

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств баскетболистов среднего
школьного возраста 12-13 лет»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Роговой Татьяны Алексеевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

Частов Владимир Николаевич

Заведующий кафедрой спортивных
игр

доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Данилов Роман Сергеевич

Саратов 2017

Введение

Деятельность человека на производстве, в спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенных в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне.

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Вот почему спортивные игры, в частности баскетбол, в школьной программе представлены как основной материал, который широко используется во внеклассной работе.

Современный баскетбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь

высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств [3,5,11].

Данное положение и является проблемой нашего педагогического исследования.

Темой данной работы является «Развитие скоростно-силовых качеств у баскетболистов среднего школьного возраста 12-13 лет».

Проблема исследования - уровень развития физических качеств

Целью исследования является выявление влияния средств баскетбола на развитие скоростно-силовых качеств учащихся среднего школьного возраста.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов в условиях спортивной секции.

Предмет исследования – средства развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 12-13 лет.

В ходе исследования мы исходили из **гипотезы** о том, что скоростно-силовые качества, т. е. прыгучесть – важное качество для игры в баскетбол, которое развивается под воздействием средств специальной тренировки юных баскетболистов.

В соответствии с гипотезой для достижения цели были определены следующие **задачи**:

1. Выявить характерные особенности проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности баскетболиста.
2. Установить возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста.
3. Определить наиболее эффективные методы и средства развития скоростно-силовых качеств баскетболистов 12-13 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных
2. Педагогический эксперимент

3. Контрольные испытания
4. Анализ документальных данных
5. Статистическая обработка данных

Основы содержания работы

По мнению специалистов, значительное место в процессе физического воспитания подростков должно быть отведено развитию скоростно-силовых качеств. Это обусловлено тем, что высокий уровень развития скоростно-силовых качеств во многом способствует достижению высоких спортивных результатов.

Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении максимальной амплитуды движений. [14] Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности человека к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма. Установлено, что на базе морфологического и функционального укрепления организма скоростно-силовая подготовка может явиться стимулом для повышения общего уровня физического развития юного спортсмена, улучшения его функциональных возможностей.

Состав скоростно-силовых упражнений, предусматриваемых программами физического воспитания, широк и разнообразен. В него входят различного рода прыжки (легкоатлетические, акробатические, опорные гимнастические и др.), метания, толкания, броски и быстрые поднимания спортивных снарядов или других предметов, скоростные перемещения циклического характера, ряд действий в играх и единоборствах, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью и т.д. Из этого обширного комплекса упражнений для строго регламентированного воздействия на скоростно-силовые способности используют преимущественно те, которые удобнее регулировать по скорости и степени отягощений.

Максимальная мощность является результатом оптимального сочетания силы и скорости. Мощность проявляется во многих спортивных упражнениях: в метаниях, прыжках, спринтерском беге. Чем выше мощность

развивает спортсмен, тем большую скорость он может сообщить снаряду или собственному телу, т.к. финальная скорость снаряда (тела) определяется силой и скоростью приложенного воздействия.

Мощность может быть увеличена за счет увеличения силы или скорости сокращения мышц или обоих компонентов. Обычно наибольший прирост мощности достигается за счет увеличения мышечной силы. [10]

Силовой компонент мощности (динамическая сила). Мышечная сила, измеряемая в условиях динамического режима работы мышц (концентрического или эксцентрического сокращения), обозначается как динамическая сила. Она определяется по ускорению a , сообщаемой массе m , при концентрическом сокращении мышц, или по замедлению (ускорению с обратным знаком) движения массы при эксцентрическом сокращении мышц. Такое определение основано на физическом законе, согласно которому $F = m \times a$. При этом проявляемая мышечная сила зависит от величины перемещаемой массы: в некоторых пределах с увеличением массы перемещаемого тела показатели силы растут; дальнейшее увеличение массы не сопровождается приростом динамической силы.

Скоростной компонент мощности. Согласно второму закону Ньютона, чем больше усилие (сила), приложенная к массе, тем больше скорость, с которой движется данная масса. Таким образом, сила сокращения мышц влияет на скорость движения: чем больше сила, тем быстрее движение.

Скорость спринтерского бега зависит от двух факторов: величины ускорения – скорости разбега и максимальной скорости. Первый фактор определяет, как быстро спортсмен может увеличить скорость бега. Этот фактор наиболее важен для коротких отрезков дистанции (10–15 м) в беге для игровых видов спорта, где требуется максимально быстрое перемещение тела из одного положения в другое. Для более длинных дистанций важнее максимальная скорость бега, чем величина ускорения. Если спортсмен имеет высокий уровень обеих форм проявления скорости, это дает ему большое

преимущество на спринтерских дистанциях. Эти два фактора скорости бега не имеют тесной связи друг с другом. У одних спортсменов медленное ускорение, но они обладают большой максимальной скоростью, у других, наоборот, быстрое ускорение и относительно небольшая максимальная скорость

В процессе индивидуального развития человека (онтогенеза) происходит неравномерный прирост физических качеств. Кроме того, установлено, что в отдельные возрастные этапы некоторые физические качества не только не подвергаются качественным изменениям (развитию) в тренировочном процессе, но даже уровень их может снижаться. Отсюда ясно, что в эти периоды онтогенеза тренировочные воздействия на воспитание физических качеств должны строго дифференцироваться. Те возрастные границы, при которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера, называются «сенситивными» периодами. Периоды стабилизации или снижения уровня физических качеств получили название «критических». По мнению ученых, эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей в ходе спортивной подготовки будет значительно выше, если акценты педагогических воздействий будут совпадать с особенностями того или иного периода онтогенеза. Итак, основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в следующие возрастные периоды: [1,16]

- координационные способности – наибольший прирост с 5 до 10 лет;
- быстрота – развитие происходит от 7 до 16 лет, наибольшие темпы прироста в 16-17 лет;
- сила – развитие происходит с 12 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 16-17 лет;
- скоростно-силовые качества – развитие происходит с 9 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 14 –16 лет;

- гибкость – развитие происходит в отдельных периодах с 9 до 10 лет, 13-14 лет, 15-16 лет (мальчики), 7 –8 лет, 9-10 лет, 11 –12 лет, 14 –17 лет (девочки);

выносливость – развитие происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к нагрузкам умеренной интенсивности – и старше, наиболее интенсивные приросты наблюдаются с 14 до 20 лет

Баскетбол – одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. [2,7,8]

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче.

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплу:

- центральной игрок – должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

- крайний нападающий – это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

- защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая «взрывная» сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время – прыжок. [13]

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть – способность развить высокую скорость отталкивания, которая является основным звеном в воспитании прыгучести, т. е. сочетание разбега и прыжка. [24]

Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств, которая определяется скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлета.

Скорость и сила – основа прыжка.

Для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полетной опорной фазе прыжка. Также для эффективного выполнения прыжка, как в высоту, так и в длину необходимо обладать хорошими скоростными качествами, а также силовыми. Прыжок является основным элементом во многих видах спорта, особенно в спортивных играх (баскетбол, волейбол, гандбол и др.). [24]

Заключение

В настоящее время воспитание физических качеств у детей и подростков занимает одно из ведущих мест в теории и практике спортивной тренировки. Существуют различные взгляды практиков и исследователей на методику воспитания физических качеств. Как указывают специалисты, работающие в области юношеского спорта, рациональная методика развития физических качеств в детском и юношеском возрасте может явиться надежной базой для дальнейшей специализации с целью достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Экспериментальные исследования ученых и практический опыт тренеров и преподавателей физической культуры показывает, что на этапе углубленной спортивной специализации большое внимание уделяется воспитанию быстроты. Бурные темпы ее развития в подростковом возрасте объясняются, прежде всего, высокой пластичностью организма, подвижностью нервных процессов, относительной легкостью образования условно-рефлекторных связей. Организм подростков хорошо приспосабливается к скоростным нагрузкам, поэтому подростковый возраст является благоприятным периодом для развития быстроты и повышения скорости движений.

Значительное место в системе физического воспитания подростков занимает и воспитание мышечной силы. Многие циклические и ациклические упражнения на быстроту эффективны только при высоком уровне развития силы. Сочетание быстроты и силы особенно ярко проявляется в скоростно-силовых качествах, которые, однако, не следует рассматривать как механическое соединение быстроты и силы.

Под скоростно-силовыми качествами понимается способность к проявлению максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Одной из важнейших комплексных способностей баскетболиста является прыгучесть, в основе которой лежат высокоразвитые скоростно-силовые способности.

Основными средствами для развития прыгучести у баскетболистов являются разнообразные прыжки вверх и в длину с места и с короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощениями.

Развитию прыгучести и ее поддержанию способствуют также упражнения в технике игры, включающие ловлю мяча в прыжке и приемы борьбы за отскок мяча от щита.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве.

Таким образом, скоростно-силовые качества, т. е. прыгучесть – это важное качество для успеха в баскетболе.

