Влияние баскетбола на развитие ловкости у учащихся среднего школьного возраста

Выполнил:

Мячков А.

Γ.



Цель работы:

исследовать роль баскетбола в развитии физического качества «ловкость»

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



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

Задачи

- 1. Анализ научно-методической литературы.
- 2. Разработать эффективный комплекс упражнений для развития ловкости, необходимой для занятия баскетболом.
- 3. Проверить на практике эффективность разработанного комплекса физических упражнений для развития физического качества «ловкость».

Исследовательские методы



Работа с научно-методической литературой (41 источник)



Пед.наблюдение и эксперимент (6 класс, 12 лет)



Тестирование



Математическая статистика



Баскетбол -

командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или передвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника.

Слагаемые результата

Технические приемы

Физические качества

Стратегия

Тактика

Антропологические данные

Антропологические данные: рост

<u>Физические качества:</u>

выносливость

Стратегия: средства борьбы, методы

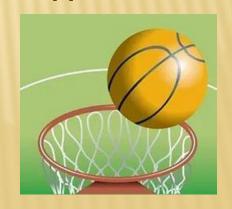
управления командой в процессе

игры

Тактика: способы и формы нападения и

защиты

Технические приемы: бросок, ведение, передача и ловля мяча и т.д.





Методы развития ловкости

(координации способностей)

- 1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений;
- 2. Метод двустороннего освоения упражнений;
- 3. Метод изменения пространственных границ;
- 4. Метод переключения.



Этапы исследования

<u>Первый этап</u> (сен. – окт. 2015 г) изучающие тесты (47 чел.)

Второй <u>этап</u> (ноябрь 2015 г.)

<u>Третий этап</u> (дек. –янв. 2016 г.)

<u>Экспериментальная группа</u> (23 чел)

Занятия по экспериментальному комплексу упражнений (методика акцентированного развития координационных способностей

Контрольная группа (24 чел)

Занятия по школьной программе

Введение комплекса упражнений на развитие ловкости в экспериментальной группе Завершение эксперимента. Статистическая обработка и оформление результатов исследования

Оценка уровня развития координационных качеств (тесты)

- 1. Рывки из баскетбольной защитной стойки.
- 2. Ведение мяча с изменением направления («змейка»)
- 3. Челночный бег с ведение мяча
- 4. Ловкость, проявляемая в смене поз.
- 5. Метание мяча в цель.
- 6. Передача мяча с противодействием соперника (в игровой ситуации).

Структура урока по баскетболу для экспериментальной группы

<u>И Подготовительная часть (разогрев, разминка) – 15 мин.</u>

- **«** Строевые упражнения
- **♦**Различные виды ходьбы, бега, прыжков
- **♦Упражнения на внимание**
- **♦**Общеразвивающие упражнения



Разминка – главный элемент для развития координационных способностей учащихся

Комплексы упражнений для разминки

- □Упражнения в беге или ходьбе
- □Упражнения в играх с ведением мяча
- □Упражнения в парах
- **□Растягивание**



II Основная часть — 20-25 минут

- **♦**Подготовительные упражнения
 - **♦**Специальные тактические и технические упражнения
- **♦**Подвижные игры
- **♦**Двусторонние игры в баскетбол



<u>III Заключительная часть</u> (период охлаждения) – 5 минут

- ❖ Имитационные упражнения на внимание, координацию движений, дыхание, расслабление
- **Малоподвижные игры**
- **Растягивание**



Результаты изучающих тестов (сентябрь) по координационной способности в экспериментальной группе

```
Тест 1 – 21,1 сек

Тест 2 – 20, 2 сек

Тест 3 – 12,6 сек

Тест 4 – 7,7 сек

Тест 5 - 7,0 сек

Тест 6 - 13 (хор), 10 (неуд)
```

Результаты в конце эксперимента (январь) в экспериментальной группе

```
Тест 1 – 18,0 сек

Тест 2 – 16,4 сек

Тест 3 – 11,5 сек

Тест 4 – 6,9 сек

Тест 5 – 7,8 сек

Тест 6 – 17 (хор), 6 (неуд)
```



Результаты изучающих тестов по координационной способности в контрольной группе (сентябрь)

```
Тест 1 – 20,1 сек

Тест 2 – 18, 2 сек

Тест 3 – 12,2 сек

Тест 4 – 7,9 сек

Тест 5 - 6,7 сек

Тест 6 - 14 (хор), 10 (неуд)
```

Результаты в конце эксперимента по координационной способности в контрольной группе (январь)

Тест 1 – 19,5 сек Тест 2 – 17,9 сек Тест 3 – 11,7 сек Тест 4 – 7,9сек Тест 5 - 7,0 сек Тест 6 - 16 (хор), 8 (неуд)



Математическая статистика

Формула прироста (в %) ((В – A)/A) x 100

Прирост в экспериментальной группе Прирост в контрольной группе

14,6 %	
18,8 %	
8,7 %	
10,3 %	
11,4 %	
30%	

тест 1	
тест 2	
тест 3	
тест 4	
тест 5	
тест 6	

3%
1,7 %
4,1 %
0%
4,4%
14, 2 %

Причины положительной динамики в развитии координационных способностей в экспериментальной группе

- 1. Акцент на развитие ловкости;
- 2. Специализированные упражнения;
- 3. Разнообразие заданий;
- 4. Увеличенная дозировка заданий (количество, качество, продолжительность)



