

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 54 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
психолого-педагогического факультета
наименование факультета, института, колледжа
Титаренко Ольги Анатольевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат социологических наук

должность, уч. степень, уч. звание

_____ дата, подпись

Попов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

_____ дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Баскетбол — это вид спорта, в котором для достижения успеха ключевым физическим качеством является ловкость, так как она нужна для выполнения всех технических действий - перемещений без мяча с резким изменением направления, чтобы освободиться от опеки защитника; для ведения мяча; для передач и бросков.

На данный момент предлагается множество упражнений для развития ловкости, большинство из них направлено на развитие ловкости рук, и эта закономерность понятна, так как для эффективного ведения мяча необходимо развивать ловкость рук. А вот дриблинг в баскетболе – это движение игрока с мячом по площадке с остановками, поворотами и препятствиями, которые нужно преодолевать как можно быстрее. Из этого следует, что одной лишь ловкости рук недостаточно, необходимо развивать ловкость тела, чтобы с помощью дриблинга максимально эффективно перемещать мяч.

Объект исследования – тренировочный процесс баскетболистов 13–14 лет.

Предмет исследования—совершенствование ловкости на занятиях баскетболом.

Цель исследования: разработка комплексов специальных упражнений, направленных на совершенствование ловкости баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Показать особенности баскетбола как вида спорта для совершенствования ловкости.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки ловкости у баскетболистов 13 – 14 лет.

3. Создать комплекс упражнений для совершенствования ловкости у баскетболистов 13 –14 лет и провести проверку его эффективности.

Методы исследования:

- анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- планирование и разработка программы исследования;
- педагогическое тестирование;
- наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- метод планирования учебно-тренировочной работы;
- количественный и качественный анализ результатов эксперимента;
- математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения из списка использованных источников. Объем работы составляет 43 страницы. В тексте представлено 10 таблиц и 4 рисунка.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе **«Теоретические аспекты совершенствования ловкости на занятиях баскетболом»** показаны особенности баскетбола как средства физического воспитания, а также особенности учебно-тренировочного процесса в баскетболе. Кроме того, в данной главе раскрывается методика развития ловкости.

Являясь общедоступной и общепризнанной игрой, баскетбол выступает в роли весьма результативного средства физического воспитания. В процессе обучения юных спортсменов формируются не только спортивные навыки, но также идет формирование личностных качеств, таких как: честность, уверенность в себе, чувство коллективизма и т.д.

Для достижения высоких результатов необходим хороший уровень подготовки спортсменов. При формировании спортивных навыков очень важна степень квалификации тренера или же преподавателя. Обучение юных спортсменов в возрасте 13–14 лет весьма своеобразно и требует ответственного и внимательного подхода.

Особенности тренировочного процесса баскетболистов заключаются в правильно распланированной дозировке нагрузки и планировании тренировочного процесса. Тренировочный процесс состоит из 3 частей:

1. разминка;
2. основная часть;
3. заключительная часть.

Наиболее распространенными средствами воспитания ловкости являются элементы акробатики, спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, футбол, теннис), гимнастические упражнения. Подбор средств должен быть подчинен следующим принципам:

- упражнение должно всегда содержать элемент новизны,
- движения нужно постоянно усложнять.

Рекомендуемые методические приемы и подходы для воспитания ловкости:

- общеразвивающие упражнения на точность движений по командам;
- разметка дистанции, постановка дополнительных ориентиров в прыжках или соскоках;
- метание по цели (на указанное расстояние, в корзину, по мишени и т. д.);
- прыжки и соскоки на точность приземления (в квадрат размерами 0,5×0,5 м);
- бег с различной длиной и частотой шага;
- сочетание контрастных заданий (метание на разные расстояния или предметов разного веса на одно расстояние, удары по воротам с 10 и 20 м);
- улучшение пространственных дифференцировок;
- ограничение или временное исключение зрительного самоконтроля при выполнении двигательного действия.

Во второй главе «Методические аспекты совершенствования ловкости на занятиях баскетболом» приводятся результаты

экспериментальной проверки эффективности разработанного автором комплекса упражнений по совершенствованию ловкости баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Исследование проводилось в период 2020–2021 учебного года и включало три этапа. На первом этапе (сентябрь–декабрь 2020г.) была изучена литература по проблеме исследования, выбраны испытуемые и подобран диагностический инструментарий для оценки ловкости баскетболистов.

Второй этап (январь–май 2021 г.) включал в себя: проведение предварительной оценки ловкости в группе испытуемых, разработку и реализацию комплекса специальных упражнений по совершенствованию ловкости баскетболистов.

На третьем этапе (май–июнь 2021 г.) с испытуемыми была проведена итоговая диагностика ловкости, обработаны полученные данные и проведен их количественный и качественный анализ.

В исследовании приняли участие 16 баскетболистов МОУ «Лицей № 3 имени Петра Аркадьевича Столыпина города Ртищево Саратовской области» в возрасте от 13 до 14 лет. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2020 года по май 2021 года. Для определения исходного уровня развития ловкости юных баскетболистов использовались следующие тесты:

1. челночный бег;
2. иллинойский тест на маневренность (по Е.Р. Яхонтову);
3. бег спиной вперед между стоек с поворотом, подбором мяча и рывком под противоположное кольцо;
4. броски в кольцо с заданных точек.

Так же, для оценки ловкости баскетболистов использовалось наблюдение за техникой ведения мяча в ходе соревновательных игр.

Результаты предварительной диагностики испытуемых представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Определение исходного уровня развития ловкости баскетболистов 13-14 лет

Испытуемый №	Челночный бег с обеганием стоек. (сек.)		Иллинойский тест на маневренность (по Е.Р. Яхонтову). (сек.)		Бег спиной вперед с обеганием стоек поворотом подбором мяча (сек.)		Броски в кольцо с заданных точек		Ср. кол-во ошибок ведения мяча за игру
	1попытка	2попытка	1попытка	2попытка	1попытка	2попытка	1попытка	2попытка	
1	16,3	16,6	12,2	11,9	17,2	17,0	15	17	26
2	15,1	15,2	11,3	11,1	15,4	15,2	17	18	23
3	14,1	14,0	10,4	10,2	16,9	16,5	11	13	31
4	15,3	15,4	11,5	11,4	17,5	17,1	19	20	20
5	15,5	15,5	11,7	11,3	16,6	18,5	20	19	21
6	16,0	16,7	12,7	12,2	15,9	15,4	14	16	28
7	16,3	16,2	14,9	13,3	17,5	17,0	18	17	25
8	17,9	17,7	11,9	11,0	19,6	19,5	16	19	26
9	17,9	17,8	14,9	14,0	19,5	19,4	17	15	29
10	15,7	15,9	11,9	11,0	19,2	19,0	13	15	29
11	17,1	17,0	13,3	13,0	16,5	16,8	19	21	19
12	16,1	16,3	12,5	12,8	16,9	17,1	21	20	21
13	18,7	18,9	13,0	13,2	17,8	17,6	17	14	27
14	15,7	15,8	11,6	11,2	18,9	20,0	22	20	16
15	15,6	15,7	11,5	11,1	17,9	18,5	16	15	23
16	15,9	16,0	11,9	11,2	18,9	19,4	18	15	25
$\bar{X} \pm \sigma$	16,2±1,1	16,3±1,1	12,3±1,1	11,9±1,0	17,6±1,2	17,7±1,4	17,1±2,8	17,1±2,4	24,3±4,1

Из приведенных в таблице данных видно, что количество попыток на выполнение теста не сказывалось на результате.

Для определения количества ошибок проводилось педагогическое наблюдение. В нем принимали участие 16 юных баскетболистов 13–14 лет.

Наблюдение проводилось с 15.01.2021 г. по 15.04.2021 г., в этот период каждый баскетболист участвовал в 5 соревновательных играх. Учитывались ошибки, совершаемые при ведении мяча в свободном перемещении по площадке с ведением, при обыгрывании соперника, при переводах мяча с одной на другую руку, при попадании мяча в ногу соперника, свою и т.д.

Таблица 2 – Количество ошибок совершенных при ведении мяча
(исходное наблюдение)

ФИО	Среднее кол-во ошибок при ведении за игру
Испытуемый №1	10,6
Испытуемый №2	4,8
Испытуемый №3	13,6
Испытуемый №4	14,2
Испытуемый №5	15,8
Испытуемый №6	10,1
Испытуемый №7	15,5
Испытуемый №8	17,2
Испытуемый №9	14,6
Испытуемый №10	12,4
Испытуемый №11	13,8
Испытуемый №12	14,5
Испытуемый №13	16,3
Испытуемый №14	12,7
Испытуемый №15	15,8
Испытуемый №16	15,7
$\bar{X} \pm \sigma$	13,6 \pm 3,1

Разработанный нами комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование ловкости, включил в себя десять вариантов упражнений:

1. Перемещение змейкой, обходя стойки спиной вперед (15 м., по 4-5 повторений).

Посередине баскетбольной площадки расставлены пластиковые конусы, между кольцами, на равном расстоянии друг от друга. Количество конусов – 8 шт. Исходное положение: игрок становится под щитом, спиной к центральному кругу. По сигналу игрок начинает движение между стойками спиной вперед. Финиш- на дальней линии штрафных бросков.

Указания: игроку не разрешается передвигаться приставным шагом между стойками, первую стойку можно обежать как с правой, так и с левой стороны.

2. Перемещение с мячом в руке, между стойками (15 м, 5–6 раз).

Выполнение: на расстоянии от кольца до линии центрального круга расставлены 4 конуса. Исходное положение-под кольцом. Игрок берет мяч

любой рукой. По сигналу игрок начинает передвижение между стойками. Ведущая рука меняется на следующей попытке.

Указания: игроку запрещается касаться мячом тела.

3. Движение приставными шагами вдоль линии штрафного броска (челночные передвижения) с ловлей мяча одной рукой, ударом в пол и оставлением мяча на полу (10-15 раз).

Выполнение: игрок принимает положение на линии штрафного броска, напарник встает под кольцом, держит мяч в руке. Проводится передача мяча прямым пасом к краю линии штрафного броска, игрок ловит мяч строго одной рукой, ударяет им об пол один раз, оставляет его у края линии штрафного броска. Затем начинает приставными шагами двигаться к противоположному краю линии штрафного броска, разворачивается и бежит к мячу. Производит подбор одной рукой и отдает пас под кольцо. Далее передача проходит в обратную сторону, ловля и удар мяча выполняется так же одной рукой.

Указания: передвигаться можно только приставными шагами, подбор мяча осуществляется одной рукой.

4. Передвижение приставными шагами змейкой (8м, 10–15 раз).

Выполнение: на площадке, на одной линии, расположены пять стоек на расстоянии полутора метров друг от друга. Игрок принимает исходное положение: боком к линии старта. По сигналу, игрок начинает движение. Пробегает все стойки приставными шагами, сначала одним боком, затем другом.

Указания: первую стойку необходимо обежать спереди.

5. Движение приставными шагами змейкой с вращением мяча вокруг туловища (8 м, 10–15 раз).

Выполнение: на площадке, на одной линии, расположены пять пластиковых стоек на расстоянии 1,5 метра друг от друга. Игрок принимает исходное положение: располагается боком к направлению дистанции и держит мяч перед собой. По сигналу он оббегает все стойки приставными

шагами, сначала одним боком, затем другим, при этом выполняя вращения мяча вокруг туловища.

6. Ловля мяча за спиной после собственной навесной передачи с отскоком от стены (15–20 раз).

Выполнение: игрок принимает исходное положение: встает в 3–4 метрах от стены или щита. Выполняет передачу о щит или стену, при этом после отскока мяча, его необходимо поймать двумя руками за спиной.

Указания: запрещено сильно наклонять туловище вперед при ловле мяча.

7. Ведение мяча на месте правой рукой с переводом мяча через левую сторону сзади (15–20 раз)

Выполнение: игрок принимает исходное положение: основная стойка баскетболиста, мяч держит перед собой. Ведение мяча на месте совершая удар правой рукой со стороны левой ноги, сзади, между ног.

Указания: ведение выполняется без зрительного контроля. После нескольких повторений то же выполняется левой рукой.

8. Ведение мяча в движении без повторяющихся ударов одной рукой и перевода мяча перед собой (запрещается выполнять два одинаковых удара подряд) (15-20 раз).

Выполнение: ведение выполняется в произвольных направлениях и также произвольно меняется направление движения.

Указания: во время ведения запрещается два раза подряд ударять мяч одной рукой и выполнять перевод мяча перед собой.

9. Ведение мяча на месте одной рукой сзади между ног и сзади за спиной, со сменой ведущей руки (15–20 раз).

Выполнение: игрок принимает исходное положение: основная стойка баскетболиста, мяч держит одной рукой перед собой. Упражнение выполняется строго одной рукой!

Указания: ведение необходимо выполнять без зрительного контроля. После 3-4 повторений игрок выполняет то же другой рукой

10. Ловля мяча после собственной передачи за голову между ног сзади (15–20 раз).

Выполнение: Исходное положение: основная стойка, мяч перед собой. Выполняется забрасывание мяча вверх-назад. Ловить мяч нужно наклонившись вперед и вытянув руки назад между ног ладонями вверх.

Примечание: набрасывать мяч также может партнёр. Однако, это будет затруднять ловлю мяча. С другой стороны такой вариант выполнения упражнения можно использовать как усложненный.

Тренировочные занятия с включением разработанных нами упражнений реализовывались на протяжении 14 недель по три раза в неделю длительностью 1,5 часа. По прошествии 14 недель эксперимента было проведено итоговое тестирование и обработаны полученные результаты (см. таблицу 3).

Таблица 3 - Динамика результатов контрольных тестов испытуемых до и после эксперимента

	Челночный бег с обеганием стоек (сек.)		Иллинойский тест на маневренность (по Е.Р. Яхонтову) (сек.)		Бег спиной вперед с обеганием стоек, поворотом подбором мяча (сек.)		Броски в кольцо с заданных точек		
	1попытка	2попытка	1попытка	2попытка	1попытка	2попытка	1попытка	2попытка	
До эксперимента	16,2±1,1	16,3±1,1	12,3±1,1	11,9±1,0	17,6±1,2	17,7±1,4	17,1±2,8	17,1±2,4	
После эксперимента	14,4±2,7	14,5±2,7	11,4±1,2	11,1±1,4	15,1±3,2	15,5±3,1	18,6±3,0	18,3±2,7	
динамика	абс.	1,8	1,8	0,9	0,8	2,5	2,2	1,5	1,2
	%	11,1	11,1	7,3	6,7	14,2	12,4	8,7	7,0

По итогам наблюдения мы выявили снижение среднегруппового уровня ошибок в ведении мяча в среднем на 3,1, что также является положительным результатом.

Из данных сводной таблицы видно, что испытуемые в иллинойском тесте, тесте на маневренность и бега спиной вперед после проведения эксперимента показывают значительную положительную динамику. Однако броски в кольцо с разных позиций, после проведения эксперимента показали менее положительную динамику.

Из полученных данных можно сделать вывод, что предложенные нами упражнения для совершенствования ловкости баскетболистов 13–14 лет, в полной мере показали свою эффективность, однако в учебно-тренировочном процессе следует выполнять больше упражнений на точность броска, так как от этого зависит исход всей игры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В настоящее время существует множество средств совершенствования ловкости, одним из которых является баскетбол. Данный вид спорта является общепризнанным и общедоступным, даже вне учебного процесса.

Баскетбол, как и любой игровой вид спорта, способствует воспитанию ловкости. Это связано с большим арсеналом технических действий, которые выполняют спортсмены во время игры. Сюда относятся различные виды стоек и перемещений без мяча, разнообразные передачи и ловля мяча, ведение мяча в различных направлениях и с разной высотой отскока, а также различные броски в корзину. Данные технические действия спортсмены выполняют в постоянно меняющихся игровых условиях, что делает игру динамичной, интересной, непредсказуемой. Именно эти условия и способствуют развитию ловкости при занятиях баскетболом.

2. Для оценки ловкости мы предлагаем использовать следующие тесты:

- челночный бег;
- иллинойский тест на маневренность (по Е.Р. Яхонтову);
- бег спиной вперед между стоек с поворотом, подбором мяча и рывком под противоположное кольцо;
- броски в кольцо с заданных точек.

На наш взгляд, данные тесты в полной мере могут давать представление о развитии ловкости баскетболистов.

3. В ходе своего экспериментального исследования мы разработали комплексы упражнений, направленных на совершенствование ловкости баскетболистов 13 – 14 лет. Эффективность данных упражнений была экспериментально доказана в ходе проведенного нами исследования на базе МОУ «Лицей № 3 имени Петра Аркадьевича Столыпина города Ртищево Саратовской области». В рамках нашего исследования было проведено 42 учебно-тренировочных занятия с использованием разработанных нами упражнений по развитию ловкости у баскетболистов. По итогам проведенных тренировочных занятий все испытуемые показали положительную динамику в предложенных тестах на оценку ловкости. Данный факт позволяет сделать вывод об эффективности разработанного нами комплекса упражнений для совершенствования ловкости баскетболистов 13–14 лет.