

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Рахимовой Татьяны Андреевны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Актуальность. Ловкость - жизненно необходимое каждому человеку качество, формировать и развивать которое необходимо с детских лет. Занятия баскетболом способствуют развитию этого важного качества. Двигательная активность детей и подростков в настоящее время нередко бывает недостаточна и в связи с этим их физическая подготовленность и, в частности, развитие ловкости оставляет желать много лучшего. Поэтому совершенствование методик развития ловкости, в том числе посредством упражнений, взятых из баскетбола, является весьма актуальной исследовательской задачей. Баскетбол относится к сложным спортивным играм. Недооценка развития каких-либо физических качеств игроков или технической подготовки рано или поздно ощутимо скажется на их мастерстве.

Совершенствование системы спортивной тренировки в баскетболе - бесконечный процесс. В этом процессе выявляются все новые и новые поистине безграничные возможности человеческого организма, благодаря которому постоянно растут спортивные результаты.

Чтобы правильно организовать учебный процесс, тренер должен знать особенности развития организма баскетболистов, влияние на него различных физических упражнений. Только в этом случае, подбирая соответствующие средства, можно целенаправленно воздействовать на физическое развитие занимающихся.

Объект исследования - педагогический процесс развития ловкости в процессе обучения игре в баскетбол.

Предмет исследования – методика использования комплекса специальных упражнений на развитие ловкости детей среднего школьного возраста.

Цель работы - экспериментально проверить эффективность предложенного нами комплекса специальных упражнений для развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использованный нами комплекс специальных упражнений позволит повысить уровень ловкости у учащихся среднего школьного возраста.

Задачи:

- изучить научно-методическую литературу по теме исследования и выявить особенности развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста
- разработать комплекс упражнений на основе баскетбола для развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста
- провести педагогический эксперимент, направленный на изучение эффективности разработанного нами комплекса специальных упражнений для развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста

Методы исследования

1. Изучение научно-методической литературы
2. Педагогический эксперимент
3. Тестирование
4. Методы математической статистики

Теоретическая значимость: результаты исследования могут быть использованы в теоретическом курсе при подготовке учителей по физической культуре и тренеров

Практическая значимость исследования: предложенный комплекс специальных упражнений может быть использован для развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры или занятиях школьной секции баскетбола.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Исследование проводилось в МАОУ СОШ №16 Балаковского муниципального района. Участники эксперимента - 42 учащиеся 7 классов. Экспериментальной группе было 21 учащийся, в контрольной также 21 ученик. Испытуемые были выбраны по методу случайной выборки. Исследование включало три этапа: (предварительный, основной и заключительный).

На первом этапе была изучена научно-методическая литература, определена тема, цель, задачи и рабочая гипотеза экспериментальной работы, выбраны методы исследования.

На втором этапе на занятиях физической культуры проводился эксперимент, направленный на выявление эффективности применения разработанного нами комплекса специальных упражнений предназначенных для повышения уровня ловкости.

На третьем этапе проводилась математическая обработка, анализ полученных данных и их интерпретация, а так же оформление текста работы.

- ***Педагогический эксперимент*** включал в себя первоначальное тестирование испытуемых экспериментальной и контрольной групп, 6 недель тренировочных занятий в соответствии с программой эксперимента, предусматривающей применение в занятиях экспериментальной группы разработанного нами комплекса специальных упражнений на основе баскетбола, и проведение заключительного тестирования испытуемых.

В обеих группах проводилось по три урока физической культуры в неделю. Учебный материал уроков для контрольной и экспериментальной групп был разработан на основе учебника Матвеева А.П. «Физическая культура» для учащихся 7-х классов общеобразовательной школы по ФГОС.

В занятиях учащихся экспериментальной группы дополнительно использовался разработанный нами комплекс упражнений на основе баскетбола, ориентированный на развитие ловкости.

Тестирование

Тест 1. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Тест 2. Челночный бег 4х9 м вариант 1 (бег до брусков)

Тест 3. Челночный бег «Елочка» -

В учебный материал уроков для экспериментальной группы были включены средства для развития ловкости и координационных способностей в форме комплексов специальных упражнений на основе баскетбола, проводимых в подготовительной, а иногда и в основной части каждого урока. При проведении занятий в экспериментальной группе применялись игровой метод и круговая тренировка.

Для установления эффективности организации и проведения занятий по развитию ловкости посредством использования комплекса специальных упражнения на основе баскетбола у учащихся среднего школьного возраста было проведено тестирование детей обеих групп.

Среднегрупповые показатели экспериментальной и контрольной групп по всем трем тестам отличаются незначительно.

Сравнением значений показателей ЭГ и КГ по t-критерию Стьюдента до проведения эксперимента существенных (значимых) различий между группами по тестам ловкости не было выявлено, что указывает на идентичность состава испытуемых экспериментальной и контрольной групп по исследуемым показателям.

Спустя 6 недель испытуемые обеих групп были вновь подвергнуты тестированию по этим же тестам. Проведение второго тестирования позволило выявить изменения, которые произошли в группах в ходе эксперимента.

Показатели у экспериментальной группы улучшились во всех трех тестах. В тесте «Челночный бег 4х9 м» среднегрупповой показатель улучшился с 9,4 до 9,1 с. В тесте «Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения» произошли изменения с 14,1 до 13,7. А в тесте «Челночный бег елочка» с 7,3 улучшился до 7,0 с.

За время эксперимента у контрольной группы можно отметить, что улучшения произошли только в тесте «Челночный бег елочка» на 0,1 с. А в тестах «Челночный бег 4х9 м» и «Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения» остались без изменений. Это свидетельствует о невысокой динамике развития ловкости в контрольной группе.

Таблица 4 - Сравнение показателей ловкости учащихся ЭГ и КГ после эксперимента по t-критерию Стьюдента

Название теста	ЭГ		КГ		m 1	m 2	t-эмп	t-гран
	X	a	x	a				
Челночного бега 4x9 м	9,1	0,8	9,3	0,6	0,13	0,18	2,48	2,02
Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения	12,7	2,0	13,2	1,5	0,45	0,34	3,23	2,02
Челночный бег елочка.	7,0	1,3	7,2	1,4	0,3	0,5	2,51	2,02

Как видно из таблицы, значение t-эмпирического во всех трех тестах выше граничного значение (2,02), что указывает на статистическую достоверность различий между показателями экспериментальной и контрольной групп.

Поскольку сравнение значений показателей ЭГ и КГ по Т-критерию Стьюдента после проведения эксперимента показало наличие существенных (значимых) различий между группами по тестам ловкости, что это свидетельствует об эффективности комплекса специальных упражнений на основе баскетбола, использованного нами в занятиях с экспериментальной группой.

Таким образом, разработанный учебный материал уроков для экспериментальной группы, где включены средства, разработанные нами по развитию ловкости в процессе физического воспитания, имел положительное влияние на развитие ловкости школьников. В то время как положительный эффект уроков физической культуры по общепринятой методике в контрольной группе проявился только в тесте «Челночный бег ёлочка».

Заключение

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что при обучении технике в баскетболе необходимо регулярно проводить обследования с целью выявления ошибок выполнения технических приемов. Особо необходимо обратить внимание на выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приемов баскетбола, и имеют сложную структуру. Для повышения эффективности процесса обучения, в программу по баскетболу не следует вводить много разновидностей бросков. Это позволит в дальнейшем сформировать стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования своих действий с

действиями партнеров. Физическая сноровка и тактическая изворотливость, умения своевременно и эффективно использовать те редкие благоприятные ситуации, которые неожиданно и непредсказуемо складываются в условиях бескомпромиссного психофизического соперничества.

Под влиянием игрового азарта и эмоционального подъема учащиеся будут бегать, прыгать быстрее, дальше и сильнее обычного, что поможет развивать различные физические качества, в том числе и ловкость.

Итак, в рамках исследования была изучена научно-методическая литература по развитию ловкости. И ее анализ показал, что ловкость можно развивать посредством различных средств и методов. На основании этого анализа нами был подобран комплекс специальных упражнений на основе баскетбола, использованный нами в ходе педагогического эксперимента.

Нами были выявлены эффективные средства и методы развития ловкости на основе баскетбола. Они оказали положительное влияние на уровень развития ловкости у учащихся экспериментальной группы на что указывают показатели выбранных нами тестов.

Обосновав результаты эксперимента можно сказать, что данные методические приемы можно использовать на уроках физической культуры. Анализ полученных результатов показал, что значительное улучшение результатов достигнуто во всех трех тестах в экспериментальной группе. Предполагаемая нами гипотеза подтвердилась.