

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

Кафедра теоретических
основ физического
воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
бакалаврской работы на тему:
«Развитие выносливости у юных баскетболистов.»

студента 4 курса 403 группы

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Джумаева Мердана Ахмедовича

Научный руководитель
доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

Аннотация. Формирование культуры здоровья учащихся происходит в основном в школе и основано на удовлетворении естественной двигательной потребности детей. Работа школьных спортивных секций и, в частности, секция баскетбола дает как оздоровительный, так и воспитательный эффект. Неоспоримо, что физическая культура и спорт - это одно из важнейших средств воспитания человека гармонически сочетающего в себе духовное и физическое совершенство. Всестороннее физическое воспитание может быть основано, достигнуто и усовершенствовано в результате развития физической активности и физических качеств.

Один из путей улучшения школьной физической культуры – совершенствование организации физического воспитания, учитывающего спортивные интересы учащегося. Школьная спортивная секция позволяет учитывать интересы занимающихся, а при относительной однородности и наличии элементов спортивной подготовки может дать хороший оздоровительный и тренировочный эффект. С учетом выше сказанного нами и выполнено настоящее исследование.

В баскетболе необходимо развивать все физические качества. К основным физическим качествам относят: быстроту, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость.

Выносливость - является важнейшим физическим качеством, поскольку проявляется способность к длительному выполнению работы, на требуемом уровне интенсивности, способность противостоять утомлению и быстро восстанавливаться после работы. Выносливость является одним из ведущих качеств у спортсмена, так как именно занятия баскетболом требуют высокой нагрузки.

Выносливость как компонент личностного развития дает возможность почувствовать себя уверенно не только в спортивной деятельности, но и в возникающих нестандартных ситуациях, то есть избавляет юношу от

многочисленных комплексов, столь свойственных этому возрасту, делая личность цельной и интересной во всех отношениях.

Всем баскетболистам необходима выносливость в игре на площадке и особенно она необходима центровым игрокам. В работе мы остановились на изучении процесса развития выносливости под влиянием учебно-тренировочного процесса с использованием комплекса упражнений у юных баскетболистов, занимающихся в школьной секции.

В эксперименте принимали участие десять юношей 16-18 лет, занимающиеся в школьной секции баскетбола. Исследование проводилось с октября 2018 по апрель 2019 года на базе гимназии №5 заводского района города Саратова.

Объектом исследования стал процесс изучения развития физического качества выносливость в результате тренировок с использованием системы упражнений у юных баскетболистов 16-18 лет, регулярно посещающих школьную секцию баскетбола.

Предмет исследования: изучение результатов применения системы упражнений, разработанных и подобранных для развития физического качества выносливость у юных баскетболистов 16-18 лет, посещающих школьную секцию баскетбола.

Цель исследования: установить влияние учебно-тренировочного процесса с использованием системы упражнений на формирование физического качества выносливость у юных баскетболистов.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать литературу по теме работы.
2. Изучить полученные показатели тестирования в результате проведенного эксперимента.

3. Сравнить полученные данные, сделать выводы.

Гипотеза исследования заключается в том, что применение системы упражнений, подобранных для развития физического качества выносливость способствует его значительному росту у юных баскетболистов, а так же повышению функциональных возможностей организма и воспитанию волевых качеств.

В исследовании были использованы следующие **методы**:

1. Аналитического обзора литературы;
2. Педагогического наблюдения;
3. Контрольного тестирования;
4. Математической обработки данных;
5. Сравнительного анализа полученных данных.

Результаты опытно-экспериментальной части.

В эксперименте принимали участие десять юношей 16-18 лет, занимающиеся в школьной секции баскетбола. Исследование проводилось с октября 2018 по апрель 2019 года на базе гимназии №5 заводского района города Саратова.

Объектом исследования стал процесс изучения развития физического качества «выносливость» в результате тренировок с использованием системы упражнений у юных баскетболистов 16-18 лет, регулярно посещающих школьную секцию баскетбола.

Предмет исследования: изучение результатов применения системы упражнений, разработанных и подобранных для развития физического

качества «выносливость» у юных баскетболистов 16-18 лет, посещающих школьную секцию баскетбола.

Цель исследования заключалась в установлении влияния учебно-тренировочного процесса с использованием выбранной системы упражнений на формирование физического качества «выносливость» у юных баскетболистов.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать литературу по теме работы.
2. Изучить полученные показатели тестирования в результате проведенного эксперимента.
3. Сравнить полученные данные, сделать выводы.

Гипотеза исследования заключается в том, что применение системы упражнений, подобранных для развития физического качества «выносливость» способствует его значительному росту у юных баскетболистов, а так же повышению функциональных возможностей организма и воспитанию волевых качеств.

В исследовании были использованы следующие **методы**:

1. Аналитического обзора литературы;
2. Педагогического наблюдения;
3. Контрольного тестирования;
4. Математической обработки данных;
5. Сравнительного анализа полученных данных.

В исследовании приняло участие десять баскетболистов, имеющих стаж занятий в баскетбольной секции от 6 до 15 месяцев. Тренировки проводились регулярно по 3 раза в неделю в течение 1,5 часов.

На первом этапе работы была изучена доступная литература, посвященная данной проблеме по рекомендациям к выбору методов и комплексов упражнений, дающих необходимый результат развития в тренировочном процессе физического качества «выносливость». Проводилось тестирование спортсменов для определения их общей подготовленности, которое проводилось в начале и конце тренировочного периода.

Для определения общей подготовленности юных баскетболистов (испытуемых) мы использовали тестирование на базе четырех упражнений:

- 1) Подтягивание (кол-во раз)
- 2) Подъемы туловища из положения лежа, на спине (за 30 сек.)
- 3) Прыжок в длину с места (см.)
- 4) Становая тяга (кг.)

На втором этапе работы проводился педагогический эксперимент, который проводился с учетом методических рекомендаций по улучшению показателей силовой выносливости в экспериментальной группе. В эксперименте применялась методика воспитания силовых качеств у десяти юношей 16-18 лет, занимающихся в школьной секции баскетбола. Выносливость как физическое качество необходима всем игрокам на баскетбольной площадке, но особенно, силовая выносливость необходима центровым, а скоростная выносливость – всем остальным игрокам. При воспитании выносливости необходимой для развития аэробных возможностей решаются три основные задачи:

1. Развитие максимального уровня потребления кислорода.
2. Развитие способности поддерживать этот уровень длительное время.
3. Увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин. Для воспитания аэробных возможностей

используются: равномерный, повторный переменный, интервальный методы тренировок.¹

Наибольший эффект для развития аэробных возможностей дает не длительная работа умеренной интенсивности, а анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений, разделенных небольшими интервалами отдыха. Для развития аэробных возможностей организма спортсменов - баскетболистов из экспериментальной группы мы проводили тренировки в виде кратковременных повторений упражнений, разделенных небольшими интервалами для отдыха. Примененную методику тестирования мы рекомендовали и ввели в тренировочный процесс для начинающих баскетболистов, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Показатели тестирования юных баскетболистов представлены в таблице №1 и характеризует силовую выносливость, которая так необходима юным баскетболистам и, в большей степени, центровым игрокам. Это тестирование было проведено в начале эксперимента, в октябре 2018 года у десяти юношей 16-18 лет, занимающихся в школьной секции баскетбола и имеющих стаж занятий в баскетбольной секции от 6 до 15 месяцев.

Таблица 1.

Показатели тестирования силовой выносливости у юных баскетболистов в начале эксперимента

№№	тесты			
	Подтягивание (кол-во раз)	Подъем туловища за 30 сек.	Прыжок в длину с места (см.)	Становая тяга (кг.)
1.	11	25	210	145
2.	7	22	230	120
3.	9	22	225	125

¹Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2004. - 863 с.

4.	7	24	215	115
5.	6	25	220	120
6.	8	23	215	115
7.	7	25	225	125
8.	11	26	230	145
9.	9	27	215	135
10.	8	21	210	120

Как видно из представленных таблиц №1 и №2, обращает внимание, что в показателях: подтягивание (кол-во раз) отмечается прирост показателя у 9 участников эксперимента, а в остальных показателях: (подъем туловища за 30 сек.; прыжок в длину с места (см.) ; становая тяга (кг.) отмечается прирост показателей у всех спортсменов.

Таблица 2.

Показатели тестирования физических качеств силы и выносливости у юных баскетболистов в конце эксперимента

№№	тесты			
	<i>Подтягивание (кол-во раз)</i>	<i>Подъем туловища за 30 сек.</i>	<i>Прыжок в длину с места (см.)</i>	<i>Становая тяга (кг.)</i>
1.	13	31	220	165
2.	8	30	235	145
3.	10	31	230	150
4.	9	29	220	130
5.	9	28	220	140
6.	11	30	220	135
7.	9	26	225	140

8.	11	31	230	160
9.	10	31	220	150
10.	10	29	215	145

В таблице №3 отражены показатели результатов тестирования в абсолютных и относительных единицах по проведенным нами тестам в начале и конце эксперимента: подтягивание (кол-во раз); подъем туловища за 30 сек.; прыжок в длину с места (см); становая тяга (кг.)

Как видно из представленной таблицы №3, во всех исследуемых показателях отмечается их увеличение. Причем, наиболее выраженное увеличение можно отметить в показателях подъема туловища за 30 сек. (27%) и становой тяги (кг) (15%), что подтверждается как абсолютными, так и относительными величинами.

Таблица 3.

Сравнительная таблица средних относительных показателей тестирования силовой выносливости у юных баскетболистов в начале и в конце эксперимента

<i>тесты</i>	Средние результаты начало	Средние результаты конец	Показатели прироста в %
<i>Подтягивание (кол-во раз)</i>	83	100	2.04%
<i>Подъем туловища за 30 сек.</i>	213	271	27%
<i>Прыжок в длину с места (см.)</i>	2415	2455	1.6%
<i>Становая тяга (кг.)</i>	1265	1470	15%

Такие данные говорят в пользу адекватно подобранной методики в тренировочном процессе на развитие физического качества – силовая выносливость у юных баскетболистов, занимающихся в школьной секции. Следовательно, для того, чтобы обеспечивать наиболее эффективное развитие силовой выносливости вполне возможно использовать в виде кратковременных повторений упражнений, перечисленных выше, разделенных небольшими интервалами для отдыха.

Заключение

Наибольший эффект для развития аэробных возможностей дает не длительная работа умеренной интенсивности, а анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений, разделенных небольшими интервалами отдыха.

Для развития аэробных возможностей организма спортсменов - баскетболистов из экспериментальной группы мы проводили тренировки в виде кратковременных повторений упражнений, разделенных небольшими интервалами для отдыха.

Результаты исследования доказывают то, что формирование тренировочного процесса с учетом адекватно подобранной методики в тренировочном процессе для развития физического качества – силовой выносливости у юных баскетболистов, занимающихся в школьной секции, дает положительный эффект. Следовательно, для того, чтобы обеспечить наиболее эффективное развитие силовой выносливости вполне возможно использовать в виде кратковременных повторений комплекса упражнений, перечисленных выше, разделенных небольшими интервалами для отдыха.

В результате проведенного нами исследования была проанализирована литература по теме работы; изучены полученные

показатели тестирования в результате проведенного эксперимента до и после эксперимента; при сравнении полученных данных сделаны **ВЫВОДЫ**:

1. На первом этапе работы была изучена доступная литература, посвященная данной проблеме по рекомендациям к выбору методов и комплексов упражнений, дающих необходимый результат развития в тренировочном процессе физического качества «выносливость».

2. В эксперименте применялась методика воспитания выносливости у десяти юношей 16-18 лет, занимающихся в школьной секции баскетбола. Выносливость как физическое качество необходима всем игрокам на баскетбольной площадке, но особенно, силовая выносливость необходима центровым, а скоростная выносливость – всем остальным игрокам. Для определения общей подготовленности юных баскетболистов (испытуемых) мы использовали тестирование на базе четырех упражнений: подтягивание (кол-во раз); подъемы туловища из положения лежа, на спине (за 30 сек.); прыжок в длину с места (см.); становая тяга (кг.). Как видно из представленных таблиц №1 и №2, обращает внимание, что в показателях: «подтягивание» (кол-во раз) отмечается прирост показателя у 9 участников эксперимента, а в остальных показателях: («подъем туловища» за 30 сек.; «прыжок в длину» с места (см.); «становая тяга» (кг.) отмечается прирост показателей у всех спортсменов. В таблице №3 отражены показатели результатов тестирования в абсолютных и относительных единицах по проведенным нами тестам в начале и конце эксперимента: «подтягивание» (кол-во раз); «подъем туловища» за 30 сек.; «прыжок в длину» с места (см); «становая тяга» (кг.) Как видно из представленной таблицы №3, во всех исследуемых показателях отмечается их увеличение. Причем, наиболее выраженное увеличение можно отметить в показателях «подъема туловища» за 30 сек. (27%) и «становой тяги» (кг) (15%), что подтверждается как абсолютными, так и относительными величинами.

3. Такие данные говорят в пользу адекватно подобранной методики в тренировочном процессе на развитие физического качества – силовая выносливость у юных баскетболистов, занимающихся в школьной секции. Следовательно, для того, чтобы обеспечивать наиболее эффективное развитие силовой выносливости вполне возможно использовать в виде кратковременных повторений упражнений, перечисленных выше, разделенных небольшими интервалами для отдыха.