

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**Развитие скоростно- силовых качеств у баскетболистов  
занимающихся вгруппе начальной спортивной подготовки**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 414 группы  
**Волкова Алексея Николаевича**

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Е.А. Щербакова

Зав. Кафедрой  
Кандидат медицинских наук

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Актуальность исследования. Младший школьный возраст создаёт благоприятные предпосылки для развития скоростных способностей. Высокий уровень развития которых имеет большое значение как при овладении рядом сложных технических приемов в нападении и в защите, так и при проявлении во многих беговых и прыжковых движениях баскетбола, применение которых позволит обеспечить быстрый прирост развития этих способностей.

Тренировка со скакалкой – отличное средство для развития быстроты, прыгучести и ловкости спортсмена, синхронных движений рук и ног, легкости и ритмичности движений.

Особенно эффективны упражнения со скакалкой для высокорослых игроков, у которых обычно не совершенна координация движений. Тренировка со скакалкой помогает им почувствовать взаимосвязь движений верхней и нижней частей тела, сосредоточиться на работе ног, научиться переходу от расслабления к быстрой мобилизации.

Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр в России. Как средство физического воспитания – он очень эффективен и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания нашей страны.

Данные научно-методической литературы, и спортивная практика показывают, что развитие скоростных способностей в зрелые годы – сложный и малоэффективный процесс, тогда как младший школьный возраст создаёт для этого благоприятные предпосылки. Он считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В специальной литературе так же высказывается мнения в пользу необходимости максимально возможного использования этих благоприятных условий для развития определенных физических качеств и координационных способностей в физическом потенциале ребенка.

Цель исследования – разработать и определить эффективность применения специально разработанного комплекса упражнений, для улучшения показателей развития скоростно-силовых способностей

Объект исследования – процесс физической подготовки баскетболистов

Предмет исследования – развитие скоростно-силовых способностей баскетболистов

Задачи исследования:

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования развития скоростно-силовых способностей баскетболистов

- провести исходное тестирование показателей развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов

Гипотеза – предполагалось, что применение в учебно-тренировочном процессе разработанного комплекса упражнений позволит улучшить показатели развития скоростно-силовых способностей баскетболистов

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Скоростные способности - это способность осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности мышц. Она зависит от мышечной силы. Чем сильнее мышцы, тем быстрее они преодолеют сопротивление нагрузки, инерции покоя, массы тела и т.д. наиболее ценным качеством для спортсмена является скоростная сила, так как от нее зависит частота движений. Скоростные способности характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь, так, высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией.

Характеристика современных тренировочных программ по увеличению уровня развития скоростных качеств.

Какими бы природными задатками не обладал баскетболист, высокого уровня развития быстроты он может достичь лишь при тщательно продуманной и систематической тренировке. Основным условием развития скоростных качеств спортсмена является осуществление на всех этапах тренировочного процесса разносторонне строго-специализированной подготовки (работа над такими физическими качествами как сила, быстрота, выносливость)

Скорость зависит от силы мышц и их быстроты сокращения. В зависимости от характера работы опорно-двигательного аппарата основной наиболее типичной формой силовых проявлений для волейболистов является взрывная сила .

Взрывная сила характеризует способность мышц к проявлению значительных напряжений в минимальное время, отчего, в частности, и зависит скорость выполнения движений.

Полагают, что упражнения с большим отягощением увеличивают силовой потенциал мышц, а с небольшим – совершенствуют способность к быстрому выполнению движения. Однако применение этих средств полностью не решает проблемы развития взрывной силы.

Многолетние поиски в этом направлении привели к разработке, так называемого, ударного метода развития взрывной силы и реактивной способности мышц, смысл, которого заключен в том, чтобы стимулировать мышцы ударным растягиванием, предшествующим активному усилию. Для этого следует использовать не отягощение, а кинетическую энергию тела, накопленную им при свободном падении с определенной высоты. Для лучшего использования мышечной энергии целесообразно:

- волокна мышцы значительно растянуть;
- при этом передать им больше кинетической энергии;
- в обратном движении активно сократить мышцу.

В связи с вышеизложенным, для совершенствования скоростных качеств, наличие дополнительного отягощения и более мощную работу при фазе отталкивания можно считать тренировку со скакалкой – как отличное средство для развития быстроты и ловкости спортсмена, синхронных движений рук и ног, легкости и ритмичности движений.

Многочисленные повторы этих упражнений на значительной скорости увеличивают взрывную мощность, проявляемую при вертикальном прыжке и рывке с места.

Для развития специальных скоростных, а также скоростно-силовых качеств баскетболистов очень эффективны упражнения с утяжеленными скакалками, которые были внедрены в учебно-тренировочный процесс в 70-80-е годы прошлого века американскими тренерами.

#### Организация и методы исследования

Педагогический эксперимент проводился с мая 2019 года по январь 2020 года. В исследовании приняло участие 20 баскетболистов группы начальной подготовки, по 10 человек в экспериментальной и контрольной группе.

На протяжении 4 месяцев в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы был внесен комплекс упражнений, в основе которого лежит улучшение показателей развития скоростных способностей.

Выбор тестов был обусловлен необходимостью наиболее полностью охарактеризовать показатели развития скоростно-силовых способностей спортсменов, и включал следующие виды упражнений:

- бег 20 м выполняется с высокого старта. Движение начинается по команде тренера;
- скоростное ведение мяча 20 м. Ведение выполняется попеременно правой, левой рукой. Движение начинается по команде тренера;

- прыжок вверх с места по Абалакову (см). На полу чертится квадрат 50x50 см. Занимающийся становится внутрь квадрата, не касаясь пятками линии, на которой укреплен прибор, закрепляет пояс и прыгает вверх. Приземление обязательно в пределах квадрата. Вытянутая им лента составляет высоту прыжка;

- прыжок в длину с места (см). Замер делается от контрольной линии ближайшего с ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток выбирается лучший результат.

Настоящее исследование проводилось в 3 этапа.

Первый этап. На данном этапе проводилось теоретическое изучение проблемы развития скоростно-силовых способностей баскетболистов. По данным научно-методической литературы, выбор направления работы, определение гипотезы, цели, уточнение задач работы, конкретизация методов исследования.

На этом этапе были приняты исходные показатели скоростных способностей экспериментальной и контрольной групп баскетболистов. Составлен комплекс упражнений, для развития скоростно-силовых способностей.

Второй этап. На данном этапе нами проводился сбор основных данных педагогического исследования.

Третий этап. На этом этапе проводился анализ полученных в результате проведения экспериментальных данных, научно-литературное оформление выпускной квалификационной работы, внесение результатов проделанной работы в практику.

Учитывая задачи каждого этапа подготовки, мы разработали и предложили баскетболистам, занимающимся в экспериментальной группе, упражнения специального воздействия на развитие скоростных способностей.

Как показывают результаты, в обеих группах наблюдается положительные изменения скоростных способностей за период эксперимента. Чтобы определить, на сколько значимые изменения произошли, показатели были переведены нами в % прироста.

Анализ научно-методической литературы показал, что поиск новых наиболее эффективных средств для развития скоростных способностей на любом этапе подготовки, требует дополнительных исследований и усилий, позволяющих выявить важность скоростной подготовки. Скоростные способности следует развивать систематически при многократном выполнении специальных упражнений. Исходные показатели скоростных способностей у баскетболистов экспериментальной и контрольной группы на первом этапе исследования практически не отличаются.

Учитывая задачи каждого этапа подготовки, мы усовершенствовали и предложили баскетболистам, занимающимся в экспериментальной группе, методику на развитие скоростных способностей, которые систематически применялись на учебно-тренировочных занятиях в течение 4 месяцев. Рекомендовано упражнения из нашего комплекса включать в заключительную часть каждой тренировки. Но тренер-преподаватель в зависимости от поставленных задач может варьировать данную рекомендацию и применять её в подготовительной или основной части учебно-тренировочного занятия, в течение 8-10 минут.

В нашем исследовании экспериментальным путем была проверена эффективность применения комплекса упражнений на развитие скоростных способностей баскетболистов. За период исследования в экспериментальной и контрольной группе наблюдается положительный прирост отдельных показателей скоростных способностей баскетболистов. В экспериментальной группе, за период исследования наблюдался значимый прирост во всех показателях скоростных способностей.

Результаты, проведенного нами исследования показали, что применение в тренировочном процессе баскетболистов комплекса упражнений положительно влияет на развитие скоростных способностей.

