

Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"



лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ТОЧНОСТИ БРОСКОВ У ДЕВУШЕК 13-14 ЛЕТ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Автор:

Кундерите Екатерина Ведовна

Актуальность исследования

Метод сопряженных воздействий представляет собой решение двигательных задач в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов. Решение задачи достигается путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки.

В баскетболе использование метода представлена сочетанием совершенствования одновременно нескольких элементов, например, техники и тактики игры, физических качеств и тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических кондиций. Метод сопряженных воздействий применяется, в основном, в процессе совершенствования уже усвоенных двигательных действий. Его целью является улучшение качества этих действий, повышения результативности игры.

Объект и предмет исследования

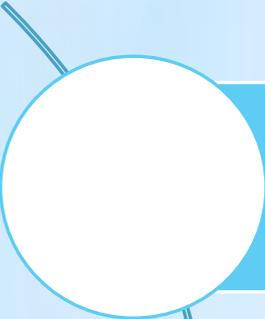
Объект исследования:
Физическая и техническая
подготовка девушек 13-14 лет на
секционных занятиях по
баскетболу.

Предмет исследования: Сопряженное
развитие координационных
способностей и точности бросков у
девушек 13-14 лет на секционных
занятиях по баскетболу.

Цель исследования

Цель исследования: разработать и обосновать эффективность применения комплекса упражнений для сопряженного развития координационных способностей и точности бросков у девушек 13-14 лет на секционных занятиях по баскетболу.

Задачи исследования



Изучить состояние и обобщить опыт физической и технической подготовки девушек 13-14 лет, занимающихся баскетболом.



Разработать комплекс упражнений для повышения эффективности сопряженного развития координационных способностей и точности бросков у девушек 13-14 лет.



Проверить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленной на сопряженное развитие координационных способностей и точности бросков у девушек 13-14 лет.

Гипотеза исследования

Гипотеза исследования: Точность бросков у девушек 13-14 лет, занимающихся баскетболом, будет более эффективна при условии последовательного применения усложняющихся упражнений, направленных на сопряженное развитие координационных способностей и точности бросков. Если в единстве соблюдаются следующие условия:

возрастные особенности девушек 13 -14 лет;

применение упражнений, направленных на развитие технических и физических качеств с учетом сенситивных периодов развития координационных способностей у девушек 13-14 лет;

сложность упражнений, последовательность их применения при обучении.

Методы исследования



1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Контрольно-педагогические испытания (тестирование).

-Тест 1 «Штрафной бросок» ;

-Тест 2 «Броски с дистанции»;

-Тест 3. «Бег со сменой направления и два шага бросок в кольцо»;

-Тест 4. «Разворот и бросок»;

-Тест 5. «Ускорение и 2 шага бросок в кольцо».

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

Организация исследования

Исследование проводилось в

3 этапа:

Первый этап

- состоял из изучения литературных источников по исследуемой теме. На этом этапе выявлена проблема исследования, разработана гипотеза, определены цели и задачи исследования, также был определен объект и предмет исследования, выбраны методы исследования, определён состав участников эксперимента. Подобраны тесты для определения уровня координационных способностей и точности бросков, у девушек 13-14 лет.

Второй этап

- включал составление комплекса упражнений, направленный на сопряжённое развитие координационных способностей и точности бросков для девушек 13-14 лет на секционных занятиях по баскетболу .

Третий этап

- на заключительном этапе проводился анализ полученных данных, подводились итоги исследования.

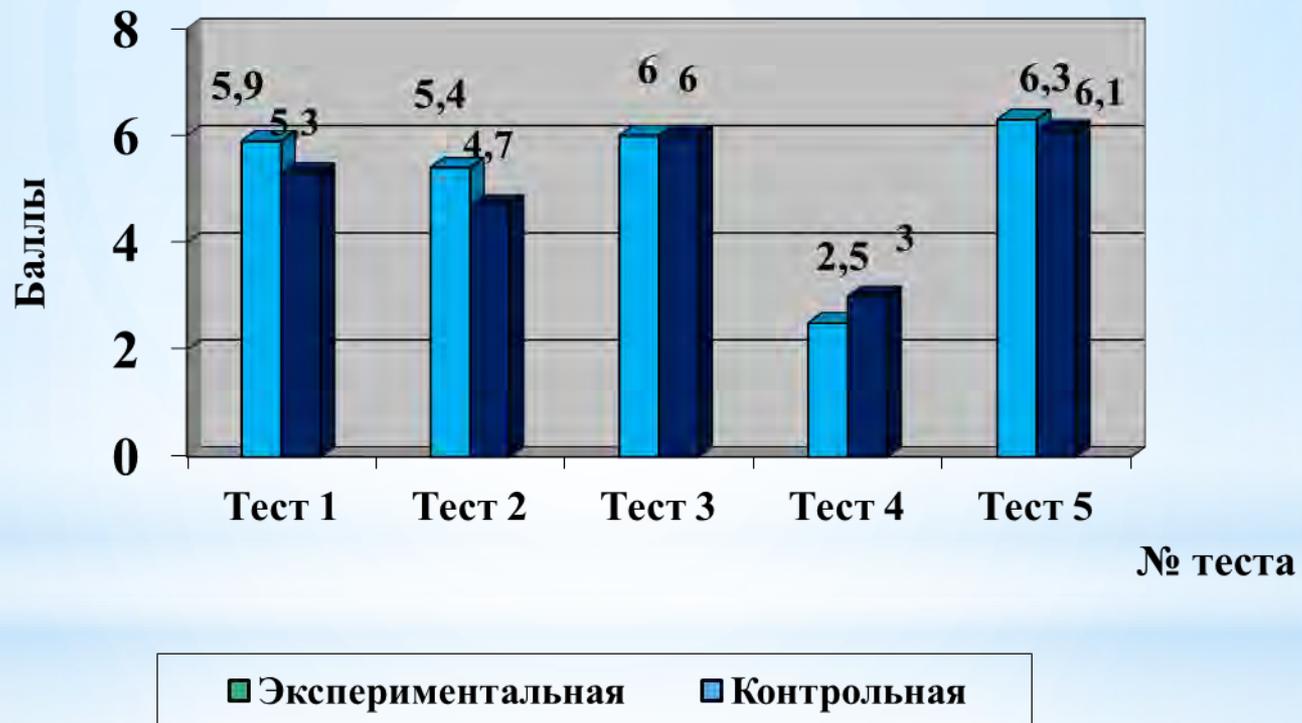
Особенности методики проведения секционных занятий в экспериментальной группе

На секционном занятии мы использовали этот комплекс следующим образом: в основную часть каждого занятия были включены 2-3 упражнения из данного комплекса. На данные упражнения отводилось 15-25 минут времени, они проходили с максимально возможной интенсивностью.

Пример упражнений из разработанного комплекса:

- В парах. 1 игрок стоит на штрафной линии, спиной к кольцу, 2 игрок с мячом стоит под кольцом, спиной к площадке. По сигналу (свисток) игроки выполняют разворот «кругом» прыжком. 2 игрок выполняет передачу 1-му, 1 игрок ловит мяч и выполняет бросок.
- Игра «стритбол» без ведения. Правила игры: по 3 игрока в команде. Игрок с мячом может выполнять только передачи и бросок.
- Вариант усложнения упражнения: При промахе, пробежке, ведении - производится замена игрока выполнивший бросок на игрока из запасных. Мяч отдается противоположной команде. Минимальное время на замену.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента

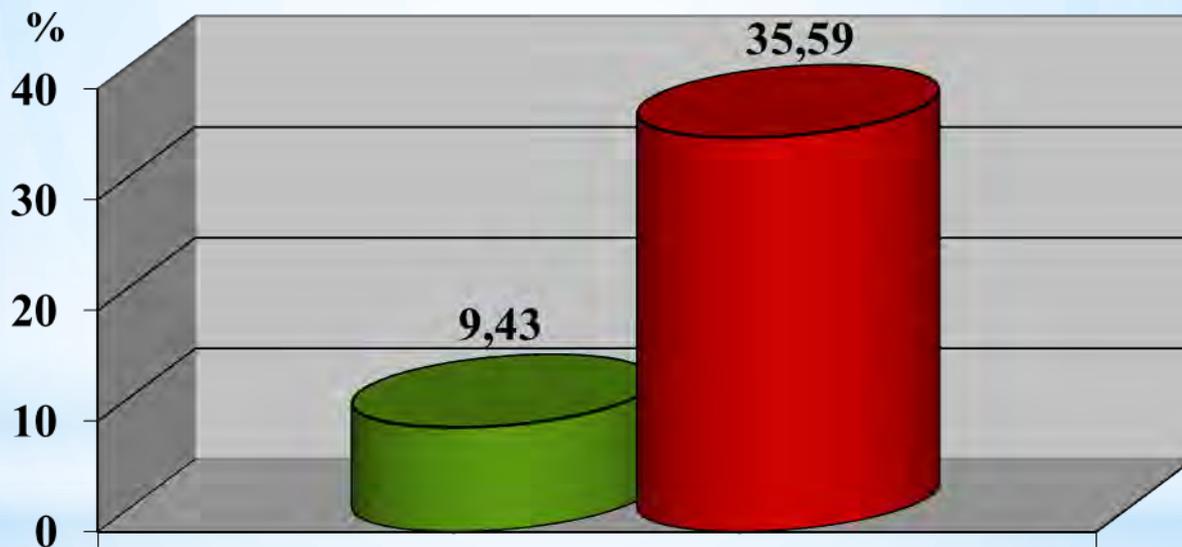


Сравнительный анализ исследования сопряженного развития координационных способностей и точности бросков у девушек 13-14 лет на секционных занятиях по баскетболу у экспериментальной и контрольной группы по окончанию педагогического эксперимента

| Тесты | Экспериментальная группа | | | | | Контрольная группа | | | | | Достоверность различий |
|---|--------------------------|----------|------|---------|------------|--------------------|----------|------|---------|------------|------------------------|
| | М | σ | m | Прирост | % прироста | М | σ | m | Прирост | % прироста | |
| «Штрафной бросок» | 8,00 | 1,15 | 0,38 | 2,1 | 35,59 | 5,80 | 1,40 | 0,47 | 0,5 | 9,43 | t=3,7 p<0,01 |
| «Броски с дистанции» | 6,00 | 0,82 | 0,27 | 0,6 | 11,11 | 5,20 | 0,79 | 0,26 | 0,5 | 10,64 | t=2 p>0,05 |
| «Бег со сменой направления и два шага бросок в кольцо» | 8,30 | 0,95 | 0,32 | 2,3 | 38,33 | 6,30 | 0,67 | 0,22 | 0,3 | 5,00 | t=5 p<0,01 |
| «Разворот и бросок» | 4,80 | 0,92 | 0,31 | 1,9 | 65,52 | 3,40 | 0,53 | 0,17 | 0,4 | 13,33 | t=3,5 p<0,01 |
| «Ускорение и 2 шага бросок в кольцо» | 8,50 | 0,85 | 0,28 | 2,2 | 32,81 | 6,20 | 1,03 | 0,34 | 0,1 | 1,64 | t=4,6 p<0,01 |

Прирост показателей сопряженного развития координационных способностей и точности бросков у девушек 13-14 лет в % соотношении у экспериментальной и контрольной группы в тесте «Штрафной бросок»

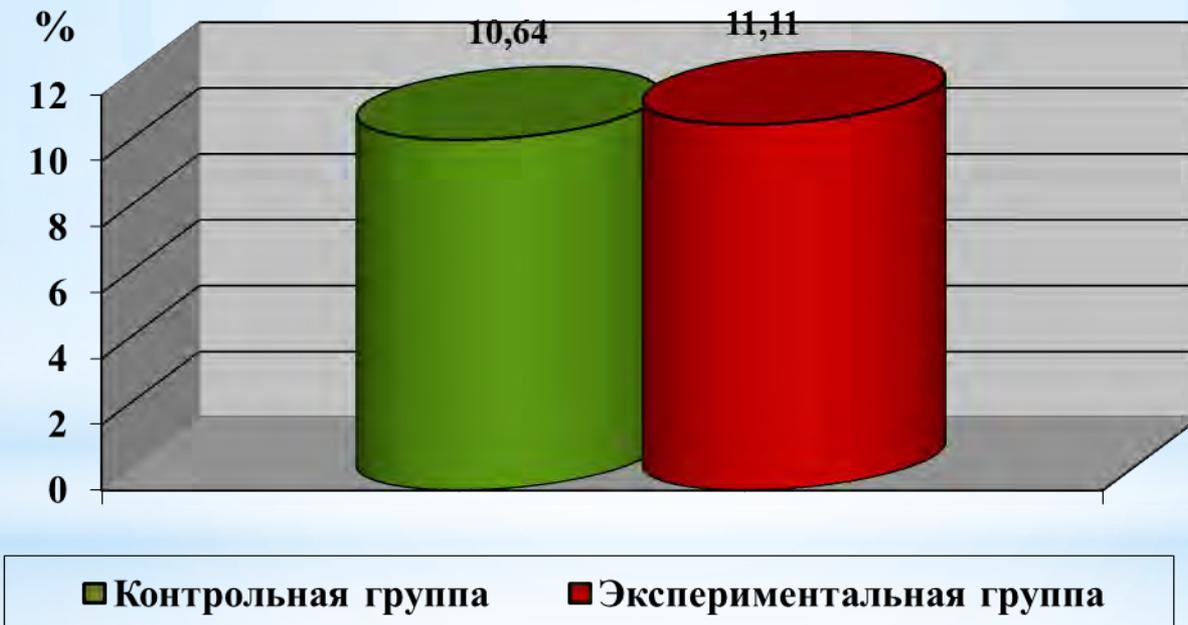
"Штрафной бросок"



■ Контрольная группа ■ Экспериментальная группа

Прирост показателей сопряженного развития координационных способностей и точности бросков у девушек 13-14 лет в % соотношении у экспериментальной и контрольной группы в тесте «Броски с дистанции»

"Броски с дистанции"



Прирост показателей сопряженного развития координационных способностей и точности бросков у девушек 13-14 лет в % соотношении у экспериментальной и контрольной группы в тесте «Бег со сменой направления и два шага бросок в кольцо»

"Бег со сменой направления и два шага бросок в кольцо"



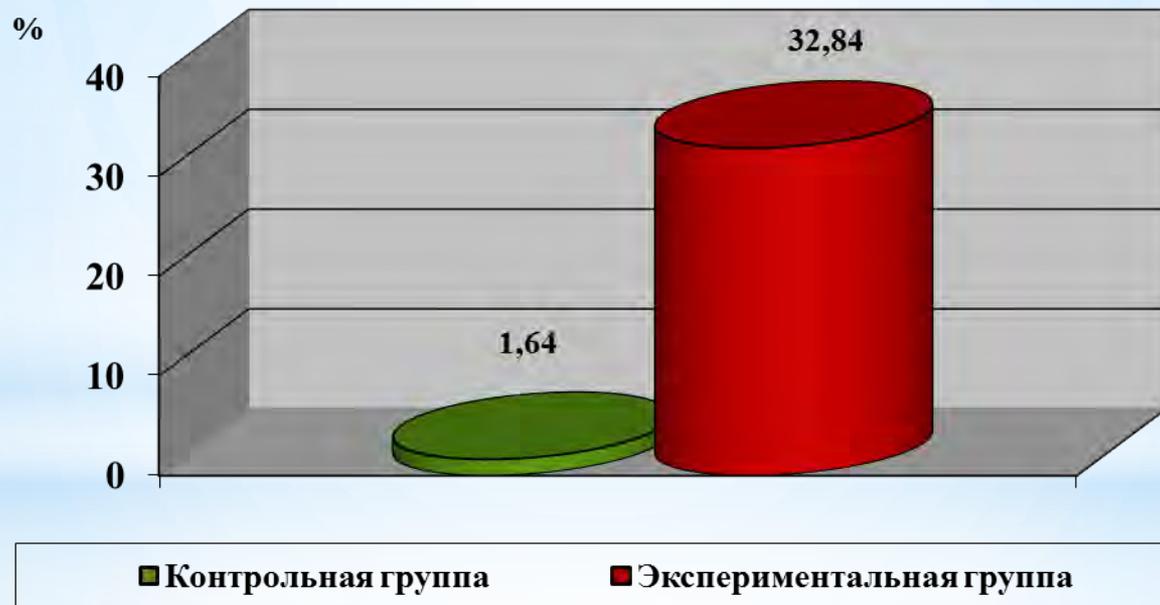
Прирост показателей сопряженного развития координационных способностей и точности бросков у девушек 13-14 лет в % соотношении у экспериментальной и контрольной группы в тесте «Разворот и бросок»

"Разворот и бросок"



Прирост показателей сопряженного развития координационных способностей и точности бросков у девушек 13-14 лет в % соотношении у экспериментальной и контрольной группы в тесте «Ускорение и 2 шага бросок в кольцо»

"Ускорение и 2 шага бросок в кольцо"



Заключение

- В результате анализа научно-методической литературы было установлено, что в основе метода сопряженных воздействий заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки.
- Для проведения эксперимента, был разработан комплекс упражнений для повышения эффективности сопряженного развития координационных способностей и точности бросков у девушек 13-14 лет. Данный комплекс составлялся с соблюдением принципов проведения тренировочного занятия, таких как: регулярности, постепенности, целенаправленности, возрастной адекватности педагогических воздействий и принцип сопряженного воздействия упражнения.
- В результате исследования выявлено, что проведение секционных занятий по баскетболу с использованием сопряженного метода развития физических качеств и технической подготовленности положительно влияет на занимающихся. Из полученных данных видно, что результаты по всем проведенным тестам достоверны при $p < 0,01$ по методам математической статистики, помимо теста «Броски с дистанции» по данному тесту результаты не достоверны при $p > 0,05$ по методам математической статистики.



**Спасибо за
внимание!!!**