

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

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Дюдяевой Надежды Андреевны

Научный руководитель

старший преподаватель

_____ В.Н. Частов

подпись, дата

Зав.кафедрой

кан. фил. наук, доцент

_____ Р.С.Данилов

подпись, дата

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Вряд ли кто рискнёт оспаривать в настоящее время утверждение о том, что физическое образование ребёнка есть база для всего остального, что без правильно поставленной физической культуры и спорта, мы никогда не получим здорового поколения, поэтому приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. На сегодня популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др.

Баскетбол - активная игра, великолепно тренирующая организм и избавляющая его от стресса и накопившихся негативных эмоций. Баскетбол также является прекрасным средством для многогранного физического развития человека. Играя в баскетбол, используются различные виды двигательной активности: бег, ходьба, прыжки. Занятия баскетболом способствуют развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма, укрепляют мышцы лодыжки, четырехглавые, икроножные, мышцы бедра, ягодичные и другие.

Систематические тренировки позволяют укрепить дыхательную систему, сердечнососудистую, пищеварительную. Заметно улучшается работа желез внутренней секреции. Занятия положительно влияют на состояние нервной системы. Человек становится более спокойным и собранным. После регулярных тренировок улучшается острота зрения, ускоряется зрительное восприятие. [4].

Но баскетбол – жёсткая игра, и игроки должны быть в прекрасной физической, психической и моральной кондиции, если они хотят показать всё, на что они способны. Вряд ли найдётся другая игра, сравнимая с баскетболом по напряжённости. Он требует постоянного движения, быстрых остановок и рывков, неожиданных изменений направления и темпа, прыжков и неизбежного физического контакта так же, как и падений и бега по

жесткому полу. В игре требуется комплексное проявление всех форм быстроты, так как все они являются составными большинства двигательных действий баскетболистов и проявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приемов с мячом и без мяча и их комплексов, в быстроте смены одних приемов другими. И все же при всей важности быстрой реакции окончательный результат зависит от способности быстро наращивать скорость и противостоять утомлению (дистанционная скорость).

Учитывая специфику проявления скоростно-силовых качеств в баскетболе, необходимо подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к специфике игры. Так как игрок должен быть быстр, моментально реагировать на все происходящее, делать выводы, бросать мяч, бороться за него и быть настроенным всегда на борьбу, можно сделать вывод, что на начальном этапе подготовки баскетболистов, особое внимание нужно уделить их скоростно-силовым качествам.

Исходя из вышеперечисленных фактов, можно сформулировать тему моего исследования: «Совершенствование скоростно – силовых качеств баскетболистов на этапе начальной подготовки»

Объект исследования: тренировочный процесс баскетболистов

Предмет исследования: скоростно-силовые качества баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: разработка эффективного комплекса средств развития скоростно-силовых качеств баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

- 1) Рассмотреть особенности построения тренировочного процесса в баскетболе;
- 2) Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств баскетболистов;

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

Методы исследования:

- 1) Изучение и анализ научно-методической литературы;
- 2) тестирование;
- 3) планирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) Анализ полученных экспериментальным путём данных.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, включающего 49 наименований. В работе представлено 3 таблицы. Объем работы составляет 54 страницы машинописного текста.

Основное содержание работы

Методологической и научно-теоретической основой дипломной работы является теория и методика спортивной тренировки. Также в своих исследованиях я опиралась на теоретические положения физиологии спорта при применении физических упражнений, основах управления тренировочным процессом юных баскетболистов.

Экспериментальное исследование по теме моей дипломной работы проводилось в период с сентября по апрель 2017- 2018 года на базе МОУ СОШ №95 в г. Саратов. 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 (сентябрь-декабрь 2017 г.) наряду с изучением литературных источников, проводилось педагогическое наблюдение с целью выявления наиболее эффективных средств скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов, а также проводился сбор информации о детях, занимающихся баскетболом, уточнялась гипотеза и методы исследования. Затем на тренировочном занятии ребята выполняли тестовые упражнения для подготовки организма к

началу эксперимента, в итоге были изучены возможности использования различного соотношения скоростно-силовых упражнений с мячом и без него для роста спортивного мастерства. Также на данном этапе была использована тренировочная программа, направленная на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств. Особое внимание уделялось индивидуальной подготовке юных баскетболистов.

Программа предусматривала комплекс из 3 упражнений для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств, который включал челночный бег 4x10 м., прыжок в длину с места, пятикратный прыжок. Особенность данного комплекса заключалась в том, что упражнения приближены к тактическим и техническим действиям баскетболистов.

На втором этапе (январь-февраль 2018 г.) была подобрана группа испытуемых в количестве 10 человек, с которыми в течение 2 месяцев проводились занятия по разработанной программе. Занятия проводились три раза в неделю по 1 часу в рамках школьной секции по баскетболу..

На третьем этапе исследования (март 2018 г.) мною была проведена итоговая диагностика для определения уровня развития скоростно-силовых качеств испытуемых, а также обработка и анализ полученных результатов.

Анализ научно-методической литературы, который проводился на первом этапе нашего исследования, показал, что скоростно-силовая подготовка может включать разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев. Целенаправленное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда есть конкретные требования и характеристики движений, лимитирующие звенья при выполнении избранного вида.

Анализ игровых действий мастеров и юношей позволяет сделать вывод о том, что такие действия, как: быстрый прорыв, бросок мяча в прыжке,

ведение мяча с изменениями направления (зигзагами или с финтами), передачи мяча, штрафные и свободные удары (на поле), броски с линии трехочковой отметки, ловля мяча, прессинг, действия игроков в защите - носят скоростно-силовой характер [20]. Некоторые из перечисленных упражнений мы применяли во всех частях учебно-тренировочных занятий.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки баскетболистов в своей работе применялись разнообразные упражнения:

— с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости) высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

— с использованием воздействия внешней среды: бег по ступенькам вверх и вниз.

Нами были разработаны планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу, которые применялись в течение восьми недель. Эти занятия мы делили на микроциклы, которые повторялись каждую неделю, но при этом повышалась нагрузка. Наши тренировки рассчитаны на три раза в неделю по 90 мин. каждое.

Проверка эффективности разработанной нами программы развития скоростно-силовых качеств баскетболистов на этапе начальной подготовки проходила на базе МОУ СОШ №95 г. Саратова. Для экспериментального исследования были отобраны 10 мальчиков 10-12 лет, занимающихся баскетболом в школьной секции.

Перед началом реализации разработанной нами программы по развитию скоростно-силовых качеств юных баскетболистов с испытуемыми была проведена предварительная диагностика по следующим тестам:

- 1) Для выявления уровня развития скоростной выносливости:
- Челночный бег 4x10 м

Выполняется в спортивном зале. Количество участников в одном забеге - не более 2 человек. Занимающимся предоставляется 2 попытки

подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,01 секунды с помощью секундомера. В таблицу вносится лучший результат из двух попыток.

2) Для выявления уровня развития взрывной силы:

- Прыжок в длину с места

Выполняется на полу спортивного зала. Каждому участнику предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. В таблицу вносится лучший результат из трех попыток.

3) Для оценки скоростно-силовых качеств:

- Пятикратный прыжок

Измеряется длина пятикратного прыжка с места, исходное положение описано выше. Баскетболист выполняет поочерёдные прыжки с ноги на ногу при помощи рук, выполняющих соответствующие движения, и заканчивает приземлением на две ноги после последнего толчка. Записывается лучший результат из двух попыток [17,23]. Затем с испытуемыми были проведены разработанные нами учебно-тренировочные занятия. Ниже приведен план учебно-тренировочных занятий на неделю. Данные занятия проводились на протяжении восьми недель, но с разной интенсивностью нагрузки и постепенным изучением и закреплении предложенных упражнений. 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).

После проведения всех запланированных нами занятий с испытуемыми была проведена итоговая диагностика уровня развития скоростно-силовых качеств юных баскетболистов.

Полученные нами результаты мы обработали с помощью критерия знаков (G-критерий). Он предназначен для сравнения состояния некоторого свойства у членов двух зависимых выборок на основе измерений. сделанных по шкале не ниже ранговой.

Элементы каждой пары X_i . U_i сравниваются между собой по величине. и паре присваивается знак «+». если $X_i < U_i$. знак «—». если $X_i > U_i$ и «0». если $X_i = U_i$.

Таким образом. показатели экспериментальной группы баскетболистов после восьми недель тренировок по предложенной методике изменились следующим образом:

- показатели по бегу 4x10 м улучшились у 9 испытуемых из десяти.

- показатели по прыжку в длину с места увеличились у 9 испытуемых из десяти.

- показатели по пятикратному прыжку увеличились у всех испытуемых

Динамика полученных показателей у всех детей отлична друг от друга, у кого-то они повысились, у кого немного ухудшились. Но есть и испытуемые, у кого они остались без изменения. Это связано, прежде всего, с состоянием здоровья занимающихся. Так, например, Лебедев Артём пропустил пять учебно-тренировочных занятий по причине болезни. Также различия в динамике роста уровня скоростно-силовых качеств обусловлены индивидуально-психологическими особенностями занимающихся (Телиженко Леонид, Мордвинов Анатолий, Грачёв Юрий), в частности слабым развитием волевых качеств, что не позволяло им выполнять задания с полной отдачей.

Для повышения дальнейшего уровня спортивного мастерства занимающимся необходимо качественно выполнять задания тренера и регулярно посещать тренировки.

Проведенное нами экспериментальное исследование разрешает сделать вывод о результативности применения разработанной нами методики развития скоростно-силовых качеств юных баскетболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный уровень развития баскетбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности баскетболистов. Одной из сторон которой являются скоростно-силовые качества.

В ряде видов спорта, в том числе в баскетболе, методика воспитания скоростно-силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании. По данным ряда исследований, юные баскетболисты значительно уступают в уровне скоростно-силовой подготовленности представителям других видов спорта. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их

спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения. их совершенствования.

В среднем школьном возрасте происходит активная морфологическая перестройка организма. интенсивно происходит психическое развитие. адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей.

Уровень и темпы изменения двигательных качеств у детей разного биологического возраста неодинаков. В то же время, имеющиеся в литературе сведения недостаточно полно отражают уровень показателей скоростно-силовых качеств у подростков различного биологического возраста, занимающихся баскетболом. В связи с этим, исследования, посвященные анализу развития двигательных качеств у подростков, а также разработка дифференцированной методики развития двигательных качеств юных баскетболистов, являются актуальными направлениями в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

К ним относятся разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях. а также при разгоне и торможении тела и его звеньев. Примерами могут служить такие действия, как рывок; быстрый бег. заканчивающийся резкой остановкой; бег с изменениями направления (зигзагами или с финтами); ведение мяча; броски в кольцо из-под щита; броски с двух шагов; штрафные и свободные броски.

Скоростно-силовая подготовка включает три основных направления тренировок:

Первое. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного соревновательного упражнения (бег. прыжок. метание) или отдельных его элементов (различные

движения рук, ног, корпуса), а также их сочетаний – стартовый разгон и бег по дистанции, разбег и отталкивание в прыжках, разгон тела и финальная часть в метаниях.

Второе. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличить силу сокращения мышц и скорость движений.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

Третье. При силовом направлении в подготовке решается задача развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Чем больше проявляется сила сокращения мышц и связанные с этим ваши волевые усилия, тем эффективнее она развивается. В этих упражнениях обеспечиваются наивысшие показатели абсолютной силы мышц.

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 4х10 м; прыжок в длину с места толчком двух ног; пятикратный прыжок.

Чтобы достичь высокого уровня личных результатов, детям необходимо постоянно (не реже 3х – 4х раз в неделю) посещать учебно-тренировочные занятия по баскетболу, тщательно выполнять каждое задание тренера, прислушиваться к его советам и исправлять свои ошибки. Только при условии выполнения всех вышеперечисленных требований и рекомендаций можно достичь высоких личных и командных результатов.

1. В ходе работы мы изучили научно-методическую литературу по теме исследования, проанализировали ее и изучили методы совершенствования уровня скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов 10-12 лет. Показали историю возникновения данного вида спорта. В литературе по теме нашего исследования мы дали краткое описание данного вида спорта, о

размерах баскетбольной площадки, о том, сколько должен весить баскетбольный мяч, какие наказания и приемы существуют в баскетболе. Также мы рассказали о том, какие правила были раньше, и какие правила этой игры в современном мире. Ведь данная игра прошла очень долгий путь, чтобы прийти до нас в том виде, каком мы знаем ее на данном этапе.

2. В нашей работе мы определили современные подходы к обучению технике броска баскетбольного мяча в движении. Ими являлись две различные авторские методики обучения броскам в движении, а именно методики Ивановой Екатерины Викторовны и Глазуновой Натальи Васильевны. Были выявлены особенности техники выполнения упражнений:

3. Главной задачей нашего исследования являлась разработка комплекса упражнений для совершенствования техники бросков баскетбольного мяча в движении и оценка его эффективности. Наш авторский комплекс состоял из различных упражнений, разной сложности. Чтобы усложнить обычные упражнения, мы использовали такие приемы как, пассивное и активное сопротивление защитников, задание в парах со всевозможными финтами, использовали задание под психологическим давлением, с увеличением количества мячей, использование различных препятствий перед выполнением упражнений. С целью выявления эффективности разработанной нами методики для совершенствования надежности техники бросков баскетбольного мяча в движении у школьников 8-х классов.

Учебно-тренировочные занятия в секции по баскетболу проходили 3 раза в неделю продолжительностью 90 минут (1,5 часа).

В подготовительную часть каждого занятия входили:

- * разминочный бег;
- * специальная баскетбольная разминка;
- * стретчинг – растяжка основных групп мышц.

После этого проводилась основная часть занятия.

После педагогического эксперимента было проведено итоговое контрольное тестирование баскетболисток.

Для сравнения полученных нами данных были проведены тесты на количество попаданий в кольцо (количество попыток-10). В ходе эксперимента стало видно что, у большинства испытуемых сдвиг произошел в положительную сторону. Результаты детей в контрольной группе значительно повысились.

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 десяти.

- показатели по прыжку в длину с места увеличились у 9 испытуемых из десяти.

- показатели по пятикратному прыжку увеличились у всех испытуемых.

Это говорит о том, что предложенный нами комплекс упражнений для эффективности развития скоростно-силовых качеств юных баскетболистов на практике работает и приносит значительные сдвиги в результатах испытуемых.