

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Куликовой Натальи Владимировны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Д. Гордеев

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

Введение

Деятельность человека на производстве и для занятий спортом требует определенного уровня развития физических качеств. Следует отметить, что уровень развития физических качеств напрямую связан с врожденными морфологическими и психологическими возможностями человека, а также приобретенным во время упражнений и в процессе жизни. Наибольшее изменение в развитых физических качествах спортсменов, имеет значение для повышения работоспособности человека. Совершенство развития уровня развития физических качеств, определяются не только формированием и совершенствованием необходимых в жизни физическими факторами, но и содействием духовному развитию человека. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Из своей многолетней практики могу утверждать, что баскетбол для детей школьного возраста служит э

ф **Актуальность исследования.**

Ф Современный баскетбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтоб достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим

к
в
т
ы

и Баскетбол – увлекательная, азартная, коммуникативная игра, как вид спорта занимает большое значение во многих странах мира. Она отличается богатым и разнообразным моторным содержанием. Учитывая огромное положительное влияние спортивных игр, в частности баскетбола, на развитие подростков, по решению огромного количества специалистов в школьной программе он представлен, как основной материал, широко используемый во внеклассной работе, на секционных занятиях.

р
б

в **Цель 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.

р
а
в
з

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.

Задачи исследования:

- Ознакомиться с характерными особенностями проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности баскетболиста, используя литературный обзор.
- Рассмотреть и использовать возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста.
- Определить наиболее эффективные методы и средства развития скоростно-силовых качеств баскетболистов 12-13 лет.

В работе осуществлялось использование следующих методов:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы:
 - анализ научно- методической литературы;
 - анализ общеобразовательной программы;
 - анализ медицинских карт учащихся.
2. Методы педагогического обследования:
 - педагогическое наблюдение;
 - педагогическое тестирование контрольных испытаний;
3. Метод математической обработки материала

Практическое значение исследовательской работы состоит в том, что её результаты дают материал для практического решения вопросов физического воспитания школьников, приобщению их к регулярным занятиям физическими упражнениями и поиска новых эффективных путей физкультурно-спортивной работы с детьми.

Исследование проводилось на основе естественного педагогического эксперимента в МОУ СОШ №4 г. Маркса.

Планирование учебного материала осуществлялось на основе учебной программы для общеобразовательных школ и внеклассной работы Министерства образования РФ.

В нашем педагогическом исследовании принимали участие обучающиеся 12-13 лет, занимающиеся в спортивной секции баскетбол (экспериментальная группа) и обучающиеся в рамках школьной программы только на уроках физической культуры (контрольная группа).

Исследования осуществлялись в двухэтапном педагогическом эксперименте.

Первый этап (с 01.04.2018 по 01.06.2018): анализ литературы, определение двигательной подготовленности и физического развития участников эксперимента, определение методики занятий баскетболом во внеурочное время, организационные вопросы.

Второй этап (с 01.09.2018 по 30.12.2018г.): педагогические наблюдения на урочных и секционных занятиях, тестирование участников эксперимента, обработка и анализ полученных результатов.

Многие специалисты, значительное место в процессе физического воспитания подростков отводят развитию скоростно-силовых качеств. Уровень развития скоростно-силовых качеств является основой для успеха достижения высоких спортивных результатов. Средний школьный возраст выбран не случайно - это возраст где все спортивные игры только набирают незначительные обороты так и баскетбол. Работая плодотворно в этом возрасте для развития физических качеств, технического мастерства, тактических действий можно в дальнейшем получить действительно мастеровитого обладающего всем потенциалом игрока.

Скоростно – силовая подготовка – основа успеха соревновательной деятельности баскетболистов. Тренер (учитель) должен содействовать развитию скорости и силе при выполнении технических элементов в соревновательной деятельности, но ни в коем случае не заставлять игроков торопиться, что ведет к многочисленным ошибкам. Если игрок не может быстро выполнить технический прием. То необходимо закрепить двигательный навык, применяя упражнения способствующие совершенствованию техники.

Во время педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группой обнаружены различия в развитии скоростно – силовых способностей.

Испытуемые контрольной и экспериментальной групп были подвергнуты медицинскому обследованию. Все они отнесены к основной медицинской группе. В контрольной группе мальчики, посещающие только уроки физической культуры, а в экспериментальной - посещающие урочные занятия и секционные.

Полученные результаты обрабатывались и анализировались по общепринятой методике П.К. Петрова с определением основных параметров:

Л - лучший результат;

Х - худший результат;

Р - разница между лучшим и худшим результатами;

К - коэффициент;

М - средняя арифметическая величина; 5 - стандартное отклонение;

т - ошибка средней арифметической величины.

Обе группы, участвующих в эксперименте, практически не отличались друг от друга, о чём свидетельствуют показатели физического развития (таблица 1).

Таблица 1. Показатели физического развития мальчиков 12-13 лет, контрольная и экспериментальная группы.

Группа	Показатели	Л	Х	Р	М	8	М±т
Контрольная	Вес (кг)	30	50	20	40,5	6,5	40,5±2,2
	Рост (см)	160	143	19	152	6,2	152±2,1
Экспериментальная	Вес (кг)	30	44	14	38,7	4,5	38,7±1,5
	Рост (см)	162	145	17	152	5,5	152±1,8

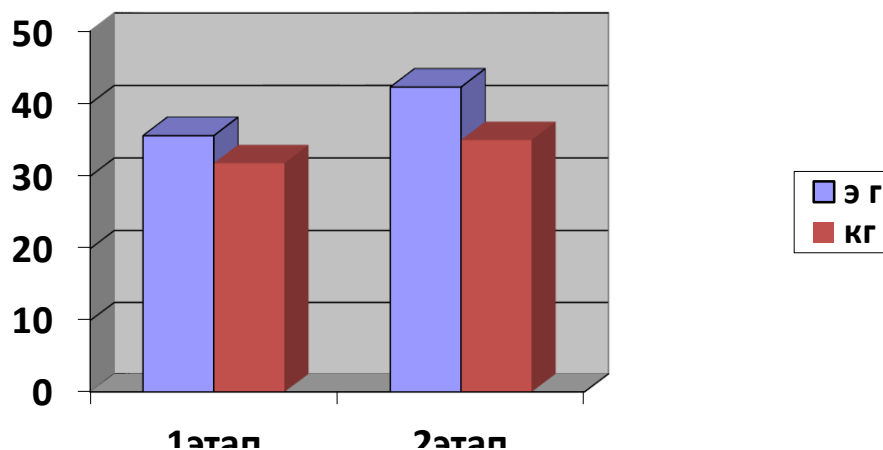
Таблица 2

Показатели физической и технической подготовленности
баскетболистов

№ п/п	Контроль ные тесты	Экспериментальная группа						Контрольная группа					
		начальн ый этап	конечн ый этап	разница		t- крит ерий	P	началь ный этап	конечный этап	разница		t- крит ерий	P
				М ± m	М ± m					Ед	%		
1	Высота подскока (см)	36,6± 2,2	43,3 ± 3,5	6,7	8	0, 62	<0,0 5	32,5 ±1,8	35,0 ± 1,9	2,5	10 ,9	2, 10	<0,05
2	Прыжок в длину с места	170,1±2 ,2	178,6 ±3,5	8,5	9	0, 65	<0,0 5	159±1, 8	166,5 ± 1,9	7,5	12 ,4	3, 2	<0,05
3	Бег 20 м (с)	4,0 ± 0,04	3,6 ± 0,03	0,38	9, 5	7, 6	>0,0 5	4,0 ± 0,04	3,9 ± 0,04	0,1 1	2, 5	1, 77	>0,05
4	Быстрота прыжков (кол-во раз за 20 с)	24,6 ± 0,7	30,8 ± 0,6	6,2	23 ,3	6, 58	<0,0 5	21,0 ± 0,9	23,4 ±0,72	2,4	9, 2	2, 08	<0,05

Результаты экспериментальной группы в тесте «Высота подскока», на I этапе – 36,6 см, а на II этапе – 43,3 см, прирост 6,7 см, в контрольной группе средние показатели соответственно на I этапе – 32,5 см и на II этапе – 35,0 см, прирост – 2,5 см

Рисунок 1. Динамика результатов в тесте «Высота подскока (см)»



Вывод: результаты групп КГ и ЭГ в упражнении «Высота подскока (см)» за время проведения исследования улучшились, но в ЭГ результаты выше.

Средние результаты в прыжках в длину с места в экспериментальной группе, также оказались выше: на I этапе – 170,1 см, а на II этапе – 178,6 см, прирост 8,5 см, против контрольной группы, средние показатели соответственно на I этапе – 159 см и на II этапе – 166,5 см, прирост – 7,5 см

Рисунок 2. Динамика результатов в тесте «Прыжок в длину с места (см)»

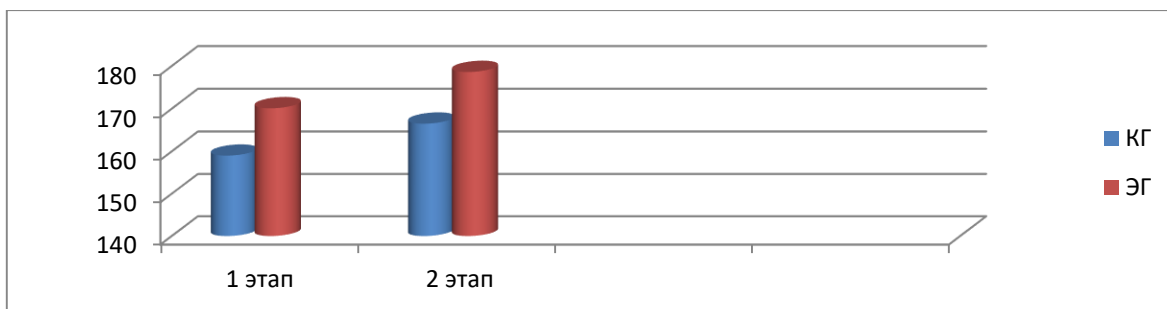
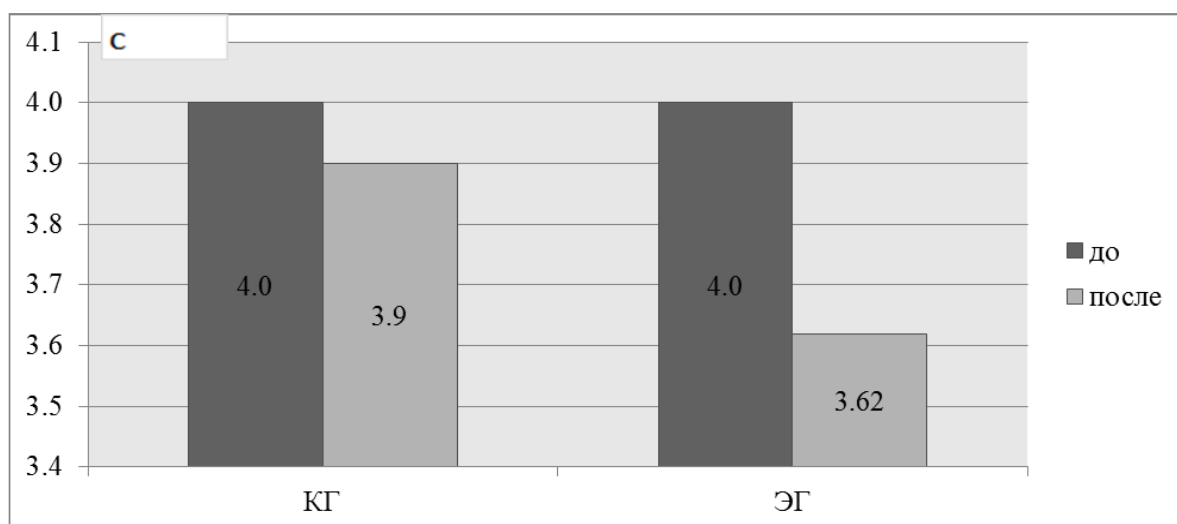


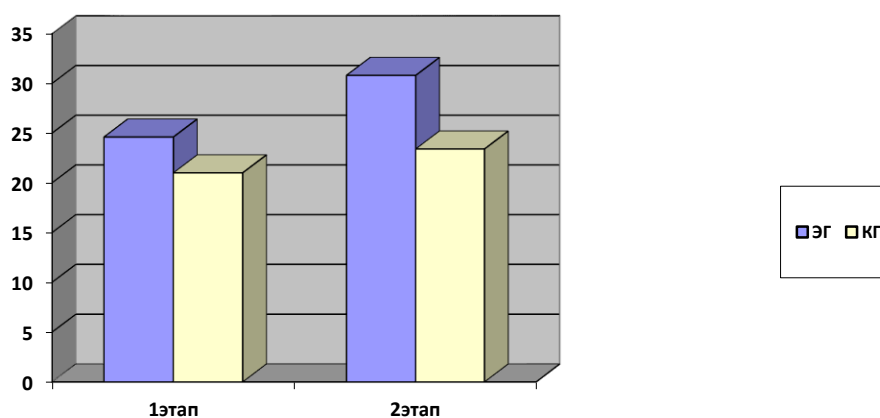
Рисунок 3. Динамика результатов в тесте «Бег 20м (с)»



На рисунке 3 представлены результаты в упражнении «Бег 20м (с)» баскетболистов 12-13 лет. У испытуемых экспериментальной и контрольной группы, начальный результат в данном испытании одинаков и составил 4,0 с.. Результаты исследования в беге на 20 м в контрольной группе улучшились на 2,5%, а в экспериментальной – на 9,5%

У испытуемых контрольной группы начальный результат составлял 21 раз, а конечный 23,4 раза. В экспериментальной группе начальный результат в данном испытании составлял 24,6, а конечный – 30,8 раз за 20с. Анализ проведенного теста испытания показал, что у испытуемых ЭГ прирост результата составил 23,3%, а у КГ – 9,2%.

Рисунок 4. Динамика результатов в тесте «Быстрота прыжков (кол-во раз за 20 с)»



Вывод: результаты групп КГ и ЭГ в упражнении «Быстрота прыжков (кол-во раз за 20 с)» за время проведения исследования значительно улучшились.

По данным таблицы и диаграмм можно сделать следующие выводы: результаты двигательной подготовленности обучающихся контрольной группы и экспериментальной группы повысились.

Показатели экспериментальной группы по сравнению с контрольной выше, на наш взгляд объяснимы тем, что дети в этой группе систематически занимаются баскетболом второй год, на развитие специальных физических качеств на тренировочных занятиях отводится достаточно много времени.

Анализ и обобщение литературы помогли дать ответ на интересующие вопросы по теме исследования:

-организация тренировочного процесса его направленность и содержание;

-место и значение занятий баскетболом для развития скоростно – силовых качеств подростков.

Анализ результатов двигательных тестов позволили оценить развитие скоростно – силовых качеств у юных баскетболистов. За период эксперимента произошли положительные изменения исследуемых показателей.

Заключение

В настоящее время воспитание физических качеств у детей и подростков занимает одно из ведущих мест в теории и практике спортивной тренировки. Как высказываются специалисты, работающие в области юношеского спорта, разработанная рациональная методика развития физических качеств в детском и юношеском возрасте является надежной базой для дальнейшей специализации с целью достижения высоких результатов в избранном виде с

Вывод

Скоростно - силовые способности (прыгучесть) – важное качество для совершенствования технических элементов с целью достижения наивысшей точности, уверенности и целесообразности в баскетболе.

Проведённое исследование показало эффективность разработанных мероприятий по всем контрольным упражнениям.