

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5»

*«Развитие ловкости баскетболистов  
средствами интегральной подготовки на  
этапе начальной спортивной  
специализации»*



**Автор: Долгих Иван Иванович,  
учитель физической культуры.**  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5»

***Ловкость*** в баскетболе является доминирующим качеством и определяется как способность овладения новыми движениями с одной стороны, и способностью быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки. (Лосева И.В., Голубев Г.Ю., Герасимова, )



**Цель проекта:** оптимизация учебно-тренировочного процесса баскетболистов на этапе начальной специализации, используя средства интегральной и круговой подготовки, направленные на развитие ловкости.

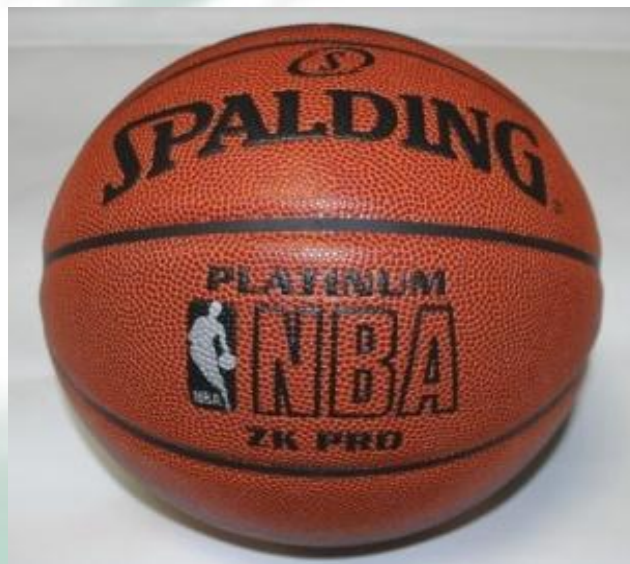
- **Актуальность** - противоречие между повышением требований к уровню развития ловкости баскетболистов в соревновательных условиях с одной стороны, и недостаточностью существующих методик развития специфической ловкости игроков – с другой.
- **Практическая значимость** - разработка содержания комплексов интегральных упражнений как средств развития ловкости баскетболистов, которые могут быть использованы другими тренерами ДЮСШ на этапе начальной специализации многолетней подготовки баскетболистов.



- **Объектом исследования** является учебно-тренировочный процесс по баскетболу в учебно-тренировочных группах первого года обучения (этап начальной спортивной специализации).

**Предмет исследования**

– средства и методы интегральной и круговой подготовки, направленные на развитие ловкости





❖ Обобщить теоретическое и практическое состояние проблемы развития ловкости баскетболистов;

❖ Раскрыть взаимосвязи между технико-тактической подготовкой и развитием ловкости в учебно-тренировочном процессе.

Совершенствовать и предложить комплексы упражнений на развитие специфической ловкости баскетболистов, используя средства интегральной и круговой подготовки.

❖ Создать банк интегральных упражнений для развития ловкости.;

❖ Распространить полученные знания в среде профессионального сообщества.

**ЗАДАЧИ  
ПРОЕКТА:**





# **Основные теории, использованные для проектирования педагогического опыта**

1. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. М., 1976; В.М. Зациорский, Т.А. Зельдович и др.;

2. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств. Методические рекомендации / Составители: к.п.н. Лосева И.В., к.п.н. Голубев Г.Ю., к.п.н. Герасимова, ст. преп. Пудов А.В. – Волжский: ВГИ ВолГУ, 2001.);

3. Федеральная целевая программа развития образования Российской Федерации на 2011- 2015 годы;

4. Программа развития образования города Нижневартовска на 2012-2014 годы.



# Методы развития координационных способностей



## Ловкость



Метод усложнения ранее усвоенных упражнений

Метод двустороннего освоения упражнений

Метод изменения пространственных границ.

Метод упражнения на переключения в технических приемах и тактических действиях

- *Процесс формирования знаний и умений должен носить деятельностный характер: вырабатывать у обучаемых умение использовать полученные теоретические знания на практике при освоении технических приемов и тактических действий, развитии физических качеств, формировании и осуществлении здорового стиля жизни*





# План реализации проекта

Первый этап проводился с января 2012 года.

Выявление актуальности целенаправленного развития ловкости баскетболистов в процессе тренировки;

Изучение различных методов развития ловкости на учебно-тренировочных занятиях – у баскетболистов:

Начальный этап эксперимента (тесты).

Готовность тренера к работе с информационно – коммуникационными технологиями в новой информационной среде.



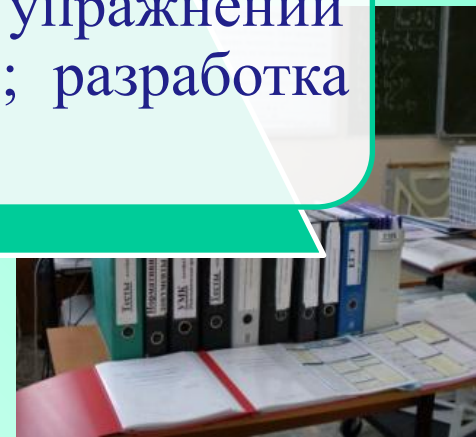
# План реализации проекта



## Второй этап (январь – февраль 2012 года)

Введение комплекса специальных физических упражнений на развития физического качества ловкость в экспериментальной группе.

Внедрение методики развития ловкости на основе использования комплексов тренировочных упражнений интегральной и круговой направленности; разработка методических рекомендаций.



# План реализации проекта

## Третий этап (май 2012 года)

Выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента.

Личностная, социальная и профессиональная успешность обучающихся и тренера

Анализ и перспективы работы.

◆ Тест №1.  
Рывки из  
баскетболь-  
ной  
защитной  
стойки.

◆ Тест №2.  
Ведение  
мяча с  
изменением  
направления  
(«змейка») 30  
м (2x15 м)..

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

◆ Тест №3.  
Челночный бег с  
ведением мяча 3x10  
м..

◆ Тест №5.  
Метание  
мяча в цель

◆ Тест №4.  
Ловкость,  
проявляемая  
в сменах поз.

# ТЕСТЫ



# Специальные упражнения для развития ловкости (видео)

1

*Передачи  
2-3 мячей в  
стенку  
«колесо»*

2

*Различные  
жонглирова  
ние 2-3  
мячами*

3

*Прыжки на  
месте с  
поворотами  
на 90 и 130° с  
ведением  
одного или  
двух мячей*

4

*Рывок с  
ведением  
одного или  
двух мячей на  
5 - 6 м,  
кувырок  
вперед с  
мячом в руках  
и вновь рывок*

34

*Упражнение  
выполняется  
двумя  
мячами, то  
же что и 33.*



# Результаты

**Таблица 1.**

**Показатели координационной способности экспериментальной группы (средний балл).**

<b>№ теста</b>	<b>До эксперимента</b>	<b>После эксперимента</b>	<b>Прирост в %</b>
<b>Тест 1</b>	<b>21,1 сек</b>	<b>18,0 сек</b>	<b>14,6%</b>
<b>Тест 2</b>	<b>20,2 сек</b>	<b>16,4 сек</b>	<b>18,8%</b>
<b>Тест 3</b>	<b>12,6 сек</b>	<b>11,5 сек</b>	<b>8,7%</b>
<b>Тест 4</b>	<b>7,7 сек</b>	<b>6,9 сек</b>	<b>10,3%</b>
<b>Тест 5</b>	<b>7,0 раз</b>	<b>7,8 раз</b>	<b>11,4%</b>
<b>Тест 6</b>	<b>13хор/10неуд</b>	<b>17хор/6 неуд</b>	<b>30%</b>

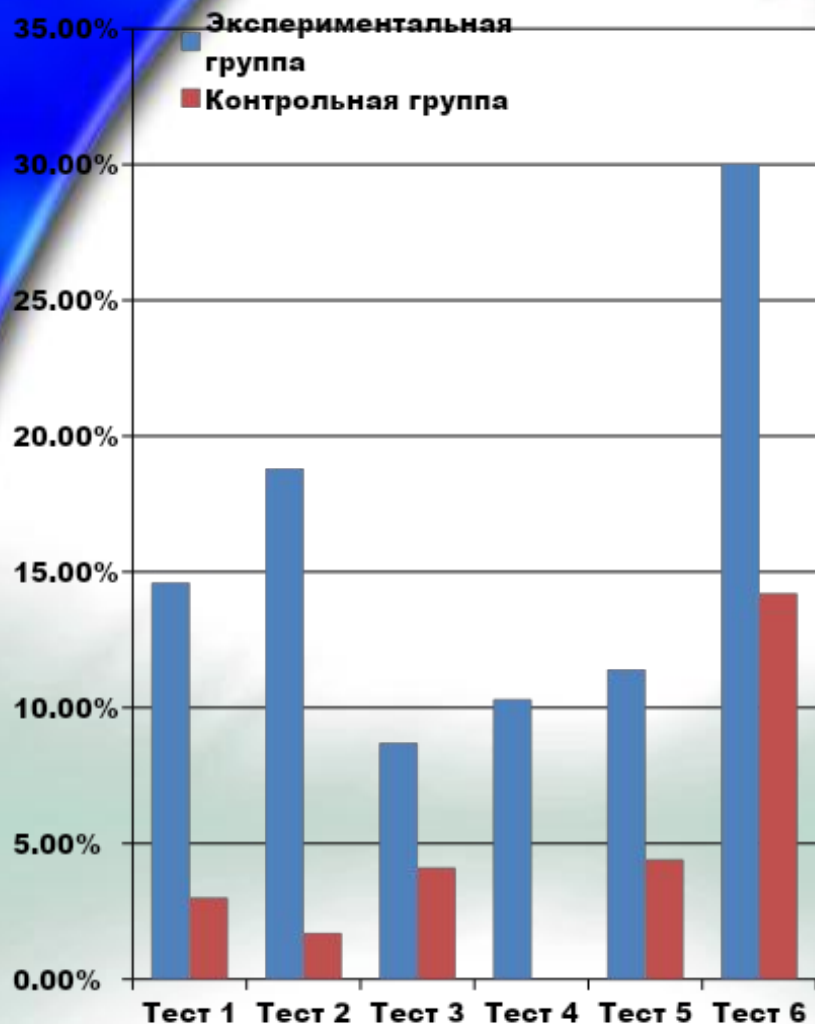
# Результаты

**Таблица 2.**

**Показатели координационной способности контрольной группы (средний балл).**

<b>№ теста</b>	<b>До эксперимента</b>	<b>После эксперимента</b>	<b>Прирост в %</b>
<b>Тест 1</b>	<b>20,1 сек</b>	<b>19,5 сек</b>	<b>3%</b>
<b>Тест 2</b>	<b>18,2 сек</b>	<b>17,9 сек</b>	<b>1,7%</b>
<b>Тест 3</b>	<b>12,2 сек</b>	<b>11,7 сек</b>	<b>4,1%</b>
<b>Тест 4</b>	<b>7,9 сек</b>	<b>7,9 сек</b>	<b>0%</b>
<b>Тест 5</b>	<b>6,7 раз</b>	<b>7,0 раз</b>	<b>4,4%</b>
<b>Тест 6</b>	<b>14хор/10неуд</b>	<b>16хор/8 неуд</b>	<b>14,2%</b>

## Прирост показателей ловкости в экспериментальной и контрольной группе (в процентах)



**Вывод:** различия в динамике развития ловкости объясняется тем, что на учебно-тренировочных занятиях в экспериментальной группе даются специальные упражнения, направленные на развитие координационной способности баскетболистов.



# Новизна опыта

*– это создание системы поддержки учебно-тренировочного процесса посредством целесообразности применения упражнений сопряженного характера, совмещающих совершенствование двух или нескольких видов подготовленности.*




# Ожидаемые результаты и социальный эффект


- 1. Эффективность использования интегральных упражнений для физического и технико-тактического совершенствования. Повышение уровня развития ловкости у юных баскетболистов.*
- 2. Высокая эффективность игровой и соревновательной деятельности.*
- 3. Формирование устойчивых положительных мотивов к овладению спортивным мастерством.*
- 4. Повышение степени проявления положительных личностных качеств, юных баскетболистов при занятиях спортом и в повседневной жизни: объективная самооценка, уверенность, самостоятельность, волевая активность, лидерские качества.*
- 5. Повышение уровня физического развития баскетболистов, укрепление их здоровья, расширение функциональных возможностей организма.*
- 6. Распространение опыта своей работы и применение его другими тренерами по баскетболу и другим игровым видам спорта.*
- 7. Использование материала, представленного в методических рекомендациях тренерами и спортсменами для самообразования и практического использования, решения задач профессиональной ориентации.*
- 8. Более полный учет индивидуальных особенностей спортсменов в системе подготовки.*

## Перспективы дальнейшего развития проекта


Распространение педагогического опыта на уровне ДЮСШ, городского методического объединения, городской и окружной федерации баскетбола.



Участие в научно-практических конференциях, методических семинарах, круглых столах с обсуждением проблемы разработки и внедрения инновационных технологий в образовательный процесс



Дальнейшее совершенствование методики развития ловкости на следующих этапах многолетней подготовки баскетболистов



Поиск и применение новых оптимальных средств интегральной направленности в подготовке спортсменов.

A photograph of a basketball hoop and ball. The hoop is in the background, and the ball is in the foreground, partially obscuring the hoop. The background is a light blue wall with a vertical red stripe. The text is overlaid on the left side of the image.

**Сильные падают - но поднимаются,  
проигрывают- но не сдаются, сражаются и  
побеждают. А слабые не способны даже  
поставить себе цель!**



**Спасибо  
за  
внимание!**

