

# Роль баскетбола в развитии физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста



**Подготовил преподаватель  
физической культуры  
Суражского педагогического  
колледжа им. А.С. Пушкина**  
*Рыбалов Юрий Васильевич  
председатель ПЦК  
физического воспитания  
преподаватель высшей категории*

# ПЛАН

Введение

Глава I. Характеристика спортивных игр, как средство физического воспитания среднего школьного возраста

1.1. Характеристика спортивных игр

1.2. Техника и тактика игры баскетбол

1.3. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания

1.4. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста

Выводы по I главе

II. Роль баскетбола в развитии физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста

2.1. Цель и задачи исследования

2.2. Методы исследования

2.3. Организация исследования

2.4. Результаты исследования и их обсуждение

Выводы по II главе

Заключение



## Список литературы

- Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. — Ташкент. 2005.
- Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе №7. 2002.
- Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под.ред. Ю.М. Портнова. — М., Ф и С, 2004.
- Белов С. Броски по кольцу. Физкультура в школе. 2000.
- Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол — Минск, Польша. 2006.
- Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. — М., Просвещение, 2001.
- Гомельский А.Я. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. — М., "ФАИР"/ 1997.
- Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: — М., "ФАИР"/ 2000.
- Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. — М., Ф и с.2001.
- Зельдович Т. Подготовка юных баскетболистов. — М., Ф и с, 2004.
- Зинин А.М. Детский баскетбол. — М.: Ф и с. 2000.
- Кудряшов В.А. Технические приемы игры в баскетбол. — Волгоград, 2004.
- Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, — М., Ф и с. 1999.
- Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. — М.: Ф и с. 2001.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М., Ф и с. 2001.
- Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: Учебное пособие. — Алма-Ата, 2005.
- Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: — Алма-Ата, 2001.
- Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах). Физкультура в школе №4. 2003.
- Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. Физкультура в школе, №1. 2000.
- Федосеев В.В. На уроках баскетбола. Физкультура в школе, №2. 1999.
- Яхонтов Е.Р. Баскетбол. — М., Ф и с, 2000.
- Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. — М., Ф и с, 1999.

## Введение

Баскетбол в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Баскетбол — командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.





**Актуальность темы,** данная тема выбрана и разработана не случайно, поскольку значимость способности, которая характеризуется, как ловкость является принципиально важной. Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания особенно в развитии физических качеств, таких как ловкость. Ловкость в баскетболе играет одну из важных ролей, так как игрок должен быть быстр, реагировать на все происходящее и моментально делать соответствующие выводы, бросать мяч, бороться за него и быть настроенным всегда на борьбу. Приемы и действия, с помощью которых ведется игра, позволяют начинать занятия с детьми 9—10 лет, используя для этого инвентарь и оборудование, соответствующие возрасту, средний школьный возраст как нестранно выбран нами в этой теме, так как в этом возрасте существуют все задатки, предпосылки для занятий баскетболом.



*Темой данной работы является: роль баскетбола в развитии физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста.*

Баскетбол это командная игра, в которой конечным результатом забросить мяч в корзину соперника. Чтобы достичь этого результата необходимы несколько слагаемых: антропометрические данные, физические качества, тактические и технические действия.

Основным, по мнению большинства специалистов, качеством баскетболиста высокого уровня является – быстрота и ловкость выполнения игровых приёмов и действий, вот о ловкости и пойдет речь в нашей работе.



**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс учащихся среднего школьного возраста.

**Предмет исследования:** роль баскетбола в развитии физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста.

**Цель работы :** исследовать роль баскетбола в развитии физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста.

**Рабочая гипотеза:** предполагается, что при включении в учебно-тренировочный процесс учащихся спортивной игры баскетбол мы можем повлиять на развитие физического качества – ловкость.

**Задачи работы:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Разработать наиболее эффективный комплекс упражнений для развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста участвующих в учебно-тренировочном процессе школы по баскетболу.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса физических упражнений на практике.



### *Методы исследования:*

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение
3. Тестирование.
4. Метод математической статистики.

Изучение литературы позволило получить представление о современном состоянии вопроса по исследованной проблеме.



## Выводы по Главе I

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделялись в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта. В работе показаны и затронуты все аспекты развития ловкости баскетболистов, рассмотрены методы и средства, которые можно использовать как для развития ловкости.

Ловкость – основа успеха соревновательной деятельности баскетболиста. Тренер должен содействовать развитию ловкости выполнения технических элементов в соревновательной деятельности.

Конечно, можно сказать, что ловкость играет важную роль в баскетболе, но надо также не забывать и о тактической и технической стороне игры.

Средний школьный возраст выбран не случайно это возраст где все спортивные игры только набирают незначительные обороты так и баскетбол. Работая плодотворна в этом возрасте для развития физических качеств, технического мастерства, тактических действий можно в дальнейшем получить действительно мастеровитого обладающего всем потенциалом игрока. Это начало долгого пути, на котором будит все: победы, проигрыши взлеты и падения.

Основным средством воспитания физических качеств, являются физические упражнения, упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Эффективными методами воспитания физических качеств является игровой, интервальный, круговой тренировки, посменный метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения.



# Глава II. Роль баскетбола в развитии физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста

## 2.1. Цель и задачи исследования

**Цель работы:** исследовать роль баскетбола в развитии физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста.

В процессе исследования предстояло решить следующие задачи:

### **Задачи работы:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Разработать наиболее эффективный комплекс упражнений для развития ловкости.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса физических упражнений на практике.

## 2.2. Методы исследования

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение
3. Тестирование.
4. Метод математической статистики.

Анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении литературы по: теории и методике физического воспитания и спорта, возрастная физиология, спортивные игры (техника, тактика, методика обучения), анатомия, психология, педагогика, настольная книга учителя физической культуры, книга тренера. Был проанализирован и изучен 41 источник.

Педагогический эксперимент проводился в городе Сураже Брянской области в средней общеобразовательной школе № 2 с учащимися 9 Б и 9 В классов, средний возраст 15 лет. В экспериментальной группе использовался специально разработанный комплекс упражнений для воспитания координационных способностей (9 Б класс), а контрольная группа (9 В класс) работала по программе физической культуры среднего школьного возраста. Возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является идентичным.



## 2.3. Организация исследования

Первый этап проводился с января 2011 года. Основной целью исследований было изучение различных методов развития ловкости на уроках физической культуры - баскетбол у детей среднего школьного возраста. Начальный этап эксперимента (тесты).

Второй этап (январь – февраль 2011 года) введение нашего комплекса в работу экспериментальной группы специальных физических упражнений на развития физического качества ловкость на уроках физической культуры с детьми среднего школьного возраста. Для решения поставленных задач были изучены школьники под наблюдением находились 47 человек. Из них 23 человека составили экспериментальную группу, 24 – контрольную. Контрольная группа занималась по школьной программе.

Третий этап (март 2011 года) конечный этап эксперимента (тесты), предполагал выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.



## Экспериментальная группа на начальном этапе эксперимента 9 Б класс

№	Ф.И.	Тест №1.	Тест №2.	Тест №3.	Тест №4.	Тест №5.	Тест №6.
1.	Авхуцкий Д.	19	17	10	8	9	Хор.
2.	Антоненко Е.	21	16	11	7	7	Хор.
3.	Бруй А.	22	18	13	7	7	Хор.
4.	Бурак В.	20	21	11	8	8	Неуд.
5.	Борисенко Ю.	19	19	11	7	8	Неуд.
6.	Гончарова В.	26	29	18	11	5	Неуд.
7.	Кошечко В.	18	18	12	8	7	Хор.
8.	Колешко Е.	20	20	11	8	8	Неуд.
9.	Красная А.	28	17	19	10	5	Неуд.
10.	Кравченко Е.	19	18	10	7	8	Хор.
11.	Лапик А.	21	18	11	7	6	Хор.
12.	Лагутенко С.	21	20	10	7	6	Неуд.
13.	Литвякова Е.	26	31	21	10	6	Неуд.
14.	Лосев А.	17	18	9	6	7	Хор.
15.	Нечепай А.	19	18	10	6	6	Хор.
16.	Прохоренко Е.	18	19	11	6	6	Хор.
17.	Прохоренко М.	18	18	10	6	7	Неуд.
18.	Скок В.	22	17	10	7	9	Хор.
19.	Скок Е.	20	16	11	7	9	Хор.
20.	Суровенко М.	19	18	10	8	8	Хор.
21.	Титарева Е.	27	29	19	12	7	Неуд.
22.	Филиппов К.	19	18	12	7	6	Хор.
23.	Яуковская К.	27	32	20	8	6	Неуд.
Ср. балл		21.1	20.2	12.6	7.7	7.0	13 х/10 н



## Контрольная группа на начальном этапе эксперимента 9 В класс

№	Ф.И.	Тест №1.	Тест №2.	Тест №3.	Тест №4.	Тест №5.	Тест №6.
1.	Арефина М.	24	24	21	8	7	Неуд.
2.	Власенко О.	19	18	11	8	7	Хор.
3.	Глазунов А.	21	18	11	7	8	Хор.
4.	Карпеченко С.	19	17	12	7	8	Неуд.
5.	Колкова Е.	23	24	19	7	6	Неуд.
6.	Козлов А.	19	17	11	9	7	Хор.
7.	Копанина Ю.	24	22	15	7	3	Неуд.
8.	Кулешов А.	19	17	13	8	6	Хор.
9.	Макаров А.	18	16	11	10	6	Хор.
10.	Малков С.	22	16	12	10	6	Хор.
11.	Мельников Ю.	19	16	13	9	7	Хор.
12.	Меньков Н.	19	14	13	10	8	Неуд.
13.	Меньков А.	21	16	10	9	7	Неуд.
14.	Мехедова Е.	21	23	17	8	4	Неуд.
15.	Попырко М.	20	18	10	8	8	Хор.
16.	Сарамуд И.	19	18	10	8	8	Хор.
17.	Станкевич М.	20	18	11	8	6	Хор.
18.	Станкевич Д.	19	18	10	7	7	Неуд.
19.	Теплов А.	19	19	11	5	6	Неуд.
20.	Толока Е.	20	20	11	7	7	Неуд.
21.	Федорина Ю.	19	20	10	6	8	Хор.
22.	Цацура Н.	20	18	10	7	8	Хор.
23.	Язвенко Т.	21	17	11	8	7	Хор.
24.	Янченко А.	19	15	10	9	8	Хор.
Ср. балл		20.1	18.2	12.2	7.9	6.7	14 х/10н

Для оценки уровня развития координационных качеств в практике физической культуры и спорта существует множество тестов и контрольных упражнений.

За основу тестов мы взяли следующие:

- **Тест №1. Рывки из баскетбольной защитной стойки**
- Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки (5 метров), из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 — спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно — боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.





## **Тест №2. Ведение мяча с изменением направления («змейка»)**

**30 м (2х15 м)**

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.



## **Тест №3. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м**

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируют время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

#### **Тест №4. Ловкость, проявляемая в сменах поз**

Учащийся занимает исходное положение стоя на линии. Услышав стартовый сигнал школьник мгновенно начинает выполнять смену поз (Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться).

#### **Тест №5. Метание мяча в цель**

Дается 10 попыток, для того чтобы поразить мишень. По сигналу учителя он начинает бросать мяч.

#### **Тест №6. Передачи мяча с противодействием соперника в игровой ситуации**

Упражнение выполняют на одной половине баскетбольной площадки, в условиях жесткого противодействия соперника. Класс делится на две команды. Учитель вбрасывает мяч. Игроки команды, овладевшей мячом, стараются выполнить как можно больше передач друг другу так, чтобы мяч не достался соперникам. Допускается ведение мяча, но не более двух ударов мяча об пол. Если игрок одной из команд совершил ошибку (пробежка, фол и т.д.), мяч передают другой команде. Результат считается хорошим, если у ученика преобладает количество результативных передач над ошибочными.



Основными методическим условием, которого нужно придерживаться в работе над развитием координационных способностей является обязательная разминка перед выполнением упражнений.

Разминка имеет профилактическое предупреждающее значение, чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее выполняются движения, тем меньше риск получить различные растяжения, разрывы мышц и сухожилий.

Известно, что разминка включает в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе и повышения его общей работоспособности путем усиления вегетативных функций. Повышение мускулатуры тела и главным образом значение для выполнения движений.

В экспериментальной группе урок по баскетболу строился следующим образом:



## Подготовительная часть урока 15 минут (разогрев, разминка)

### Задачи подготовительной части занятия:

Организация занимающихся;

Подготовку для успешного решения задач основной части.

### Средства подготовительной части занятия:

Строевые упражнения;

Упражнения на внимание;

Различные виды ходьбы, бега, прыжков;

Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;

Ранее изученные упражнения из техники баскетбола.





При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий.
- Проводить подготовительную часть без значительных пауз.
- При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией.
- Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц.
- Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения.
- Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.
- Начинать занятие с построения и постановки задач.
- Период разогрева является важным и необходимым пунктом. Он должен длиться не менее 2-5 минут и предшествовать всем упражнениям и тренировочным заданиям.
- Эта часть должна состоять из движений, имитирующих настоящие упражнения, которые вы будете выполнять в последствии.
- Разогрев необходимо проводить с небольшим сопротивлением или совсем без него. Однотипные движения вызывают приток крови к мышцам и соединительным тканям и готовят суставы и связки к более интенсивной работе и непосредственно к растягиванию.

## Специальные комплексы упражнений для разминки.

### Упражнения в беге или ходьбе (комплекс № 1)

1. Во время бега передать мяч из одной руки в другую перед собой, руки прямые.
2. Мяч подбросить вверх, хлопок впереди, поймать мяч.
3. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, поймать мяч.
4. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, перед грудью, поймать мяч.
5. Мяч подбросить вверх, хлопок под ногой, поймать мяч.
6. Мяч за спиной, бросить его вперед-вверх через голову, поймать мяч.
7. Мяч бросить вверх, присесть, коснуться руками пола, поймать мяч.
8. Мяч в левой руке, сделать широкий шаг правой ногой и передать мяч под ногой в правую руку; шаг левой, мяч передать из правой руки в левую и т. д.







## Упражнения в парах с ведением мяча (комплекс № 2)

1. Ведение мяча.
2. Ведение с изменением высоты отскока.
3. Ведение с изменением направления (обводка стоек) левой, правой рукой.
4. Ведение мяча приставными шагами.
5. Ведение мяча с разворотами.
6. Ведение мяча в приседе.
7. Ведение мяча с использованием паса в стену в определенных местах.
8. Ведение мяча с использованием танцевального шага.
9. Ведение с ускорением в определенном месте.

## Упражнения в парах (комплекс № 3)

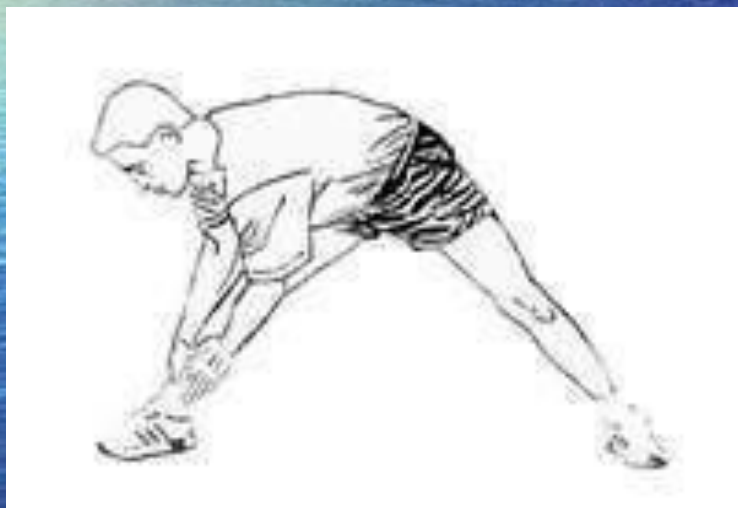
1. Пас партнеру, наклон вперед.
2. Пас партнеру, наклон в сторону.
3. Пас партнеру, наклон назад.
4. Пас партнеру, приседание.
5. Пас партнеру, упор присев, упор лежа, упор присев, и.п.
6. Пас партнеру, прыжок вверх.
7. Пас партнеру, прыжок вверх с поворотом на 360°.
8. Пас партнеру, коснуться стены (за спиной или за партнером) и вернуться в и. п.
9. Мяч поймать в прыжке и тут же вернуть его партнеру.



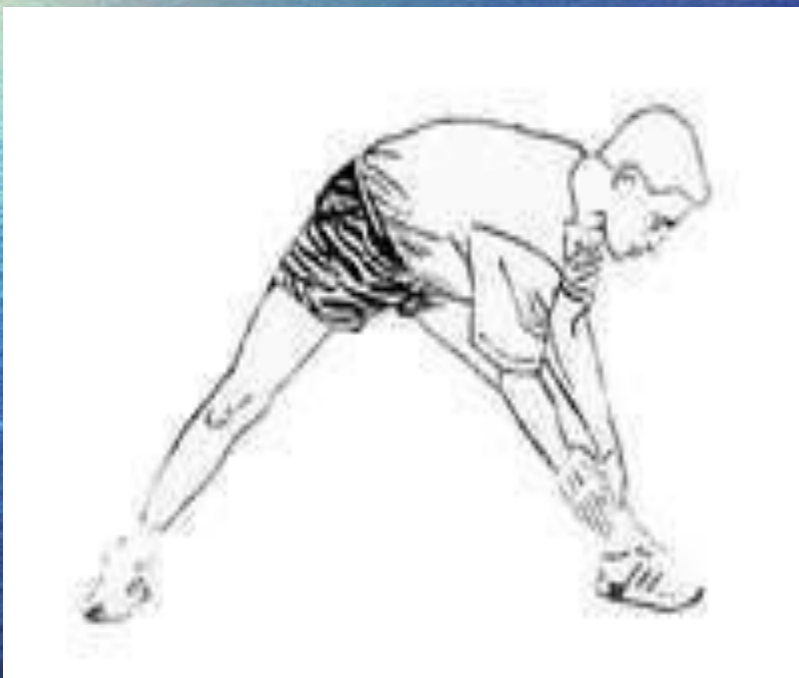


## Растягивание

- цель любой программы по растягиванию увеличить амплитуду движения различных частей вашего тела. Хорошая амплитуда движения является ключевым компонентом хорошего состояния и здоровья. Обладание полной амплитудой движения наиболее важно для атлетов.



Растягивание, помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя растягивания, вы снизите мышечное напряжение, предотвратите различные повреждения и уменьшите риск получения травм, связанных с чрезмерным использованием (неправильная техника движений, анатомические особенности опорно-двигательного аппарата, неправильно подобранная обувь или плохое тренировочное покрытие).





Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий.

Не дёргать! В противном случае, возникает риск повреждения мышечной фасции и получения мышечного растяжения, особенно в период напряженной подготовки, когда мышцы теряют эластичность и становятся жесткими.

Внимание! Дыхание и концентрация являются очень важными в достижении гибкости.



ритмично. Выдыхайте в начале движения, затем, в процессе растягивания дышите медленно.







## **Основная часть 20-25 минут**

### Задачи основной части занятия:

- Повышение физической подготовленности занимающихся;
- Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
- Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

### Средства основной части занятия:

- Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- Подвижные игры;
- Учебные и двусторонние игры в баскетбол.

### Рекомендации по проведению основной части занятия:

- Необходимо использовать максимальное количество мячей.
- Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку.
- При обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях и.т.д.



## **Общие упражнения для развития ловкости**

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое (колесо) влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.
11. На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху.



## Специальные упражнения для развития ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5 - 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа - до 30м.
5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
8. Рывок с ведением мяча на 5 - 6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
9. Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч.





12. То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника - увернуться от мяча.
13. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.
14. Игра в (пятнашки) в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.
15. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.
16. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10 - 12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.
17. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
18. Игрок совершает рывок на 5 - 6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.
19. То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.
20. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.
21. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.
22. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.
23. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча.

## **Примерные станции «круговой тренировки» для развития ловкости:**

1. Метание малого мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. И.п. - стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной.

### **Заключительная часть 5 минут (период охлаждения)**

- Предназначена для завершения работы преподавателя, приведения организма в оптимальное состояния.
- Период охлаждения – это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе, – растягиванию.

### **Для решения данных задач используются следующие упражнения:**

- Имитационный; На внимание; На координацию движений; На дыхание и расслабление; Малоподвижные игры.
- По окончанию урока учитель должен следовать короткий период, период охлаждения (выхода из рабочего, напряжённого состояния).

**Игнорировать заключительную часть занятия не рекомендуется.**



## 2.4. Результаты исследования и их обсуждение



## Экспериментальная группа на конечном этапе эксперимента 9 Б класс

№	Ф.И.	Тест №1.	Тест №2.	Тест №3.	Тест №4.	Тест №5.	Тест №6.
1.	Авхуцкий Д.	16	13	8	6	10	Хор.
2.	Антоненко Е.	17	13	8	7	9	Хор.
3.	Бруй А.	18	14	11	6	9	Хор.
4.	Бурак В.	17	15	9	6	8	Хор.
5.	Борисенко Ю.	16	18	10	5	9	Хор.
6.	Гончарова В.	21	24	17	10	4	Неуд.
7.	Кошечко В.	15	15	9	8	8	Неуд.
8.	Колешко Е.	16	14	9	6	8	Хор.
9.	Красная А.	23	22	16	9	6	Неуд.
10.	Кравченко Е.	17	14	10	7	7	Хор.
11.	Лапик А.	15	15	11	7	8	Хор.
12.	Лагутенко С.	17	15	11	6	7	Хор.
13.	Литвякова Е.	24	23	19	10	7	Хор.
14.	Лосев А.	15	14	9	6	6	Хор.
15.	Нечепай А.	17	15	10	5	7	Хор.
16.	Прохоренко Е.	17	17	11	5	7	Хор.
17.	Прохоренко М.	18	15	10	6	8	Неуд.
18.	Скок В.	17	13	9	7	9	Неуд.
19.	Скок Е.	18	13	10	6	8	Хор.
20.	Суровенко М.	17	13	10	7	8	Хор.
21.	Титарева Е.	24	23	17	11	6	Неуд.
22.	Филиппов К.	17	14	11	6	7	Хор.
23.	Яуковская К.	23	26	20	8	8	Хор.
Ср. балл		18.0	16.4	11.5	6.9	7.8	17 х/6 н



## Контрольная группа на конечном этапе эксперимента 9 В класс

№	Ф.И.	Тест №1.	Тест №2.	Тест №3.	Тест №4.	Тест №5.	Тест №6.
1.	Арефина М.	24	23	20	8	7	Неуд.
2.	Власенко О.	20	18	10	7	8	Хор.
3.	Глазунов А.	21	17	11	7	8	Хор.
4.	Карпеченко С.	18	16	12	7	7	Хор.
5.	Колкова Е.	23	24	18	8	4	Неуд.
6.	Козлов А.	18	16	11	8	6	Неуд.
7.	Копанина Ю.	21	22	14	8	6	Неуд.
8.	Кулешов А.	17	16	12	8	7	Неуд.
9.	Макаров А.	18	15	11	9	7	Хор.
10.	Малков С.	20	16	13	10	7	Хор.
11.	Мельников Ю.	18	15	12	9	7	Хор.
12.	Меньков Н.	19	13	13	10	9	Хор.
13.	Меньков А.	20	15	10	9	8	Хор.
14.	Мехедова Е.	21	23	16	7	6	Неуд.
15.	Попырко М.	20	19	9	9	8	Неуд.
16.	Сарамуд И.	19	18	9	8	7	Хор.
17.	Станкевич М.	18	18	10	9	6	Хор.
18.	Станкевич Д.	18	17	10	7	6	Хор.
19.	Теплов А.	19	18	11	7	7	Хор.
20.	Толока Е.	20	19	10	7	8	Хор.
21.	Федорина Ю.	19	20	10	6	8	Хор.
22.	Цацура Н.	19	17	10	7	7	Хор.
23.	Язвенко Т.	21	17	10	7	6	Хор.
24.	Янченко А.	18	18	9	9	9	Неуд.
Ср. балл		19.5	17.9	11.7	7.9	7.0	16 х/8 н

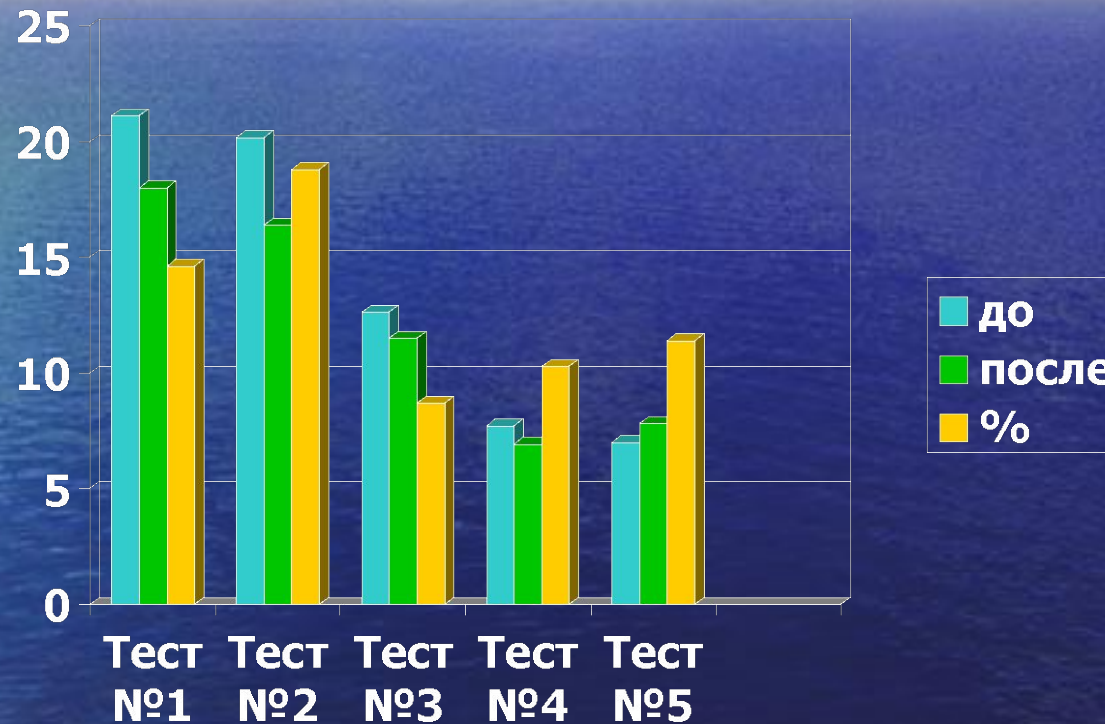
Показатель (% соотношения) по группам на начало и конец эксперимента

Тест.	<i>Тест №1</i>	<i>Тест №2</i>	<i>Тест №3</i>	<i>Тест №4</i>	<i>Тест №5</i>	<i>Тест №6</i>
<b>Экспериментальная группа</b>						
до	21.1	20.2	12.6	7.7	7.0	13\10
после	<b>18.0</b>	<b>16.4</b>	<b>11.5</b>	<b>6.9</b>	<b>7.8</b>	<b>17\6</b>
%	14.6	18.8	8.7	10.3	11.4	30

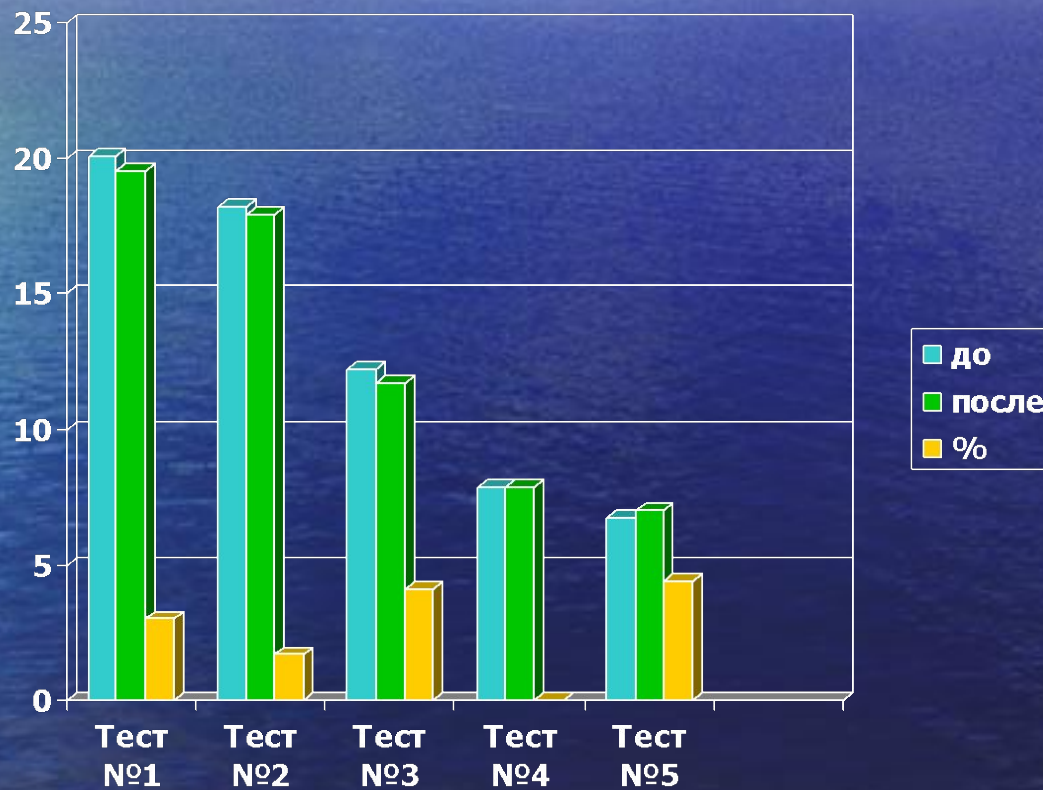
<b>Контрольная группа</b>						
до	20.1	18.2	12.2	7.9	6.7	14\10
после	19.5	17.9	11.7	7.9	7.0	16\8
%	3	1.7	4.1	0	4.4	14.2



**Показатель (% соотношения)  
на начало и конец эксперимента  
экспериментальная группа**



**Показатель (% соотношения)  
на начало и конец эксперимента  
контрольная группа**





Анализ полученных данных показал, что между контрольной и экспериментальной группами испытуемых – школьников имеются существенные различия.

В экспериментальной группе до начала эксперимента (январь) показатель координационной способности в тестах (Ср. балл): Тест №1 21.1 сек. Тест №2 20.2 сек. Тест №3 12.6 сек. Тест №4 7.7 сек. Тест №5 7.0 раз. Тест №6 13 хор.\ 10 неуд.

В конце эксперимента (март) показатели координационной способности в тестах стали следующие (Ср. балл): Тест №1 18.0 сек. Тест №2 16.4 сек. Тест №3 11.5 сек. Тест №4 6.9 сек. Тест №5 7.8 раз. Тест №6 17 хор.\ 6 неуд.

Экспериментальная группа работала по методике акцентированного развития координационных способностей на уроках физической культуры по теме баскетбол с учащимися среднего школьного возраста.

В контрольной группе до начала эксперимента (январь) показатель координационной способности в тестах (Ср. балл): Тест №1 20.1 сек. Тест №2 18.2 сек. Тест №3 12.2 сек. Тест №4 7.9 сек. Тест №5 6.7 раз. Тест №6 14 хор.\ 10 неуд.

В конце эксперимента (март) показатели координационной способности составили в тестах (Ср. балл): Тест №1 19.5 сек. Тест №2 17.9 сек. Тест №3 11.7 сек. Тест №4 7.9 сек. Тест №5 7.0 раз. Тест №6 16 хор.\ 8 неуд.

Контрольная группа занималась по школьной программе физического воспитания.

Прирост в процентном (%) соотношении в экспериментальной группе составил в тестах: Тест №1 14.6% Тест №2 18.8% Тест №3 8.7% Тест №4 10.3% Тест №5 11.4% Тест №6 30%

В контрольной группе в тестах: Тест №1 3% Тест №2 1.7% Тест №3 4.1% Тест №4 0% Тест №5 4.4% Тест №6 14.2%

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия. Положительная динамика в развитии координационных способностей у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением благодаря занятиям физической культурой по обычной программе. Поскольку в экспериментальной группе внимание было акцентировано на развитие координационных способностей, более значительные изменения объясняются именно эффектом акцентированного развития ловкости. Методика проведения занятий на акцентированное развитие ловкости описана в главе № I.

Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах являются идентичным, различия в динамике развития ловкости объясняется тем, что на уроках физической культуры в экспериментальной группе даются более специальные, специализированные упражнения, направленные на развитие координационной способности баскетболистов.

Результаты тестирования показали, что в тестах показатели у занимающихся в экспериментальной группе, спустя 3 месяца применения этой программы, оказались выше, чем у детей занимающихся в контрольной группе, где применялась другая программа. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в обеих группах. При этом нельзя утверждать, что программа, применяемая в работе в контрольной группе, плохая и ее нельзя использовать в тренировочном процессе при занятиях баскетболом развития.

Обе программы существенно отличаются. Следовательно, на уроках в экспериментальной группе присутствовало большее разнообразие упражнений. Хотя, хорошо известно, что использование однообразных заданий обеспечивает меньший эффект, чем разнообразие упражнений. А применение различных заданий вызывает у занимающихся больший интерес и в связи с этим повышается мотивация к выполнению этих упражнений.



## Практические рекомендации



- Специально-подготовительные упражнения для развития ловкости следует подбирать, опираясь на принцип максимального их соответствия особенностям соревновательного упражнения, как по техническим характеристикам, так и по уровню проявления физических качеств.
- Выявленные в результате исследования недостатки в развитии физического качества должны вызывать коррекцию плана учебно-тренировочных нагрузок, направленную на увеличение объёма и интенсивности специально-подготовительных упражнений в строгом соответствии с адаптационными возможностями школьников.
- Не следует направлять большие усилия на повышение тех возможностей школьников, которые во многом лимитированы генетически или удерживаются высоким уровнем развития других качеств, находящихся в определённом развитии с механизмом проявления его слабых сторон подготовленности. В противном случае, индивидуальные черты школьника, сильные стороны его подготовленности, являются залогом успеха, могут исказиться и притупляться, в этой конкурентной борьбе качества.



## Выводы по II главе

- В экспериментальной группе до начала эксперимента (январь) показатель координационной способности в тестах (Ср. балл): Тест №1 21.1 сек. Тест №2 20.2 сек. Тест №3 12.6 сек. Тест №4 7.7 сек. Тест №5 7.0 раз. Тест №6 13 хор.\ 10 неуд.  
В конце эксперимента (март) показатели координационной способности в тестах стали следующие (Ср. балл): Тест №1 18.0 сек. Тест №2 16.4 сек. Тест №3 11.5 сек. Тест №4 6.9 сек. Тест №5 7.8 раз. Тест №6 17 хор.\ 6 неуд.
- Экспериментальная группа работала по методике акцентированного развития координационных способностей на уроках физической культуры по теме баскетбол с учащимися среднего школьного возраста.  
В контрольной группе до начала эксперимента (январь) показатель координационной способности в тестах (Ср. балл): Тест №1 20.1 сек. Тест №2 18.2 сек. Тест №3 12.2 сек. Тест №4 7.9 сек. Тест №5 6.7 раз. Тест №6 14 хор.\ 10 неуд.  
В конце эксперимента (март) показатели координационной способности составили в тестах (Ср. балл): Тест №1 19.5 сек. Тест №2 17.9 сек. Тест №3 11.7 сек. Тест №4 7.9 сек. Тест №5 7.0 раз. Тест №6 16 хор.\ 8 неуд.  
Контрольная группа занималась по школьной программе физического воспитания.
- Прирост в процентном (%) соотношении в экспериментальной группе составил в тестах: Тест №1 14.6% Тест №2 18.8% Тест №3 8.7% Тест №4 10.3% Тест №5 11.4% Тест №6 30%  
В контрольной группе в тестах: Тест №1 3% Тест №2 1.7% Тест №3 4.1% Тест №4 0% Тест №5 4.4% Тест №6 14.2%



## Заключение

В работе показаны и затронуты все аспекты развития координационных качеств basketболистов, рассмотрены методы и средства, характеристика спортивных игр, техника и тактика игры basketбол, двигательные-координационные способности и основы их воспитания, анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста.

Литературные данные показали, что для воспитания координационных способностей методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений, а также правильную дозировку нагрузок.

Ловкость — это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость — комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость — это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

Развивать ловкость следует с 6-8 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.



Координационная подготовка – основа успеха соревновательной деятельности баскетболистов. Тренер должен содействовать развитию ловкости выполнения технических элементов в соревновательной деятельности, но ни в коем случае заставлять игроков торопиться, что ведет к многочисленным ошибкам. Если игрок не может быстро выполнить тот или иной технический прием, то, прежде всего, необходимо закрепить двигательный навык, применяя упражнения способствующие совершенствованию техники.

Конечно, можно сказать, что координационная подготовка играет важную роль в баскетболе, но надо также не забывать и о тактической стороне игры. Она тоже играет не мало важную роль в игре.

Между контрольной и экспериментальной группой обнаружены различия в развитии координационных способностей. Положительная динамика у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по обычной программе (Тест №1 3%, Тест №2 1.7%, Тест №3 4.1%, Тест №4 0%, Тест №5 4.4%, Тест №6 14.2%).

Экспериментальная группа, и использованный нами комплекс упражнений также показал результат (Тест №1 14.6%, Тест №2 18.8%, Тест №3 8.7%, Тест №4 10.3%, Тест №5 11.4%, Тест №6 30%) и может быть использован в работе в общеобразовательной школе для развития ловкости на уроках физической культуры при изучении темы баскетбол.

**Цель работы достигнута. Предполагаемая нами гипотеза подтвердилась. С поставленными задачами справились.**