

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 442 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Тамояна Ромика Мразовича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

А.В. Попов

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

А.В. Викулов

инициалы, фамилия

Балашов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно–спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др.

Баскетбол – популярнейшая спортивная игра. За свою более чем вековую историю она снискала огромное число почитателей во всём мире. Присущие ей высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков привлекает к себе всё возрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Таким образом, актуальность темы бакалаврского исследования обусловлена:

- необходимостью формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения подростков с одновременным развитием скоростно–силовых качеств;

- важным значением скоростно–силовых качеств в баскетболе, 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.

**Объект исследования** – тренировочный процесс баскетболистов.

**Предмет исследования** – физическая подготовка баскетболистов на этапе начальной подготовки.

**Цель исследования** – разработка эффективного комплекса средств физической подготовки баскетболистов на этапе начальной подготовки.

**Задачи исследования:**

- 1) Рассмотреть особенности построения тренировочного процесса в баскетболе.

2) Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня развития физических качеств баскетболистов.

3) Разработать и апробировать программу, способствующую развитию скоростно–силовых качеств у детей 10–12 лет, занимающихся баскетболом.

#### **Методы исследования:**

- 1) анализ научно–методической литературы;
- 2) тестирование;
- 3) планирование;
- 4) эксперимент;
- 5) обобщение полученных данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы подготовки баскетболистов» и «Методика развития скоростно–силовых качеств юных баскетболистов на этапе начальной подготовки», заключения и списка использованных источников, включающего 50 наименований. В работе представлено 3 таблицы. Объем работы составляет 55 страниц.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе нашей работы рассмотрены история развития игры «баскетбол», основные правила, планирование тренировочного процесса баскетболистов, а также особенности тренировки юных баскетболистов.

С момента своего зарождения баскетбол является одним из самых известных видов спорта. Число официально зарегистрированных игроков во всем мире превышает 200 миллионов человек. В Международную федерацию баскетбола (ФИБА) в 2002 входили 173 страны.

Правила игры в баскетбол постоянно совершенствуются вместе с техникой и тактикой игры. Правилами определяются лишь принципы игры, в них не могут быть предусмотрены все вероятные игровые ситуации. Правилами регламентируются размеры игровой площадки, вес и окружность мяча, высота

щита, диаметр кольца, продолжительность игры, количество игроков, время владения мячом каждой командой, ограничения, касающиеся техники ведения мяча (пробежка, двойное ведение), времени нахождения в чужой трехсекундной зоне. Также правилами регламентированы различные нарушения правил и санкции за них (штрафные броски, передача мяча сопернику и т.д.). Судья вправе принимать самостоятельное решение в ситуациях, которые в правилах не оговорены. Также в данной главе охарактеризованы различные игровые амплуа в баскетболе (разыгрывающий защитник; атакующий защитник, легкий и тяжелый форварды, а также центровой (или центрфорвард), рассмотрено планирование тренировочного процесса в баскетболе.

Планирование тренировочного процесса является основой тренерской работы профессиональной команды. Это самая сложная часть работы тренера. Планирование спортивной тренировки осуществляется как для команды, так и для каждого игрока отдельно.

В текущем планировании тренировочного процесса команд мастеров макроциклом является один год. Начало макроцикла приходится на начало первых тренировочных сборов, а конец на последний день отдыха в конце текущего сезона.

Подготовка команды в пределах одного макроцикла выглядит следующим образом: физическая подготовка — 10–15% времени, техническая — 25–30%, тактическая и игровая — 60–65%.

Особенности построения тренировочного процесса в баскетболе заключаются в следующем:

- планирование спортивной тренировки осуществляется как для команды, так и для каждого игрока отдельно;

- подготовка команды в пределах одного макроцикла выглядит следующим образом: физическая подготовка — 10–15% времени, техническая — 25–30%, тактическая и игровая — 60–65%, причем эти показатели зависят от

возраста и квалификации игроков;

– работа с командой детей должна преследовать цель подготовки их во «взрослые» команды; больше того, стиль работы, понимание ее тактического содержания должны быть такими же, как во «взрослых» командах, лучшие из которых, как российские, так и зарубежные, являются эталоном;

– по мнению А.Я. Гомельского, формирование молодых игроков экстракласса идет не только по пути обогащения их технико–тактического арсенала, но и, прежде всего, воспитания увлеченного, мужественного и коммуникабельного баскетболиста, обладающего устойчивым морально–мотивационным базисом, высокой работоспособностью и жизненной мобильностью, способного к выбору правильных решений;

– баскетбол относится к тем видам спорта, которые требуют максимальных проявлений скоростно–силовых способностей в различных игровых ситуациях. Тенденция развития современного баскетбола такова, что требования к скоростно–силовой и атлетической подготовке баскетболистов непрерывно возрастают;

– детский и подростковый баскетбол по интенсивности и объему тренировочных и соревновательных нагрузок все стремительней приближается к взрослому.

– для сильнейших юниорских команд характерны активные формы защиты. Они часто применяют прессинг по всей площадке, борются за отскок как на своем щите, так и на чужом.

Во второй главе приводятся результаты экспериментального исследования эффективности разработанной нами программы по развитию скоростно–силовых качеств юных баскетболистов.

Экспериментальное исследование по теме нашей дипломной работы проводилось в период с февраля по ноябрь 2015 года на базе МОУ «СОШ №15 г. Балашова Саратовской области». Всего в исследованиях приняло участие 10

юных баскетболистов в возрасте 10 – 12 лет, которые занимаются баскетболом один год.

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе (февраль–май 2015 г.) была проанализирована научно–методическая литература по проблеме исследования с целью выявления наиболее эффективных средств скоростно–силовой подготовки юных баскетболистов, а затем были изучены возможности использования различного соотношения скоростно–силовых упражнений с мячом и без него для роста спортивного мастерства. Также на данном этапе была разработана модель программы физической подготовки баскетболистов, направленная на развитие скоростно–силовых качеств. Особое внимание уделялось индивидуализации подготовки юных баскетболистов.

Кроме того, был подобран комплекс тестов для оценки уровня развития скоростно–силовых качеств, который включал челночный бег 4x10 м., прыжок в длину с места, пятикратный прыжок.

На втором этапе (сентябрь–октябрь 2015 г.) была подобрана группа учеников. В качестве испытуемых выступили подростки 10–12 лет, занимающиеся баскетболом в школьной секции МОУ «СОШ №15 г. Балашова Саратовской области». С ними была проведена предварительная диагностика уровня развития скоростно–силовых качеств. Затем в течение 8–ми недель с испытуемыми проводились занятия по разработанной нами программе. Занятия проводились три раза в неделю по 1,5 часа в рамках школьной секции по баскетболу. Суть нашей программы заключалась во включении в традиционный учебно–тренировочный процесс по баскетболу комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно–силовых качеств юных баскетболистов.

Так, на первой неделе баскетболисты тренировались по предложенному комплексу упражнений, изучали и разбирали новые для них задания. На второй неделе было непосредственно совершенствование всех упражнений, а сама нагрузка была средней интенсивности. А на третьей неделе и далее нагрузка

достигла максимальной интенсивности.

### *Недельный цикл тренировок баскетболистов*

Понедельник – совершенствование индивидуального технического мастерства. Развитие быстроты и ловкости с использованием неспецифических упражнений (разминочный бег, челночный бег, прыжки на каждой, двух ногах). Совершенствование таких технических приемов в игровых упражнениях, как бросок мяча в кольцо, передача мяча. Развитие скоростно–силовых качеств. Прыжковые упражнения в парах, упражнения со скакалкой. Учебная игра «баскетбол» (нагрузка средней интенсивности, главная задача правильная игра в защите своего кольца).

Среда – теоретическое задание (изучение новых тактических вариантов). Спортивные игры (футбол, ручной мяч) – 90 мин. (нагрузка средней интенсивности). Совершенствование техники: броски в кольцо с места и с двух шагов, работа в парах, тройках, передачи мяча двумя руками от груди, в прыжке из–за головы, ловля мяча. Учебная игра «баскетбол», главной задачей которой является бросок мяча с помощью двух шагов. Развитие специальной выносливости (нагрузка большей интенсивности).

Пятница – технико–тактическая подготовка в игровых упражнениях (3X2; 4X2; 4X3; 6X6) с бросками по кольцу, подбором и добиванием в случае промаха (нагрузка средней интенсивности). Развитие скоростно–силовых качеств. Подвижные игры: «Передал, садись», «Вызов номеров», «Игра в баскетбол без владения мяча» Совершенствование индивидуального технического мастерства, закрепление броска из–под щита, с двух шагов. Восстановительные мероприятия (нагрузка средней интенсивности).

На третьем этапе исследования (ноябрь 2015 г.) была проведена итоговая диагностика уровня развития скоростно–силовых качеств испытуемых, а также обработка и анализ полученных результатов.

Показатели экспериментальной группы баскетболистов после восьми

недель тренировок по предложенной нами методике изменились следующим образом:

– показатели по бегу 4x10 м улучшились у 9 испытуемых из десяти (см. таблицу);

– показатели по прыжку в длину с места увеличились у 9 испытуемых из десяти (см. таблицу);

– показатели по пятикратному прыжку увеличились у всех испытуемых (см. таблицу).

Таблица – Сводные результаты экспериментальной работы

| Имя участника        | Бег 4x10 м (сек) |               |               | Прыжок в длину с места |                |         | Пятикратный прыжок |               |               |
|----------------------|------------------|---------------|---------------|------------------------|----------------|---------|--------------------|---------------|---------------|
|                      | До               | После         | Различ        | До                     | После          | Различ  | До                 | После         | Различ        |
| Антон В.             | 10,76            | 10,58         | 0,18          | 165                    | 169            | 4       | 6,30               | 6,35          | 0,05          |
| Евгений А.           | 10,78            | 10,77         | 0,01          | 168                    | 168            | 0       | 6,13               | 6,17          | 0,04          |
| Илья К.              | 10,85            | 10,81         | 0,04          | 155                    | 158            | 3       | 5,95               | 6,03          | 0,08          |
| Кирилл Ф.            | 10,77            | 10,73         | 0,04          | 160                    | 165            | 5       | 6,06               | 6,11          | 0,05          |
| Михаил М.            | 10,98            | 10,96         | 0,03          | 151                    | 156            | 4       | 5,84               | 5,89          | 0,05          |
| Николай С.           | 10,81            | 10,75         | 0,06          | 163                    | 168            | 5       | 6,02               | 6,07          | 0,05          |
| Сергей П.            | 10,75            | 10,70         | 0,05          | 170                    | 175            | 5       | 5,95               | 6,00          | 0,05          |
| Павел Н.             | 10,83            | 10,79         | 0,04          | 175                    | 180            | 5       | 5,87               | 5,95          | 0,08          |
| Роман Ш.             | 10,69            | 10,67         | 0,02          | 176                    | 179            | 3       | 6,17               | 6,20          | 0,03          |
| Юрий К.              | 10,70            | 10,70         | 0             | 170                    | 175            | 5       | 5,85               | 5,90          | 0,05          |
| $\bar{X} \pm \sigma$ | 10,79±<br>0,09   | 10,75±<br>0,1 | 0,05±<br>0,01 | 165,3±<br>4,87         | 169,3±<br>4,53 | 3,9±1,1 | 6,01±<br>0,15      | 6,07±<br>0,23 | 0,05±<br>0,01 |

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод об эффективности разработанной нами методики развития скоростно–силовых качеств юных баскетболистов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе исследовательской работы нами выявлены особенности построения тренировочного процесса в баскетболе, которые позволяют учитывать различные виды подготовки по баскетболу на этапе начальной подготовки.

2. Мы рассмотрели методы измерения скоростно–силовых качеств

баскетболистов и считаем, что наиболее эффективно уровень развития скоростно–силовых качеств баскетболистов можно оценить с помощью следующих тестов: бег на 4x10 м; прыжок в длину с места толчком двух ног; пятикратный прыжок.

3. Показатели экспериментальной группы баскетболистов после восьми недель тренировок по предложенной нами методике изменились следующим образом:

- показатели по бегу 4x10 м улучшились у 9 испытуемых из 10,
- показатели по прыжку в длину с места увеличились у 9 испытуемых из 10,
- показатели по пятикратному прыжку увеличились у всех испытуемых.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод об эффективности разработанной нами методики развития скоростно–силовых качеств юных баскетболистов.