости целесообразно применять игровой и повторный метод. Для баскетболистов ловкость – одно из самых важных физических качеств. Чем выше уровень развития ловкости, тем выше мастерство игрока.

В баскетболе для формирования и совершенствования ловкости применяются:

- однонаправленные специализированные упражнения;
- комплексные упражнения, которые способствуют отработке наиболее характерных двигательных действий баскетбола.

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. Нами регистрировались и суммировались следующие виды ошибок (потери мяча при ведении):

- ведение мяча в свободном перемещении по площадке;
- ведение мяча при обыгрывании соперника;
- ведение мяча при переводе с одной руки на другую;
- попадание мяча в ногу соперника или свою ногу.

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.

Также мы установили, что большое количество потерь и ошибок при ведении мяча в условиях игры негативно сказывается на результате соревновательной деятельности и эмоциональном состоянии юных баскетболистов.

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.

Комплекс упражнений состоял из 2 разделов:

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

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.