

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

Кафедра спортивных игр

**«СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12 – 14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 205 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Загрычева Владимира Игоревича

Научный руководитель
кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

Саратов 2019

Введение

Баскетбол является Олимпийским видом спорта. Как спортивная командная игра, баскетбол более чем за вековую историю своего существования снискал расположение огромного числа любителей во всем мире, привлекая наличием множеством технико-тактических приемов и зрелищностью.

Смысл данной спортивной игры заключается в том, что игроки двух команд, передвигаясь по площадке без мяча и с ним, а также преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину соперника, но в то же время не допуская возможности завладения и осуществления броска в свою корзину. Победительницей является команда, которая по окончании игры набрала наибольшее количество очков.

Во время игры или тренировочного процесса игрок выполняет множество разнообразных естественных беговых и прыжковых движений и специфических двигательных действий без мяча (передвижений приставными шагами, остановок, поворотов, финтов и т.д.), а также действий с мячом (передач, ловли, ведения, бросков). Всё это требует хороших физических качеств: гибкости и выносливости, скорости и координации.

В игровое время в работе задействуются почти все группы мышц, и организм спортсмена выполняет слаженную работу.

Чем больше моторная плотность тренировочного процесса, тем больше игрок выполняет упражнений, а, следовательно, он быстрее обучается и приобретает необходимый опыт. Из этого следует, что тренер при составлении конспекта учебно-тренировочного занятия должен планировать целенаправленное использование упражнений, игр и объяснений. Однако если тренировочное занятие не будет целенаправленным, результативность игрока не повысится, даже если он затратит массу времени. Время, отводимое на тренировке, следует использовать максимально эффективно, а каждое задание должно быть направлено на совершенствование конкретного элемента.

Актуальной задачей процесса воспитания является совершенствование координационных способностей в школьном возрасте. Тем более что возраст 12-14 лет является самым благоприятным в этом отношении.

Объект: физическое развитие и совершенствование детей «подросткового возраста».

Предмет: методика развития координационных способностей у детей, занимающихся в спортивной секции по баскетболу.

Цель: Экспериментальное обоснование влияния специальных упражнений на развитие координационных способностей детей 12-14 лет, которые занимаются в спортивной секции.

Задачи:

1. Необходимо изучить научно-методическую литературу особенностей возрастного этапа развития координационных способностей детей, которые занимаются в секции баскетбола.

2. Выявить наиболее эффективные упражнения, средства и методы развития координационных способностей и проанализировать влияние на организм детей.

3. Разработать специальные комплексы целенаправленной тренировки, которые необходимы развития координационных способностей баскетболистов данного возраста.

4. При помощи экспериментальных исследований проверить эффективность использования специальных упражнений, средств и методов учебно-тренировочного процесса для развития и совершенствования ведущих физических качеств баскетболистов, а в частности координационных способностей.

5. Разработать практические рекомендации.

Методы исследования были определены в соответствии с целью и задачами работы: анализ методико-педагогической литературы; организация целенаправленной опытно-поисковой работы, включающей в себя наблюдение, анкетирование, изучение и анализ координационных способностей,

статистические и математические методы обработки данных.

Гипотеза. Предполагается, что применение различных специальных упражнений, способов и методов подготовки юных баскетболистов могут качественно повысить уровень координационных способностей детей 12-14 лет.

Данная выпускная квалификационная работа состоит из введения, 4 глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения.

В первой главе рассматриваются вопросы развития физических качеств детей среднего школьного возраста, их анатомо-физиологические характеристики, а также особенности развития координации движений юных баскетболистов, обосновывается значимость воспитания координационных способностей детей.

Во второй главе исследуются координационные способности как один из видов двигательных способностей, изучается понятие «координационные способности». Уделяется внимание видам координационных способностей, методам развития и оценки координационных способностей. Третья глава посвящена подготовке спортсменов в тренировочном процессе: понятиям о тренировке, методах её проведения, влиянии специальных упражнений на развитие физических качеств.

В четвертой главе мы описываем исследовательскую работу, которая направлена на развитие координационных способностей баскетболистов.

В процессе данной исследовательской работе проводим сравнительный анализ двух групп: контрольной и экспериментальной.

В заключительной части дипломной работы подводятся итоги исследования.

Основное содержание работы

Подготовка игроков в баскетболе это многолетний процесс, который можно условно разделить на несколько этапов: предварительной подготовки (СОГ), начальной специальной подготовки (НП); учебно - тренировочной подготовки (УТГ), спортивного совершенствования (СС). Четкой границы

между этапами четких границ не существует, т. к. продолжительность многолетней подготовки обусловлена уровнем спортивной подготовленности занимающихся и особенностями игры в баскетбол.

Спортивная тренировка представляет собой педагогический процесс, которая состоит из обучения спортсменом тактической, теоретической, практической подготовок, направленных на развитие его физических способностей.

Целью спортивной тренировки служат максимально возможные достижения для данного спортсмена - его уровня подготовленности.

Во время проведения спортивной тренировки решаются определенные задачи:

- развитие двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения;

- совершенствование техники и тактики игры в баскетбол;

- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

- для эффективного развития тренировочной и соревновательной деятельности необходимо приобретение теоретических знаний и практического опыта.

Такие понятия как: «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма» решают задачи спортивной тренировки.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «техническая подготовленность» и «спортивная форма».

Степень функционального приспособления организма к запланированным тренировочным нагрузкам, которые связаны с выполнением физических упражнений и способствующих повышению работоспособности человека характеризуются понятием тренированность.

Под технической подготовленностью следует понимать комплексный результат физической подготовки степенью ее освоения спортсменом, которая

связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Влияет на техническую подготовленность – изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря.

Подготовленность спортсмена, которая характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической) является спортивной формой. В состоянии хорошей спортивной формы юный баскетболист показывает максимальный для себя спортивный результат.

Средства спортивной тренировки можно разделить на три группы упражнений: общеподготовительные, избранные соревновательные, специально подготовительные.

К избранным соревновательным упражнениям относятся целостные в совокупности двигательные действия, которые выполняются в соответствии с положением о проведении соревнований. Упражнения предъявляют к организму юного баскетболиста очень высокие требования, т.к. являются средством ведения спортивной борьбы.

Элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также действия и движения сходные с ними по характеру и форме проявляемых способностей являются специально подготовительными упражнениями.

По характеру влияния на организм спортсмена физические упражнения можно условно разделить на подводящие, подготовительные и основные.

Средствами ОФП баскетболиста являются разнообразные общеподготовительные упражнения. При выборе специальных упражнений обычно используют следующие требования:

- 1) на этапе начальной подготовки общая физическая подготовка спортсмена используются средства, которые позволяют качественно решать задачи направленные на всестороннего физического развития;

- 2) на этапах спортивного совершенствования и углубленной

специализации упражнения направлены на достижение спортивного результата и является фундаментом совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих:

- при воспитании скоростных качеств и двигательной реакции (например: спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр);
- при развитии общей выносливости (например: длительный бег умеренной интенсивности);
- при воспитании координационных способностей (например: игры с высокими требованиями к координации движений).¹

Этот метод во многом зависит от эффективного тренировочного процесса; от умения качественно использовать команды, замечания, указания, словесные оценки и разъяснения на практике.

В спортивной практике используются наглядные методы, к ним относятся:

- 1) в методическом отношении правильный показ упражнения или его элемента тренером или квалифицированный спортсменом;
- 2) просмотр фрагментов учебных фильмов, видеозаписей технических двигательных действий спортсмена, разбор тактических схем на макетах игровых площадок и др.;

Наглядные методы разнообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у юных баскетболистов.

1. К ним, прежде всего, относится показ тренером или инструктором упражнений или их элементов, выполнен который должен, четко и создавать у занимающихся полное представление о движениях или действиях.

2. Очень продуктивен метод «стоп-кадра», а также повторный и замедленный показ или демонстрация при обучении тактическим взаимодействиям.

К практическим методам относятся:

¹ . Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций / И.В. Еркомайшвили, О.Л. Жукова. Екатеринбург: изд-во «Высшая школа», 2004. -192с.

1.Метод строго регламентированного упражнения

2. Метод, направленный на совершенствование физических качеств, к ним относят непрерывные (однократные) и интервальные (с паузами отдыха).

Метод круговой тренировки – это метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков, который характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов.

Отличительными чертами метода круговой тренировки является:

- 1) Использование хорошо изученных упражнений;
- 2) регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- 3) Индивидуализация нагрузки;
- 4) последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Цель эксперимента: разработать методику развития координационных способностей баскетболистов.

Задачи исследования: учитывая актуальность вопросов развития координационных способностей в баскетболе, перед исследовательской работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить средства и методы подготовки.
2. Изучить тесты для определения подготовленности спортсмена.
3. Подобрать специальные упражнения для развития координационных способностей у спортсменов в баскетболе.

Гипотеза исследования.

Планируем, что методика и комплексы специально подобранных упражнений, предложенные нами позволят улучшить координационные способности у занимающихся баскетболом, которые приведут на

Объект исследования: физическая и техническая подготовка баскетболистов 12-14 лет.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей баскетболистов.

В своем эксперименте мы используем следующие методы:

1. анализ научно-методической литературы;
2. тестирование
3. методы математической статистики;
4. педагогический эксперимент.

1. Анализ научно-методической литературы.

При анализе научно-методической литературы изучались методики, средства и методы, предложенные различными авторами. А в частности Д.Д.Донского, А.Я.Гомельского, Н.А.Берштейн, В.И.Лях, А.В.Маслюкова и др.

На основе анализа научно-методической литературы были выделены наиболее информативные тесты для определения развития координационных способностей. Была изучена литература, где предлагались тесты.

2. Тестирование.

Для определения координационных способностей нами были использованы следующие тесты:

- Иллинойский тест на маневренность (скоростная выносливость);
- Ведение баскетбольного мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения (скоростная координация);
- Техника владения мячом «Комплекс» (скоростная координация);
- Быстрота и ловкость защитных передвижений;
- Точность дальней передачи мяча в отрыв.

3. Методы математической статистики.

Метод математической статистики использовался для обработки, полученных в ходе исследования данных.

Для подсчетов полученных данных нами использовалась средняя арифметическая величина, которая вычислялась по формуле: $M = \sum m / n$,

Где \sum - знак суммирования,

n - Полученные в результате тестирования значения, n - число вариантов.

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ «СОШ № 101» г. Саратова с целью установления эффективности разработанной нами методики.

В исследовании принимали участие юноши 6-8 классов, которые занимаются в секции по баскетболу. Для эксперимента мы занимающихся разделили на 2 группы: экспериментальную и контрольную в количестве по 10 человек в каждой.

Занятия в контрольной и экспериментальной группе проводилось три раза в неделю по 2 часа.

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились согласно методике предложенной учителем физической культуры. Большая часть времени была направлена на развитие физических качеств, так как, по мнению учителя, данная методика является оптимальным средством воспитания координационные способностей.

В экспериментальной группе занятия проводились согласно предложенной нами методике, где были использованы специальные упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения со снарядами (набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, легкоатлетические барьеры и др.), с партнером, с отягощением.

Эксперимент проводился в течение 6 месяцев. В начале и в конце эксперимента было проведено контрольные нормативы (тестирование), позволяющее установить эффективность влияния юных баскетболистов. Испытание проводилось в 3 этапа.

На первом этапе (с ноября 2018 по декабрь 2019 года).

- изучалась научно-методическая литература о средствах и методах подготовки баскетболистов. Анализировались тесты для определения уровня развития координационных способностей;
- были подобраны средства и методы для развития физических качеств, определены наиболее необходимые тесты для определения уровня координационных способностей баскетболистов.

На втором этапе (с декабря 2018 года по апрель 2019 года) проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе (апрель-май 2019 года) проводился анализ и обработка

полученных данных.

В декабре 2018 года было проведено тестирование, определен уровень в контрольной и экспериментальной группах, результаты контрольных испытаний (тестов) представлены в таблицах.

24 апреля 2019 года было проведено повторное тестирование, где мы смогли увидеть влияние правильно подобранной методики.

Разница в результатах была незначительной. Подводя итоги теста видно, что в экспериментальной группе прирост показателей в среднем составляет 5,6 %, в контрольной группе 2,5 %.

Тест проводился в спортивном зале. Время замерялось для каждого юного спортсмена индивидуально. Сбитая стойка во время упражнения, дает попытку повторного выполнения теста.

Подводя итоги второго теста видно, что в экспериментальной группе прирост в среднем составляет 5,5 %, в контрольной группе 3,3 %.

Подводя итоги теста видно, что в экспериментальной группе прирост в среднем составляет 5,7 %, в контрольной группе 3,85 %.

Изучая итоговую таблицу результатов прохождения контрольных испытаний группой начальной подготовки, мы видим, что уровень физических способностей у занимающихся в спортивной секции по баскетболу высокий. Анализируя результаты, мы видим, что лучшими являются тесты, которые спортсмены выполняли с мячами (метание мяча двумя руками из-за головы; ведение баскетбольного мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения; техника владения мячом «Комплекс»). В тоже время мы можем увидеть, что необходимо в период учебно-тренировочных сборов особое внимание уделить развитию скоростной координации.

Заключение

На основании проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. В результате исследования были использованы 53 источника, изучены

факторы, которые оказывают эффективное влияние на развитие координационных способностей в тренировочной деятельности. Выявлено, что координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию в игровой деятельности. Они приводят к повышению моторной плотности занятий и к увеличению двигательного опыта.

2. Успех в баскетболе в овладении техникой игры во многом зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приёма.

В своей работе «Специальные упражнения, направленные на развитие координационных способностей у баскетболистов 12 -14 лет» мы увидели, что используя различные методы проведения тренировочного занятия, экспериментальная группа достигла более высоких физических показателей. Определено что уровень развития координационных способностей во многом зависит от индивидуального уровня развития спортсмена в целом.

3. Всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для успешного обучения.

4. После проведения серии тренировочных занятий по баскетболу с применением подобранного нами комплекса специальных упражнений, средств и методов обучения, направленных на уровень развития координационных способностей, мы получили результаты, которые позволяют говорить о том, что данные комплексы эффективны.

5. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по баскетболу должны строиться на соблюдении принципов развития координационных способностей, подобранных для каждого спортсмена дифференцировано.

Можно рекомендовать результаты практической части для изучения

учителям физической культуры и тренерам-преподавателям, которые помогут им в тренировочном процессе улучшить показатели спортсменов по технической подготовке.