

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С
РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ВНИМАНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 2 курса Института физической культуры и спорта

Чехлатого Дмитрия Павловича

прошедшего обучение по направлению подготовки
49.04.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПРОФИЛЬ «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Научный руководитель

к. м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

Введение

Актуальность. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям человека и его функциональным возможностям. 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, скоростно-силовых способностей, выносливости, ловкости и гибкости.

В настоящей работе мы рассматриваем *проблему* развития скоростно-силовых способностей и влияние целенаправленного тренировочного процесса на воспитание этих способностей у баскетболистов среднего школьного возраста с различным уровнем внимания.

Объект исследования - процесс воспитания скоростно-силовых способностей юных баскетболистов.

Предмет – динамика скоростно-силовых способностей и внимания баскетболистов среднего школьного возраста с различным уровнем внимания.

Цель исследования – изучить динамику скоростно-силовых способностей баскетболистов среднего школьного возраста с различным уровнем внимания.

В основу исследования была положена **гипотеза** о том, что целенаправленная система упражнений, в которых требуется скоростно-силовые способности, 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 скоростно-силового характера, с целью использования ее в учебно-тренировочном процессе;
3. выявить влияние данной системы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей у юных баскетболистов;
4. сравнить уровень развития физических качеств баскетболистов среднего школьного возраста с различным уровнем внимания

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.
5. Психологическое тестирование

Магистерская работа состоит из трех развитие глав.

Основы содержания работы

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

В качестве скоростных способностей выделяются:

- скоростно-силовые способности простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- скоростно-силовые способности отдельных двигательных актов (измеряется величина скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением);
- скоростно-силовые способности, 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.

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.

Приведем наиболее характерные особенности баскетбола:

Коллективность действий. Баскетбол — командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции каждого члена команды обязывают играющих постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. В то же время коллективность действий предполагает раскрытие и умелое использование коллективом индивидуальных творческих возможностей. Девиз игры — «Один за всех, все за одного!»

В баскетболе для максимальной концентрации сил игрока, анализа технико-тактических действий необходимо сосредоточенное внимание. Неожиданные раздражители нарушают сосредоточенность внимания, отвлекая от основной деятельности и препятствуя ее успешному выполнению. Большие требования в то же время предъявляются к распределению внимания для успешного выполнения нескольких видов деятельности, принятия правильных тактических решений, глубокого предвидения динамики изменяющейся игровой ситуации.

Важную роль в акте внимания играют движения, которые физиологически поддерживают и усиливают данное состояние сознания. Для органов зрения и слуха внимание означает сосредоточение и задержку движений, связанных с их настройкой и управлением. Усилие, прилагаемое игроком, сосредоточивая и поддерживая внимание на чем-то, всегда имеет мышечную основу, которому соответствует чувство мышечного напряжения. Отвлечения внимания, как правило, связаны с мышечным переутомлением. С этой точки зрения методические проблемы тренировки внимания

закljučаются в создании и поддержании оптимального уровня мышечных усилий при работе над вниманием. В ходе сопряженной тренировки внимания и техники игры необходимо в техническом приеме выделять паузы для концентрации внимания, задавая порядок концентрации, переноса внимания и его объекты.

Другая особенность концентрации внимания в игре состоит в сосредоточении на движущихся с переменной скоростью и траекторией объектах, в быстрых и непредсказуемых по направлению и скорости перемещениях самого игрока в безопорных и неудобных положениях. В этих случаях предыдущие соображения, конечно, реализовать зачастую невозможно и решающую роль приобретает уровень автоматизма освоенных игроком базовых движений технических приемов. Чем выше уровень автоматизма и качество двигательных актов, совершаемых на бессознательном уровне, их адекватность неожиданно меняющейся внешней ситуации, тем более свободно сознание игрока для контроля за вниманием и решением оперативных тактических задач.

Заключение

Повышение уровня современного спорта и требований к технической, тактической, физической, психологической и умственной подготовке спортсменов делает актуальной задачу поиска новых, более совершенных и эффективных средств и методов тренировочного процесса и соревновательной подготовки.

Особое значение в современном баскетболе в связи со значительным ростом увеличения скорости самой игры и напряженности соревновательной деятельности приобретает уровень развития особых умений и качеств внимания игроков: его объем, концентрация, распределение и устойчивость.

Для решения этих задач в тренировочном цикле основными положениями тренерских методик во всех разделах спортивной подготовки является сопряженное развитие отдельных физических качеств, технической, психической и тактической подготовки с акцентом игроков на совершенствование необходимых качеств внимания, выделение ключевых точек отдельных приемов, положений и действий соревновательного характера.

При выполнении большинства технических приемов баскетболисту требуется высокая скоростно-силовая подготовка. Она в свою очередь проявляется в: скорости выполнения технических приемов либо отдельных их частей, скорости реакции, скорости перемещений с резким изменением направления движения и резкими остановками, скорости 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 занимающихся баскетболистов. Рекомендуется большинство упражнений, направленных на развитие скорости, совершать по зрительному сигналу, для того чтобы способствовать не только развитию скорости движений, но и скоростно-силовых

способностей ответной реакции. Для баскетбола специфичен ответ на зрительный раздражитель. Для развития скорости движений необходимо подбирать упражнения, выполняемые максимально быстро, приближенные по своей структуре к наиболее характерным для баскетбола.

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.

Скоростно-силовые способности баскетболистов среднего школьного возраста лучше выражены в группе с ВУВ по сравнению с группой с НУВ, в группе с ВУВ положительная динамика Скоростно-силовых способностей выражена в большей степени.