

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 ПРЫГУЧЕСТИ  
У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 42 «К» группы

направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»

код и наименование направления (специальности)

факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Онюшкина Александра Александровича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Попов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Баскетбол — это одна из самых популярных игр, как в России, так и за ее пределами. В баскетболе представлено разнообразие движений: бег, остановки, ходьба, прыжки, повороты, ловля, ведение мяча и броски, осуществляемые в единоборстве с соперниками, которые формируют координацию, способствуют улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Баскетбол имеет и оздоровительно-гигиеническое значение, и агитационно-воспитательное, так на занятиях формируются уверенность в себе, смелость, решительность, настойчивость, честность, а также чувство коллективизма. От формирования целеустремленности, осуществления плодотворного педагогического процесса, неразрывной взаимосвязи физического и нравственного воспитания во время тренировок зависит эффективность воспитания обучающегося занимающегося баскетболом.

Баскетбол, как уже отмечалось, представляет собой эффективное средство физического воспитания и в тоже время он является увлекательной атлетической игрой, эти характеристики и определяют его популярность среди школьников. Занятия баскетболом включены в программы общеобразовательных средних школ, детских спортивных школ как важное средство физического воспитания и оздоровления детей,

Обучение подростков техники баскетбола, как свидетельствует многолетний опыт, требует необходимости обязательного учета особенностей их возрастного развития, и как следствие, тщательного отбора средств и методов учебной работы во время тренировок. На вооружении тренера в настоящее время имеется большое разнообразие пособий, где подробно освещается современная техника баскетбола и последние инновационные наработки. В них изложены общие вопросы организации тренерско-педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать ребенку и подростку в определенном возрасте.

Закрепление достигнутых результатов и повышение уровня спортивного мастерства в дальнейшем тесно переплетаются как с массовой оздоровительной работой, так и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек, занимающихся баскетболом на уроках в школе и в детских спортивных школах.

Одна из важнейших задач современной школы — воспитание у обучающихся потребности в сохранении и укреплении здоровья, как на уроках физической культуры, так через занятия физическими упражнениями самостоятельно в домашних условиях. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры умений и знаний педагогического мастерства, настойчивости, творчества. Прежде всего, надо уметь строить деятельность учеников на уроке, а не только свою. Причем ее построение, должно иметь свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Таким образом, современный баскетбол — это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Для достижения высокого технико-тактического мастерства, необходим высокий уровень развития физических качеств и прежде всего, прыгучести баскетболистов 15-16 лет [9, 11, 28].

**Цель исследования:** разработать программу совершенствования

прыгучести юношей баскетболистов 15-16 лет в учебно-тренировочном процессе и экспериментально проверить ее эффективность.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс развития прыгучести юношей баскетболистов.

**Предмет исследования:** совершенствование прыгучести у баскетболистов 15-16 лет.

**Задачи исследования:**

1. Дать характеристику прыгучести как физического качества и показать методику ее развития.

2. Подобрать диагностический инструментарий и определить уровень прыгучести у баскетболистов 15-16 лет.

3. Разработать программу, направленную на совершенствование прыгучести у баскетболистов 15-16 лет и проверить ее эффективность.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников в количестве 35 и приложений, общий объем работы 43 страницы.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретическое обоснование проблемы развитие прыгучести у баскетболистов»** изучены понятия и характеристики прыгучести, проанализирована структура силовых и скоростно–силовых способностей человека и дана характеристика факторов, влияющих на развитие и совершенствование прыгучести

В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям, как «прыгучесть», которое характеризует способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний. Проявление физических качеств в баскетболе в

основном, как правило, осуществляется в прыжках. Прыжок по характеру мышечной деятельности относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене — толчке — развивается мышечное усилие максимальной мощности, которое имеет реактивно-взрывной характер. Такое проявление скоростно-силовых способностей баскетболистов называют прыгучестью. Специфическими особенностями проявления прыгучести согласно Ю.М. Портнову, являются: быстрота и своевременность прыжка; выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении; неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть); управление своим телом в безопорном положении; точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям. Период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и к 17-18 годам она достигает наивысших результатов. Для ее развития и совершенствования в практике тренировочного процесса целесообразно использовать упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжелых предметов, упражнения с отягощениями и прочие, выполняемые с максимальной интенсивностью.

**Во второй главе «Экспериментальное обоснование развития прыгучести у баскетболистов 15-16 лет»** Исследование проводилось с целью выявления эффективности разработанной методики развития и совершенствования прыгучести у баскетболистов 15–16 лет.

Базой исследования были определены МОУ «Гимназия № 1» г. Балашова Саратовской области и МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа Балашовского муниципального района», где проводятся тренировки баскетболистов. В ходе исследования и с целью определения эффективности были определены экспериментальная и контрольная группы. В экспериментальной группе (МОУ «Гимназия № 1», n = 15) учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением разработанной методики. Эффективность разработанной методики осуществлялось путем сравнения

результатов исследования с контрольной группой (МУ ДО «ДЮСШ», n = 14), где секционные занятия по баскетболу проводились по общепринятой методике.

С целью контроля за развитием и совершенствованием прыгучести у баскетболистов 15 – 16 лет проводились контрольные испытания (тесты):

- 1) выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой;
- 2) выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой с касанием рукой разметки;
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами со взмахом руками;
- 4) выпрыгивание из приседа на одной ноге со взмахом руками.

Для проведения исследования определены несколько этапов.

Первый этап (август — сентябрь 2016 года). Он включал определение объекта и предмета исследования, постановку цели и задач, подбор методов исследования, анализ литературных источников. На основе изученных материалов разработана методика развития и совершенствования прыгучести в процессе физической подготовки баскетболистов, спланировано проведение контрольных испытаний, педагогического наблюдения и педагогического эксперимента.

Второй этап (сентябрь — декабрь 2016 года). На этом этапе осуществлялся педагогический эксперимент по внедрению в учебно-тренировочный процесс экспериментальной методики развития прыгучести у баскетболистов 15 – 16 лет.

Третий этап (декабрь 2016 года). Здесь проводилась обработка полученных данных с применением математических методов, анализ и обобщение полученных результатов, завершение написания и оформления бакалаврской работы.

На основе изученных литературных источников и собственного тренерского опыта автором была разработана программа развития,

поддержания и совершенствования уровня прыгучести у баскетболистов 15 – 16 лет.

Отличительными особенностями предложенной программы, направленной на развитие и совершенствование прыгучести можно отметить:

1. Изменение соотношения средств общей физической (ОФП) и специальной физической (СФП) подготовки в пользу второй. Вместо традиционно принятого: ОФП — 30–40%, СФП — 60–70% — соотношение составило: ОФП — 20% и СФП — 80%.

2. Соотношение средств специальной физической подготовки составило 35% скоростно-силовой (в основном прыжковой), 40% силовой, по 10% на быстроту и специальную выносливость и 5% на увеличение подвижности в суставах и расслабление.

3. Занятия носили интегральный характер и проводились в сочетании специальной физической подготовки с технико–тактической подготовкой. Занятия с интегральной направленностью проводились 3 раза в неделю через день (вторник — четверг — суббота).

4. Микроцикл в подготовительном периоде составлял 3 – 1 – 2 – 1, в соревновательном — 6 – 1.

В основу программы положены взаимосвязанные и взаимообусловленные методические положения о тренировочном процессе.

Общий объем нагрузки характеризуется такими компонентами как:

- а) суммой прыжков в прыжковых упражнениях;
- б) количеством метров — в беге на скорость;
- в) суммарным весом отягощений, поднятых в серии, и количеством серий при развитии силовых способностей.

Интенсивность нагрузки определяется количеством прыжков за единицу времени, количеством пробегаемых отрезков за единицу времени, количеством повторений в серии. Контроль за воздействием нагрузки осуществляется по частоте сердечных сокращений: работа в диапазоне от 140 до 190 ударов в минуту в зависимости характера задач поддерживающих,

развивающих или совершенствующих подготовленность спортсменов соответствующих их индивидуальным особенностям в период тренировки.

Количество повторений в серии зависит от состояния физических качеств, целей тренировки и игрового амплуа баскетболиста (10–12 или 12–15).

Количество серий: в начале и конце тренировки по 5–8 серий на три вида подготовки из пяти: быстрота, скоростно–силовые качества, силовые качества, выносливость, подвижность в суставах и расслабление (всего до 15–25 серий).

Очередность выполнения упражнений: в начале тренировки упражнения направлены на быстроту, затем скоростно-силовые (в основном прыжковые) упражнения; в конце тренировки: силовые, затем скоростно-силовые упражнения (в основном прыжковые) и в завершение упражнения на подвижность в суставах и расслабление; либо в начале тренировки: скоростно-силовые (в основном прыжковые), затем силовые; в конце тренировки: силовые, затем специальная выносливость и в завершение упражнения на подвижность в суставах и расслабление.

Интервалы отдыха между упражнениями — 15 до 30 секунд, между сериями — от 45 секунд до 1 минуты.

Периодичность занятий: три раза в неделю (вторник — четверг — суббота).

Основные методы выполнения упражнений нами определены такие как: повторный, круговой, игровой, соревновательный. Основное условие управления тренировочным процессом — постоянное наблюдение за состоянием всех его компонентов, а именно: учет и анализ всей проделанной обучающимся работы, и контроль за его состоянием.

Основу тренировочного процесса по прыжковой подготовки составили четыре блока в которые были включены подобранные упражнения, направленные на развитие и совершенствование прыгучести у обучающихся (таблица 1).

Таблица 1 — Комплекс упражнений для совершенствования прыгучести у баскетболистов

Название блока	Упражнения	Описание выполнения упражнений
Блок 1. Упражнения прыжки на месте	1. Подскоки на месте с двух ног: ИН	Выполнение в положении стоя на полу: принять исходное положение, ноги на ширине плеч, тело в вертикальной позиции; затем слегка согнуть ноги в коленях и руки в локтях; выпрыгнуть вертикально вверх с двух ног, за счет работы голеностопов; приземлившись, выпрыгнуть снова. Продолжить выполнение. Выполняются прыжки только за счет работы голеностопных суставов. При прыжках рекомендуем распрямлять голеностопный сустав максимально, на сколько это возможно. В тоже время приземление должно быть мягким, пятки не должны касаться пола. Выполнять упражнение непрерывно, не делая пауз. Для прыжков целесообразно использовать скакалку.
	2. Подскоки (Из стороны в сторону): ИН	Выполнение в положении стоя на полу: принять исходное положение, ноги на ширине плеч, тело в вертикальной позиции; слегка согнуть ноги в коленях и руки в локтях; выпрыгнуть с двух ног максимально вверх и в сторону, за счет работы голеностопных суставов; приземлившись, выпрыгнуть в другую сторону. Продолжить выполнение. Выполнять упражнение непрерывно, не делая пауз.
	3. «Твист» (Развороты из стороны в сторону): ИН	Выполнение в положении стоя на полу: принять исходное положение, ноги на ширине плеч, тело в вертикальной позиции; слегка согнуть ноги в коленях и руки в локтях; слегка подпрыгнув с двух ног вверх повернуть нижнюю часть тела в одну сторону, приземлившись, выпрыгнуть обратно в стартовую позицию; либо приземлившись, тот час же выпрыгнуть и развернуть нижнюю часть тела в другую сторону; прыжком вернуться в исходное положение; продолжить выполнение. При выполнении прыжков верхняя часть тела не должна вращаться. Приземление должно быть мягким, пятки не должны касаться пола. Выполнять упражнение непрерывно, не делая пауз.
	4. Выпрыгивания (С места вверх до отметки): ИН	Выполнение в положении стоя на полу около стены: сделать отметку на стене; принять сбалансированное положение, ноги на ширине плеч, тело в вертикальной позиции; слегка согнув колени, мощно выпрыгнуть вверх; коснуться намеченной цели; приземлившись продолжить выполнение. Перед выпрыгиванием не подшагивайте — выпрыгивайте с места.

	5. Выпрыгивания (до кольца): ИС	Выполнение в положении стоя на полу под баскетбольным кольцом или другим высоко расположенным объектом. Принять сбалансированное положение, ноги на ширине плеч, тело в вертикальной позиции. Слегка согнув колени, мощно выпрыгнуть вверх. Коснуться намеченной цели одной рукой. Приземлившись, тот час же выпрыгнуть и коснуться намеченной цели другой рукой. Продолжить выполнение каждый раз меняя руки. Не засиживаться на полу. Стараться выпрыгивать максимально вверх. Приземление должно быть мягким. Стараться чтобы пятки не касались пола. Выполнять упражнение непрерывно, не делая пауз.
<p><b>Блок 2. Упражнения многоскоки.</b> Здесь включены серийные прыжки и многоскоки. Упражнения могут быть как низко интенсивными, так и нести экстремально стрессовую нагрузку. Для выполнения этих упражнений требуется достаточное пространство.</p>	1. «Два шага»: ИС	Выполнение в положении стоя на полу одна нога чуть выставлена вперед: выполнив один короткий шаг с любой ноги, сразу же сделать еще два шага и выпрыгнуть вверх максимально, на сколько это возможно; продолжить, начав с другой ноги. Выполняя прыжок помогать себе быстрым одновременным взмахом обеих рук. Каждый последующий шаг должен выполняться быстрее, чем предыдущий. Выполнять упражнение непрерывно, не делая пауз. Дистанция выполнения 30 метров.
	2. Прыжки (с двух ног): ИС	Выполнение в положении стоя на полу: принять сбалансированное положение, ноги на ширине плеч, тело в вертикальной позиции; согнуть ноги в коленях и руки в локтях; выпрыгнуть с двух ног вперед, максимально насколько это возможно. Приземлившись, тот час же согнуть ноги и выпрыгнуть снова. Продолжить выполнение. Выполняя прыжки помогать себе быстрым одновременным взмахом обеих рук. Не засиживаться на полу, стараться выпрыгнуть как можно быстрее. Приземление должно быть мягким. Выполнять 3-5 прыжков в серии.
	3. Прыжки (на одной ноге): ИВ	Выполнение: стоя на полу на одной ноге выпрыгнуть с этой же ноги вверх и вперед; приземлиться на ту же и тотчас же выполнить следующий прыжок с той же ноги. Продолжать выполнение. Выполняя прыжки помогать себе быстрым одновременным взмахом обеих рук. Не засиживаться на полу, стараться выпрыгнуть как можно быстрее. Приземление должно быть мягким. Дистанция выполнения 10-25 м.
	4. Тройной прыжок (с места): ИВ	Выполнение в положении стоя на полу на расстоянии 3-6 метров от гимнастического мата или ямы для прыжков в длину: принять исходное положение, ноги на ширине плеч, тело в вертикальной позиции. Слегка согнуть ноги в коленях и руки в локтях. Выпрыгнуть с двух ног вперед. Приземлиться на не толчковую ногу и тот час же выпрыгнуть вперед. Приземлиться на толчковую ногу и тот час же выпрыгнуть вперед, максимально насколько это возможно. Приземлиться на гимнастический мат или в яму для прыжков в длину. Необходимо определить необходимое расстояние до гимнастического мата или до ямы для прыжков в длину, совершив пробный прыжок. При выполнении прыжков

		помогать себе энергичным взмахом обеих рук. Стараться выпрыгивать как можно быстрее.
<p><b>Блок 3. Упражнения с использованием тумбы.</b> Этот вид упражнений включает одиночные и серийные запрыгивания, прыжки в глубину с выпрыгиванием вверх, боковые перемещения и запрыгивания. Упражнения могут быть как низко интенсивными, так и нести экстремально стрессовую нагрузку.</p>	1. Поочередные выталкивания: ИН	Выполнение, стоя на полу перед тумбой, поставить правую ногу на тумбу, пятка располагается у края тумбы. Оттолкнуться ногой расположенной на тумбе так высоко насколько это возможно, распрямляя ногу в бедре, колене и голеностопном суставе. Находясь в воздухе поменять ногу. Приземлившись, тот час же толкнуться, с другой ноги. Продолжить выполнение, чередуя ноги. Левая нога должна приземлиться на тумбу долей секунды раньше, чем правая нога приземлится на пол. Выполнять взмахи двумя руками одновременно, для увеличения высоты прыжка и балансирования.
	2. Боковые нашагивания: ИН	Выполнение, стоя на полу сбоку от тумбы: Поставить ближнюю ногу на тумбу; распрямляя ногу, расположенную на тумбе, вынести тело вверх; достигнув верхней точки опуститься в исходное положение. Повторить движение. Выполнив серию, поменять ногу и продолжить выполнение. При выполнении упражнения не помогать себе ногой расположенной на полу, выносить тело вверх только за счет силы мышц ноги расположенной на тумбе.
	3. Запрыгивание на тумбу (руки за головой): ИС	Выполнение, стоя на полу, ноги на ширине плеч. Отвести руки за голову. Запрыгнуть на тумбу. Сделав шаг назад сойти вниз. Продолжить выполнение. Приземление на тумбу должно быть по-кошачьи мягким. Стараться, чтобы пятки не касались поверхностей. Необходимо визуально контролировать место приземления. Со временем вы можете усложнить упражнение, — не сходя с тумбы, а спрыгивая вниз и выполнять упражнение непрерывно.
	4. Запрыгивание на тумбу: ИН	Выполнение, стоя на полу перед тумбой, ноги на ширине плеч. Согнуть ноги в коленях. Используя одновременный взмах обеих рук, запрыгнуть на тумбу. Как только ноги коснутся поверхности тумбы, замереть, оставаясь на согнутых в коленях ногах. Приземление на тумбу должно быть мягким. Стараться, чтобы пятки не касались поверхности тумбы. Контролировать визуально место приземления.
	5. Запрыгивания на тумбу: ИС	Выполнение, стоя на тумбе, ноги, на ширине плеч, пятки свисают с края тумбы. Согнуть ноги в коленях и руки в локтях. Спрыгнуть с тумбы назад. Коснувшись пола, тот час же мощно выпрыгнуть вверх, в исходное положение. Продолжить выполнение. Выполнять упражнение непрерывно, не делая пауз. Приземление на тумбу должно быть по-кошачьи мягким. Пятки не должны касаться поверхностей. Необходимо визуально контролировать место приземления.
	6. Выпрыгивание из глубины: ИС	Выполнение, стоя на краю тумбы, ноги на ширине плеч. Сделав шаг спрыгнуть с тумбы на пол. Приземлившись на пол, на две ноги, сразу же, максимально мощно выпрыгнуть вверх. Помогая себе одновременным взмахом обеих рук. Приземление на пол должно быть мягким. Не «засиживаться» на полу, стараться

		выпрыгнуть как можно быстрее.
	7. Выпрыгивания из глубины (до кольца): ИС	Выполнение, стоя у переднего края тумбы лицом к кольцу. Сделать шаг, спрыгнуть с тумбы на пол. Приземлившись на пол, на две ноги, сразу же, максимально мощно выпрыгнуть вверх, коснувшись одной рукой кольца или отметки выбранной на щите. Приземлившись, тот час же снова выпрыгнуть вверх и коснуться выбранной отметки другой рукой. Повторять прыжки с чередованием рук до окончания серии. Приземление на пол должно быть мягким. Стараться чтобы пятки не касались пола. Выполнять 3–5 выпрыгиваний. Каждый раз старайтесь коснуться выбранной отметки.
	8. Выпрыгивание из глубины (с одной ноги): ИВ	Выполнение, стоя у переднего края тумбы – сделав шаг спрыгнуть с тумбы на пол. Приземлившись на пол, на одну ногу, сразу же, максимально мощно выпрыгнуть вверх. Приземлиться на ту же ногу. Приземление на пол должно быть мягким, выпрыгнуть как можно быстрее.
<b>Блок 4: Упражнения для улучшения работы ног (при игре в защите)</b>	1. Боковое перемещение: ИС	Выполнение, стоя на полу сбоку от тумбы, поставить ближнюю ногу на середину тумбы. Руки в положении готовности к игре в защите. Слегка оттолкнувшись от поверхности тумбы, быстро перенести вес тела поперек, к другой стороне тумбы, сохраняя центр тяжести как можно ниже. При приземлении обе ноги должны коснуться поверхности одновременно, т.е. на пол и на тумбу ноги должны приземлиться одновременно. Продолжить перемещение в противоположную сторону. Выполнять упражнение непрерывно, не делая пауз. Приземление на тумбу должно быть мягким. Необходимо визуально контролировать место приземления.
	2. Боковое напрыгивание: ИС	Выполнение, стоя на тумбе близко от края, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Немного согнуть ноги в коленях и руки в локтях. Спрыгнуть с тумбы в бок. Коснувшись пола, тот час же мощно выпрыгнуть вверх, в исходное положение. Выполнять упражнение непрерывно, не делая пауз. Приземление на тумбу должно быть мягким. Стараться чтобы пятки не касались поверхностей. Необходимо визуально контролировать место приземления.

Эффективность предложенной методики выявлялась в ходе педагогического эксперимента. Результаты исследования представлены в таблице 2. Для более наглядного восприятия результатов исследования, нами вычислен прирост показателей прыгучести в экспериментальной и контрольной группе в процентах. Результаты вычислений представлены в таблице 3.

Результаты исследований позволяют констатировать более высокий прирост прыгучести в экспериментальной группе, по сравнению с

контрольной группой. По всем четырем тестам в экспериментальной группе мы наблюдаем достоверное улучшение в тесте 1 на 1,9%, в тесте 2 на 3,6%, в тесте 3 на 2,3%, в тесте 4 на 5,4%. В контрольной группе прирост показателей прыгучести значительно ниже.

Таблица 2 — Показатели прыгучести баскетболистов 15 –16 лет до и после педагогического эксперимента

Группа	Выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками, см		Выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой, см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Выпрыгивание из приседа на одной ноге, см	
	До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.
Экспериментальная	41,9 ±1,9	42,7 ±1,5	53,2 ±2,9	55,9 ±2,4	179,6 ±3,4	182,9 ±3,1	20,2 ±1,8	21,3 ±1,1
Контрольная	40,8 ±1,6	41,3 ±1,4	53,9 ±3,3	54,1 ±2,9	178,9 ±2,8	180,3 ±2,5	20,1± 1,4	20,6 ±1,5
Коэффициент корреляции (P(t))	< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05	

Особенно хотелось бы обратить на результаты тестов 2 и 4, которые на наш взгляд больше отражают динамику и технику баскетбола. По сравнению с тестами 1 и 2, мы наблюдаем в приведенных тестах более значимое улучшение, соответственно на 3,6% и 5,4%.. В контрольной группе во всех тестах динамика улучшения практически одинаковая, что говорит о том, что использованная там методика развития прыгучести не отражала специфики физической подготовки баскетболистов.

Таблица 3 — Динамика прироста уровня развития прыгучести баскетболистов 15 – 16 лет в экспериментальной и контрольной группах в процессе педагогического эксперимента

Тесты	Прирост, %	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками	1,9	1,2
2. Выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой	3,6	1,5
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2,3	1,1
4. Выпрыгивание из приседа на одной ноге	5,4	2,1

Таким образом, результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность использования упражнений направленных на развитие и совершенствование прыгучести в процессе совершенствования физической подготовки баскетболистов 15 – 16 лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По итогам анализа литературных источников можно говорить о том, что специфическими особенностями прыгучести являются: взрывная сила, быстрота и ритм движений. Величина усилий, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельной. Это возможно лишь при их взрывном характере, где взаимосвязь скорости и силы проявляется в мощности движений. Следовательно, для короткого и сильного отталкивания необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении, которая требует мощной концентрации волевых усилий.

Для развития и совершенствования прыгучести баскетболистов используют упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжелых предметов, упражнения с отягощениями и пр., выполняемые с максимальной интенсивностью.

В результате исследований определен удельный вес игровых действий, структурно связанных с проявлением прыгучести, в общем объеме соревновательной деятельности баскетболистов 15 – 16 лет. Полученные данные наглядно свидетельствуют о преимущественном вкладе действий, выполняемых в прыжке, в соревновательную деятельность так 81 % юноши производят в прыжке. Броски мяча в движении осуществляются, главным образом, в прыжке при отталкивании одной ногой и составляют 28,4 %. Только незначительная часть дальних бросков выполняется с места. Добивание и подбор мяча баскетболистами производится в основном в прыжке, и их вклад составляет 96 % и 93 %. На долю действий, выполняемых с места и в движении, приходится всего 4 % и 7 %.

Исследование проводилось на базе МОУ «Гимназия № 1» и МУ ДО «ДЮСШ» г. Балашова Саратовской области. В ходе исследования определены две группы: экспериментальная группа (МУ ДО «ДЮСШ», n = 14) учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением, разработанной

методикой. и контрольная группа (МОУ «Гимназия № 1», n = 15) занятия проводились по общепринятой методики.

Предложенная методика развития и совершенствования прыгучести баскетболистов 15 – 16 лет предусматривала:

— изменение соотношения средств общей физической и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки в пользу специальной;

— соотношение средств специальной физической подготовки составило 35% скоростно-силовой (в основном прыжковой), 40% силовой, по 10% на быстроту и специальную выносливость и 5% на увеличение подвижности в суставах и расслабление;

— занятия по специальной физической подготовки носили интегральный характер и проводились в сочетании с технико-тактической подготовкой и 3 раза в неделю через день.

— блочную систему применения прыжковых упражнений различной интенсивности.

В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность предложенной методики развития прыгучести баскетболистов 15 – 16 лет. По всем четырем тестам в экспериментальной группе мы наблюдаем достоверное улучшение в тесте 1 на 1,9%, в тесте 2 на 3,6%, в тесте 3 на 2,3%, в тесте 4 на 5,4%. В контрольной группе прирост показателей прыгучести хотя и наблюдается, но значительно ниже.

Таким образом, применение теоретически обоснованной и успешно апробированной автором методики представляется одним из наиболее продуктивных и целесообразных способов совершенствования прыгучести спортсменов в плане профессионально – прикладной физической подготовки и в рамках занятий баскетболом.