

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНОШЕЙ (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА)»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Лапшина Антона Сергеевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

И.А. Суменков

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфофункциональных возможностей, приобретенных в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Общая физическая подготовка является одним из важнейших компонентов спортивного мастерства во всех видах спорта, и в баскетболе, в частности.

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания учащихся. В связи с этим **актуальным** является разработка и внедрение в тренировочный процесс этапа начального обучения баскетболистов комплексной программы, позволяющей интенсифицировать процесс их подготовки.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс баскетболистов.

Предмет исследования - методика общей физической подготовки баскетболистов начального этапа обучения.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику общей физической подготовки баскетболистов начального этапа обучения.

Гипотеза состоит в том, что использование в учебно-тренировочном процессе разработанной методики общей физической подготовки баскетболистов на этапе начального обучения будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса баскетболистов и улучшению показателей игровой деятельности.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Выявить современное состояние проблемы совершенствования общей физической подготовки баскетболистов и определить на этой основе теоретически обоснованные подходы к ее решению.
2. Определить основные средства и способы совершенствования общей физической подготовки баскетболистов на этапе начального обучения.

3. Разработать методику совершенствования общей физической подготовки баскетболистов на этапе начального обучения и экспериментально обосновать эффективность ее применения.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Анализ научно-методической литературы. Изучение и обобщение имеющейся по данной проблеме научно-методической литературы позволило сформировать концепцию, а на этой основе определить подходы к решению обозначенной проблемы.

Педагогическое наблюдение. В основе использования этого метода лежал анализ и оценка эффективности педагогических воздействий и организации занятий.

В процессе взаимодействия экспериментатора и испытуемых предусматривалось открытое наблюдение, т.е. занимающиеся знали, что за ними ведется наблюдение.

Педагогическое тестирование. Метод педагогических контрольных испытаний используется для диагностики физического развития и уровня подготовленности. Для контроля эффективности тренировочной программы применялись следующие испытания: бег, 30 м; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места; 6-минутный бег; подтягивание на высокой перекладине.

Показатели игровой деятельности были исследованы посредством анализа деятельности игроков в контрольных играх между группами исследования: подборы мяча на своем щите; подборы мяча на щите противника; перехваты мяча; эффективность двухочковых бросков; эффективность трехочковых бросков; эффективность штрафных бросков; результативность передач;

Из 22 человек учащихся МОУ «Татищевский лицей» (в возрасте 17-18 лет) были сформированы две группы - контрольная и экспериментальная (по 12

человек), которые были относительно однородны по уровню своего состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности и имели базовое представление об особенностях игры в баскетбол и минимальный игровой опыт.

В экспериментальной и контрольной группе проводились занятия в секции баскетбола на базе МУДО «ДЮСШ» р.п. Татищево.

Эксперимент проводился в течение учебного года (сентябрь 2018 - май 2019 г.). В начале и по окончании экспериментальной работы занимающиеся проходили тестирование, включающее контрольные задания для оценки уровня развития основных двигательных способностей и показатели игровой деятельности.

Разработанная экспериментальная методика включала набор упражнений физической подготовки. Они были распределены на весь учебный год (сентябрь - май). При этом использовался только соревновательный и игровой методы. Техническая, теоретическая и тактическая подготовка была идентичной с контрольной группой. В работе представлен набор упражнений физической подготовки, входивших в экспериментальную методику подготовки баскетболистов этапа начального обучения. Это упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития всех физических качеств.

Общая физическая подготовленность занимающихся оценивалась по результатам пяти тестовых испытаний, характеризующих основные двигательные способности: скоростные, координационные, скоростно-силовые, выносливость и силовые.

Из полученных данных можно сделать вывод о том, что на начало эксперимента достоверных различий по всем изучаемым показателям между группами обнаружено не было, что может свидетельствовать об однородности сформированных групп исследования по уровню общей физической подготовленности.

Межгрупповые различия показателей общей физической подготовленности в конце педагогического эксперимента носили достоверный характер, что может говорить о различном тренировочном эффекте применяемых программ подготовки баскетболистов на этапе начального обучения.

Изменение изучаемых показателей имело место быть, однако прирост большинства изучаемых показателей носил недостоверный характер. Только изменения показателя развития силы были достоверны ($P < 0,05$).

Анализ результатов контрольных испытаний в экспериментальной группе свидетельствует о том, что за период эксперимента произошли положительные изменения по всем исследуемым показателям.

Графически прирост показателей общей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в процентах представлен на рисунке 1.

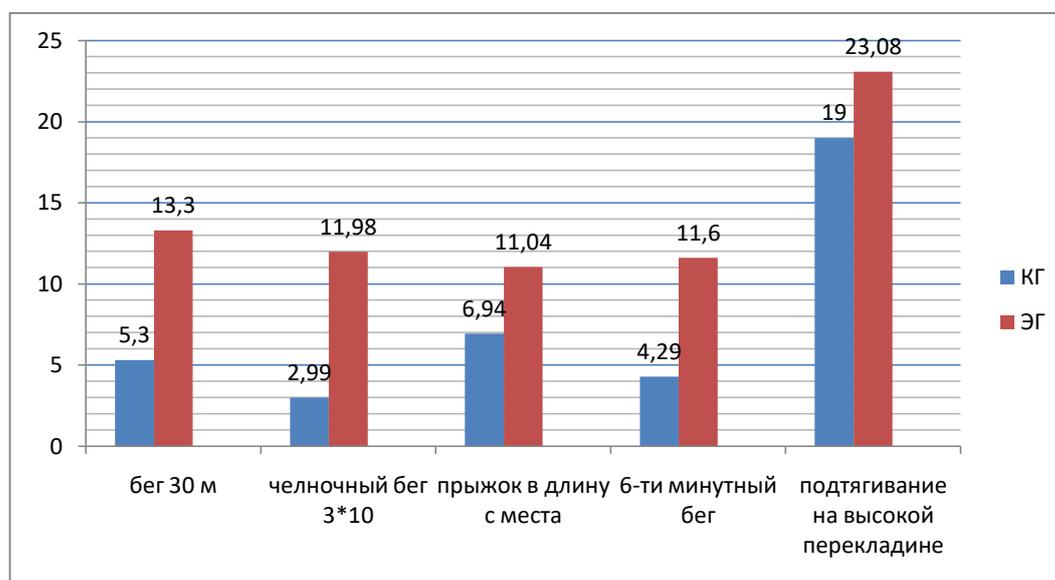


Рисунок 1 – Прирост показателей общей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп (%)

По представленным данным прослеживается улучшение результатов и в контрольной, и в экспериментальной группах по всем показателям. При этом сравниваемые группы достоверно не различаются по уровню физической

подготовленности в начале экспериментальной работы ($P>0,05$). В конце эксперимента изменение среднегрупповых результатов (в %) по всем двигательным тестам выше в экспериментальной группе.

Были исследованы показатели игровой деятельности представителей групп исследования, которые проверялась посредством анализа деятельности игроков в контрольных играх между группами исследования. Графически динамика этих изменений представлена на рисунке 2.

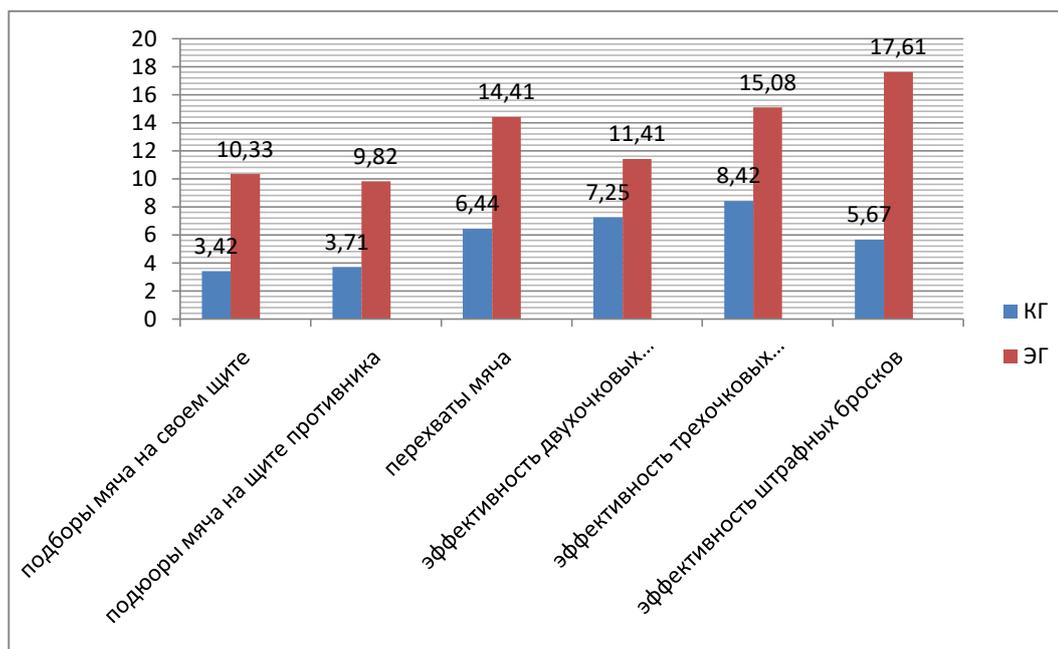


Рисунок 2 - Динамика показателей игровой деятельности контрольной и экспериментальной групп (%)

Анализ показателей игровой деятельности свидетельствует о том, что разработанная нами структура подготовки, включающая использование игрового и соревновательного метода (комплексы игр и упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, аэробной и анаэробной выносливости, гибкости и координационных способностей), позволила улучшить эффективность игры, увеличить ее интенсивность (улучшение всех показателей игровой деятельности экспериментальной группы в среднем составило 13,08%, против 5,95% - в контрольной).

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Результаты выполнения контрольных испытаний для оценки общей физической подготовленности имеют положительную динамику и в контрольной, и в экспериментальной группах, однако достоверные изменения по всем изучаемым показателям отмечаются только группе, занимавшейся по разработанной экспериментальной методике.

Прирост результатов в контрольной группе достигает достоверных значений только одному тесту, характеризующему качество силы рук и плечевого пояса.

Эффективность экспериментальной методики также подтверждается улучшением показателей игровой деятельности баскетболистов 17-18 лет экспериментальной группы относительно представителей контрольной.

Результаты работы дают основания утверждать, что экспериментальная методика общей физической подготовки способствует повышению эффективности тренировочного процесса баскетболистов на этапе начального обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На современном этапе развития баскетбола, многие из используемых средств физической подготовки, являются недостаточно эффективными. Это обусловлено, в первую очередь, резко возросшим темпом игры, усложнением технико-тактических действий, увеличением силовой борьбы. Все это, несомненно, сказалось на требованиях, предъявляемых к общей физической подготовленности баскетболистов.

Общая физическая подготовка является одним из важнейших компонентов спортивного мастерства во всех видах спорта, и в баскетболе, в частности, игра баскетбол стала более атлетичной, и чтобы достичь хорошего результата, необходим высокий уровень развития физических качеств. Поэтому общая физическая подготовка баскетболиста относится к числу факторов, которые обуславливают рост спортивных достижений и являются фундаментом будущих спортивных успехов. Основная направленность общей физической подготовки в баскетболе - повышение уровня и расширение функциональных возможностей организма; развитие физических качеств и способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности.

На основании изученной литературы была разработана комплексная программа, позволяющая интенсифицировать процесс их подготовки, направленный на всестороннее эффективное развитие начинающих спортсменов и применение методических приемов и средств, обеспечивающих их качественную реализацию в тренировочной деятельности.

Проведённое исследование показало эффективность разработанных мероприятий. Представители экспериментальной группы по всем контрольным тестам показали результаты выше по сравнению с представителями контрольной группы. Следует отметить, что в экспериментальной группе выявлена достоверность всех полученных результатов, в контрольной группе достигнутые результаты имеют достоверные различия в одном контрольном испытании.

Эффективность методики также подтверждается улучшением показателей игровой деятельности баскетболистов 17-18 лет экспериментальной группы относительно представителей контрольной, экспериментальная методика общей физической подготовки способствует повышению эффективности тренировочного процесса баскетболистов на этапе начального обучения.

Реализация разработанной экспериментальной методики показала её преимущество над традиционными тренировочными воздействиями по показателям уровня развития координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выносливости, показателей игровой деятельности.

Применение экспериментальной методики позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса баскетболистов 17-18 лет этапа начального обучения.