

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«БАСКЕТБОЛ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И
НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Джамбулова Заура Зинатулловича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2019

Введение

Каждый человек должен стремиться к тому, чтобы стать полезным своей стране и обществу. Но добиться этого могут только люди со всесторонне развитыми духовными и физическими силами. Такими они могут стать исключительно под влиянием определенных общественных условий жизни, среди которых особая роль принадлежит физическому воспитанию. Основная задача любого учебного заведения сегодня - это воспитание полноценного, здорового, физически и морально устойчивого подрастающего поколения. К сожалению, на сегодняшний день мы сталкиваемся с очень серьезной проблемой - поголовного ослабления школьников. В своем большинстве они не энергичны, физически слабы, анемичны, страдают различными видами нарушения здоровья. В последнее время у многих школьников наблюдается дисгармоничное развитие, дефицит или избыток массы тела - акселерация, ускоренное развитие организма подростка в период полового созревания, все это влияет на состояние здоровья.

Большинство современных школьников практически не увлекается спортом, их не интересуют уроки физической культуры. Здоровье 60% учеников ослаблено, наблюдается нарушение осанки, недоразвитость мышечной массы, ожирение и дистрофия. Двигательная активность детей школьного возраста очень низкая, они сонливы, с трудом справляются с учебной программой. Психика большинства из них не устойчива, дети вспыльчивы, обидчивы, неадекватно реагируют на замечания.

К сожалению, сегодня многие школьники большее предпочтение отдают компьютерным играм и просмотру телевизионных передач, вместо того, чтобы выйти во двор, побегать и поиграть, например, с тем же мячом.

В настоящее время существует множество спортивных игр, обладающих широкими возможностями для развития физических качеств и

функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности.

Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, сумевший за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всём мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания объясняются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи.

В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Этому легко обучить как детей, так и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

Систематические занятия баскетболом укрепляют здоровье, содействуют всестороннему физическому развитию, воспитывают волю, упорство, смелость. Он привлекает обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом, и к тому же является, по мнению многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Темой данной работы является баскетбол и его влияние на физическое и нравственное воспитание подростков.

Актуальность работы заключается в том, что занятия в спортивных секциях, являются одним из основных способом привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни.

Цель данной работы заключается в выяснении оздоровительного влияния занятий баскетболом на организм подростков. Выявление каким образом баскетбол помогает в решении проблемы снижения двигательной активности подростков, повышению тяги к спорту. Для баскетбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Многими категориями населения эти игры выбираются как средство активного отдыха.

Объект исследования – группа школьников, занимающихся баскетболом в спортивной секции и школьники, не занимающиеся спортом.

Предмет исследования – Развитие скоростно-силовых способностей под влиянием занятий в спортивной секции баскетбола.

Цель исследования: выявить уровень развития скоростно-силовой подготовки баскетболистов 15-16 лет и школьников, не занимающихся спортом.

Гипотеза исследования: систематические занятия баскетболом влияют на уровень развития скоростно-силовых качеств школьников.

Задачи:

- 1) Изучить анатомо-физиологические особенности подростков 15-16 лет.
- 2) Изучить влияние занятий баскетболом на организм подростков.

Структура работы:

Первая глава посвящена истории возникновения баскетбола, характеристикам баскетбола как средства физического воспитания и его роли в психологическом становлении личности.

Вторая глава отражает информацию о оказываемом оздоровительном эффекте на организм подростков занятий баскетболом, на основе исследований, проводимых среди подростков, которые занимаются баскетболом в ДЮСШ и учеников средней общеобразовательной школы.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных
2. Анализ документальных данных
3. Контрольные испытания
4. Педагогический эксперимент
5. Статистическая обработка данных

1. Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса скоростно-силовой подготовки, как одного из разделов специальной физической подготовки баскетболистов.

2. В качестве документальных источников были использованы: журналы тренеров СДЮСШОР №1, поурочная учебная программа для ДЮСШ, комплексная программа по физической культуре с направленным развитием двигательных качеств, для учащихся 1-11 классов.

Научная новизна. Проведенные исследования влияния занятий баскетболом на развитие физических качеств в условиях СДЮСШОР на

примере учеников Алексеевской средней школы Алексеевского района Белгородской области.

Теоретическая значимость исследований состоит в том, что занятия баскетболом влияют на развитие скоростно-силовых способностей школьников 15-16 лет. Результаты исследований могут быть использованы как методические рекомендации учителям физической культуры в организации и проведении спортивных секций по баскетболу.

Практическая значимость. Разработанные организационные формы проведения занятий по развитию скоростно-силовых способностей, могут быть использованы не только в работе учителей физической культуры, но и тренерами детско-юношеских спортивных школ.

Основное содержание работы

Исследование особенностей развития прыгучести юных баскетболистов в экспериментальной группе и контрольной группе с применением различных программ по развитию скоростно-силовых качеств и в группе детей, не занимающихся спортом, проводилось в период с октября 2016г. по март 2017г.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

Тестирование проводилось периодически через 4 месяца (октябрь, февраль). В исследовании принимали участие три группы: экспериментальная группа – юные баскетболисты 15 –16 лет (тренер - преподаватель Урядов Р.К.), контрольная группа – учащиеся 15 – 16 лет, не занимающиеся спортом.

Баскетболисты 15 – 16 лет на начало эксперимента уже прошли год обучения в группе начальной подготовки и состоят в группе начальной подготовки второго года обучения (октябрь 2016).

Группа детей, не занимающихся спортом, включена в эксперимент для того, чтобы можно было сопоставить и сравнить их результаты с детьми, которые целенаправленно занимаются в секции баскетбола и увидеть тенденцию развития физических качеств. Урок физкультуры не даёт такого эффекта в развитии скоростно-силовых качеств, как тренировочные занятия по баскетболу, поскольку, даже, по времени тренировки идут дольше и чаще, чем урок.

Общее количество испытуемых 35: 17 человек в экспериментальной группе, из них 8 девушек, и 18 человек в контрольной группе, из них 8 девушек.

Сущность эксперимента заключается в следующем: выявить насколько эффективнее развиваются скоростно-силовые качества баскетболистов 15 – 16 лет, по сравнению с детьми, не занимающимися спортом, провести тестирование и сравнить результаты.

При сравнении эффективности по развитию скоростно-силовых качеств юных баскетболистов, применяемых в двух различных группах (контрольной и экспериментальной), использовались следующие общепринятые расчёты: подсчёт среднего арифметического значения в каждом из тестов в каждой группе.

Кроме этого участники экспериментальной группы посещали занятия по физической культуре в школе по расписанию 3 раза в неделю.

Контрольная группа посещала занятия по физической культуре по расписанию 3 раза в неделю по 40 минут.

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились согласно поурочной учебной программе ДЮСШ.

Контрольная группа занималась по учебной программе для общеобразовательных школ. В течение учебного года каждая группа

занималась по своим программам. Экспериментальная группа тренировалась по расписанию 4 раза в неделю по 1.5 часа, контрольная группа по расписанию 3 раза в неделю – уроки физкультуры.

Учебно-тренировочные занятия для обеих групп девушки и юноши проводились совместно, так как группы при раздельном обучении малочисленные. По нормативам ДЮСШ комплектность групп начальной подготовки составляет 14-16 человек.

В октябре месяце в экспериментальной группе провели прием контрольных испытаний с целью определения уровня развития скоростно-силовых качеств на начало эксперимента. Все тесты принимались в спортивном зале, после проведения 15 разминки.

Результаты исходных данных по определению уровня развития скоростно – силовых качеств экспериментальной группы детей (юноши и девушки), занимающихся баскетболом.

Из полученных данных можно сделать вывод - уровень общефизической подготовленности юных баскетболистов находится ниже уровня удовлетворительно, согласно требований программы ДЮСШ, также, как и у девочек. Это даёт нам возможность сделать вывод, что набор в группы начальной подготовки проведён из числа желающих, заниматься баскетболом. Спортивный отбор перед набором не проводился.

Согласно требованиям школьной программы по физической культуре, средний результат в прыжках в длину у юношей и девушек, не занимающихся спортом соответствует уровню удовлетворительно, по таблице определения уровня общефизической подготовленности учащихся. Это говорит, о том, что общий уровень физической подготовленности учащихся средней школы находится на уровне удовлетворительно. Для этого есть объективные и субъективные причины. Спортивный зал школы стандартный 10 на 20м для проведения полноценных занятий маленький,

плохая обеспеченность спортивным инвентарем. Теперь, когда увеличилось количество уроков по физической культуре до 3-х уроков в неделю, конечно, этот уровень поднимется.

Сопоставление результатов исходных данных тестирования экспериментальной группы и группы детей, не занимающихся спортом, показывают, что уровень развития скоростно-силовых качеств значительно отличается.

Это объясняется тем, что дети в экспериментальной группе занимаются баскетболом второй год, т. е. развитие специальных физических качеств уже осуществлялось на тренировочных занятиях, в течение первого года подготовки. Контрольная группа - это дети, не привлечённые к специализированным занятиям спортом, а другие – регулярно занимаются направленным развитием спортивно значимых физических качеств.

Особенности возрастного развития среднего школьного возраста в возрасте от 12-до 15 лет характеризуются интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 5 - 8 см, главным образом, за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3 - 6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год до 6 - 8 см, а у девочек интенсивное увеличение роста в 11-12 лет, в среднем на 8 см. результаты исследования показывают, что систематические занятия баскетболом, именно в этом возрасте, благоприятно сказываются на увеличении скоростно-силовых показателей, особенно у юношей.

При сравнительном анализе результатов контрольных испытаний за октябрь и март месяц мы наблюдаем значительное увеличение прироста показателей скоростно-силовых качеств у юношей, занимающихся баскетболом. В прыжках в длину с места средний показатель стал выше и

составил – 12 см, в подскоке – 1,6 см, в беге на 15 м – 0.4 сек, в беге за 40 секунд – 2 м 55 см.

Заключение

Трудно переоценить значение игр для человека. Ведь он начинает использовать их практически с самого момента рождения. Они помогают ему познавать мир, развиваться. Спортивные игры сформировались именно на основе игровой деятельности, которая заложена в человеке.

Баскетбол - прекрасный инструмент, который можно использовать как для совершенствования физической подготовленности занимающихся, так и как оздоровительный элемент. Очень велико его как командное, так и индивидуальное влияние на личность спортсмена. Баскетбол представляет ряд требований к воспитанию личности спортсменов. Тут и воспитание коллективизма, развитие способности жертвовать собственными интересами ради команды, чувства помощи и поддержки. Так же высокое место занимает значение игровых видов спорта в воспитании волевых качеств. Игровые виды спорта способствуют развитию гармоничной личности.

Что особенно важно для подростков 15-16 лет. Ведь именно в этом возрасте происходят многие изменения как в организме, так и в личности подростков. Происходит половое созревание, отмечается значительное развитие центральной нервной системы.

Век компьютеризации - ведет подростка к малоподвижному образу жизни. Что влечёт за собой вереницу как физических, так и психологических проблем. Тут и избыточный вес, и избегание реального общения с другими людьми. По данным статистики за последние 10 лет выявлены снижение темпов роста, упала доля подростков с нормальным физическим развитием.

Чтобы избежать негативного влияния данного явления нужно с детства прививать любовь и уважение к спорту, к подвижным играм, развивать интерес к определенному виду спорта, стараться достичь в нем результатов.

Одним из таких видов спорта и является баскетбол. Дух команды увлекает подростка общим желанием победы, сплоченностью коллектива, соревнований. Родители должны понимать это, и разумеется, подавать пример своей активностью к спорту.

Существуют так же особенности, которые необходимо учитывать, организовывая работу с подростками:

- у подростков высокое потребление тканями кислорода, поэтому организовывая процесс занятий нужно контролировать систему вентиляции и системы проветривания места, где проходят занятия игровыми видами спорта.

- так как для подростков характерна высокая лабильность нервной системы, у них возникает нарушение ритма сердца, поэтому необходимо при построении занятий уделять особое внимание аэробным упражнениям.

В данной работе мы выяснили какое влияние оказывают занятия баскетболом на организм подростков:

- Обеспечивают всестороннее физическое развитие. Увеличивают сопротивляемость организма негативным воздействиям. Совершенствуют функциональные возможности организма;

- Формируют и совершенствуют двигательные навыки и умения;

- Воспитывают дисциплинированность, коллективизм, развивают волевые и моральные качества.

- Способствуют развитию гигиенических навыков, обеспечивая знаниями по гигиене занятий игровыми видами спорта и самоконтролю.

Баскетбол оказывает положительное влияние не только на физическое и умственное развитие, но и в целом на формирование личности. Вместе с положительным влиянием на здоровье, занятия баскетболом развивают волевой характер, самообладание и устойчивую психику. Процесс

соревнования приводит к мотивации поиска креативных решений в трудных ситуациях. Командная игра способствует развитию тактики на пути к цели, улучшает коммуникабельность и инициативность личности. Систематические тренировки ведут также к формированию самостоятельности, настойчивости и целеустремлённости.

Дети, занимающиеся в секции баскетбола, воспитывают у себя такие черты характера, как выдержка, сила воли, дисциплинированность, смелость, настойчивость и самообладание. Они дорожат временем.

В наше время дети не имеют идеалов, достойных подражания. У детей, занимающихся спортом, идеалы есть. Им хочется подражать лучшим спортивным «звёздам», своим тренерам, героям литературных книг и кинопроизведений.

Баскетбол – монетка в копилку личностного роста, уверенности в себе, ресурс как способность выживать, преодолевать сложности, взрослеть. Практика показывает, что опыт, приобретенный в стенах ДЮСШ, в спортивных секциях, помогает вчерашним спортсменам и во взрослой жизни добиваться поставленной цели. Занятия баскетболом способствуют так же воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнёрам и соперникам в игре, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.