

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

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «БЫСТРОТА»
У БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 11-12 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Чехлатого Дмитрия Павловича

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

Актуальность. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям человека и его функциональным возможностям. В игре характер двигательной деятельности баскетболиста обусловлен мгновенной сменой ситуации соревновательной борьбы, протекающей непрерывно, в течение игры. Игроки выполняют множество технических приемов и тактических действий, прыжков, внезапных быстрых перемещений. Во время игры частота сердечных сокращений достигает до 180-200 ударов в минуту. Причем, каждый баскетболист должен действовать эффективно на протяжении всей игры, находясь в непрерывном единоборстве с противником. Это требует от спортсмена всестороннего развития физических (двигательных) качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Двигательные действия баскетболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов.

В настоящей работе мы рассматриваем **проблему** развития одного из основных физических качеств – быстроты и влияние целенаправленного тренировочного процесса на воспитание этого качества у баскетболистов среднего школьного возраста.

Вышесказанное и определило **тему** настоящей дипломной работы «Развитие физического качества «быстрота» у баскетболистов среднего школьного возраста 11-12 лет».

Цель исследования – выявить изменение показателей быстроты у школьников 11-12 лет, занимающихся баскетболом и их одноклассников, занимающихся баскетболом в рамках школьной программы.

Объектом исследования выбран процесс воспитания быстроты у юных баскетболистов, а **предметом** – система упражнений направленная на физическое развитие школьников среднего возраста и их двигательную подготовленность.

В основу исследования была положена **гипотеза** о том, что целенаправленная система упражнений, в которых требуется быстрота движений, будет положительно воздействовать как на общее физическое развитие, так и на развитие основных физических качеств подростков.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой решались следующие **задачи исследования**:

1. изучить состояние проблемы в современной теории и практике физического воспитания и спорта;
2. представить систему упражнений скоростного характера, с целью использования ее в учебно-тренировочном процессе;
3. выявить влияние данной системы упражнений на развитие быстроты у юных баскетболистов;
4. сравнить уровень развития физических качеств учащихся 11-12 лет, занимающихся баскетболом и их одноклассников, занимающихся баскетболом только на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

В процессе решения данной проблемы мы использовали следующие методы педагогического исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Педагогическое исследование, проводимое нами с целью сбора и обобщения фактического материала по интересующей нас теме.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.

Основы содержания работы

Для обозначения качеств спортсмена, непосредственно определяющих скоростные характеристики его действий, издавна пользуются обобщающим термином «быстрота». В последние десятилетия он все чаще замещается термином «скоростные способности».

В качестве скоростных способностей выделяются:

- быстрота простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- быстрота отдельных двигательных актов (измеряется величина скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением);
- быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений (измеряется числом движений в единицу времени).

Итак, все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой двигательной реакцией. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Как уже отмечалось, быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой двигательной реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте – это реакция «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.).

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), также характеризует скоростные способности. Частота или темп движений – это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и совокупностях с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Первая задача скоростной подготовки спортсмена состоит в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных навыков и умений, которые осваивают дети за время обучения в общеобразовательном учреждении. Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст – сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

Вторая задача – максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства и др.).

Третья задача – совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.)

Воспитывая быстроту движений, необходимо обеспечить направленное развитие тех двигательных способностей, от которых непосредственно зависит предельная скорость движений (помимо других факторов, влияющих на нее). Именно в этом и заключается специфика задач воспитания быстроты движений.

Данные задачи приобретают различное конкретное содержание в зависимости от особенностей проявления быстроты в избранном виде спорта. Так, в скоростно-силовых видах спорта ациклического характера быстрота, как известно, проявляется преимущественно в скорости отдельных двигательных актов (рывка, толчка, броска снаряда, отталкивания в прыжке и т.д.), задачи воспитания быстроты движений в большой мере здесь совпадают с задачами воспитания скоростно-силовых способностей

Методика воспитания быстроты движений предусматривает широкое использование всех основных методов тренировки: методов строго регламентированного упражнения, соревновательного и игрового.

Соревновательный метод в процессе занятий скоростными упражнениями применяется (в его элементарной или полной формах) намного чаще и в большом объеме, чем, к примеру, в процессе силовой подготовки или в упражнениях, требующих предельных проявлений выносливости. (Для примера достаточно сказать, что у спортсменов высокого класса, специализирующихся в типично скоростных видах спорта, число только официальных стартов достигает в год 100-200 и более). Ведь

мобилизоваться на действительно максимальное проявление быстроты в обычных условиях тренировки гораздо труднее, чем на фоне эмоционального подъема, создаваемого условиями соревнований. По той же причине при выполнении скоростных упражнений часто прибегают к игровому методу, который обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

Баскетбол – в настоящее время одна из самых популярных спортивных игр в нашей стране. В системе народного образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольного, общего среднего и среднего профессионального и специального, а также высшего образования, как эффективное средство развития физических качеств подрастающего поколения. Школьники младшего возраста и дошкольники играют в мини-баскетбол. Школьники среднего и старшего возраста занимаются баскетболом на уроках и в секциях баскетбола, в ДЮСШ. В высших учебных заведениях баскетбол используется на академических занятиях и факультативно.

Известно, что спортивная специализация — односторонняя только по цели; путь к ней ведет через большое количество разнообразных упражнений, развивающих силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость применительно к требованиям избранного вида спорта.

Чем целенаправленнее тренировка, тем фундаментальнее база – физическое развитие и здоровье, а они требуют предварительного укрепления нервно-мышечного аппарата, внутренних органов и систем

В целом процесс физической подготовки должен сформировать направленную адаптацию организма спортсмена к воздействию больших физических нагрузок, специфичных для баскетбольной игры. [14,16,17]

Основными средствами функциональной и атлетической подготовки являются физические упражнения, которые по преимущественной направленности делятся на следующие группы:

а) упражнения для повышения функциональных возможностей внутренних систем организма (на работоспособность);

б) упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

При выполнении упражнений для совершенствования физической подготовленности применяются известные в спортивной практике методы, главные из которых: «до отказа», с максимальным усилием или ускорением, равномерный, переменный, интервальный, игровой и соревновательный

Заключение

В Российской системе физического воспитания спортивным играм отводится одно из важнейших мест.

Место баскетбола в системе физического воспитания обусловлено доступностью игры и ее зрелищностью. Но главное, что определяет удельный вес ее в системе физического воспитания, это ее ценность, как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи.

Баскетбол – это командная игра, наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательные функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и систем организма.

При выполнении большинства технических приемов баскетболисту требуется скорость. Она в свою очередь проявляется в: быстроте выполнения технических приемов либо отдельных их частей, быстроте реакции, быстроте перемещений с резким изменением направления движения и резкими остановками, быстроте переключения в действиях.

Осуществление большинства технических приемов в баскетболе трудно представить без достаточного развития любого из перечисленных компонентов скорости. Нужно подбирать упражнения в зависимости от того, какой из данных компонентов отстает у тренирующихся баскетболистов. Рекомендуется большинство упражнений, направленных на развитие

скорости, совершать по зрительному сигналу, для того чтобы способствовать не только развитию скорости движений, но и быстроты ответной реакции. Для волейбола специфичен ответ на зрительный раздражитель. Для развития скорости движений необходимо подбирать упражнения, выполняемые максимально быстро, приближенные по своей структуре к наиболее характерным для баскетбола.

Развитию быстроты перемещения способствуют рывки на короткие отрезки с резким изменением направления движения и резкими остановками. Развитию скорости переключения в действиях – разнообразные сочетания имитационных упражнений, выполняемые в различной последовательности.

Определённое значение для воспитания быстроты имеет выполнение движений и действий из других видов спорта, например бег на короткие дистанции, игры в футбол, волейбол и др. на уменьшенной площадке, подвижные игры с элементами бега, старты и спринтерские ускорения и т. п. Выполнять все упражнения необходимо в максимально быстром темпе.

Скоростные способности трудно поддаются развитию. Однако благодаря целенаправленному воздействию на развитие скоростных способностей возможно развитие данного физического качества.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания. Дети и взрослые, приобретая определенные навыки, самостоятельно и сознательно могут осуществлять постоянное физическое совершенствование, сохраняя здоровье, жизнерадостность и долговременную трудоспособность.

