Влияние баскетбола на развитие ловкости у учащихся среднего школьного возраста

Выполнил:
Мячков А.
Г.

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

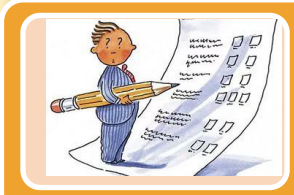
Задачи

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

Физические качества: ловкость, быстрота, 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.

ЛОВКОСТЬ
быстрота
координация
равновесие
пластичность
владение игровыми приемами
гибкость

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

Первый этап
(сен. – окт. 2015 г)
изучающие тесты (47 чел.)

Второй этап
(ноябрь 2015 г.)

Третий этап
(дек. –янв. 2016 г.)

Экспериментальная группа (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

I Подготовительная часть (разогрев, разминка) – 15 мин.

- 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

III Заключительная часть (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 – А)/А) х 100

Прирост в экспериментальной группе		Прирост в контрольной группе
14,6 %	тест 1	3%
18,8 %	тест 2	1,7 %
8,7 %	тест 3	4,1 %
10,3 %	тест 4	0%
11,4 %	тест 5	4,4%
30%	тест 6	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)

Спасибо за внимание!