

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Ястребова Сергея Сергеевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

Доцент кафедры физической культуры
и спорта, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современный мир во всем его многообразии представляет собой единое поступательное движение развития социума. И, как правило, процесс качественного изменения общественных сфер жизни, поиска и преобразования духовных и материальных наследий человечества, мировая глобализация и всевозрастающая роль культуры ЗОЖ устанавливают значительную планку уровню развития приспособляемости и работоспособности молодых людей к ново образующимся условиям окружающей среды.

Одним из важнейших направлений реформирования образовательных учреждений на сегодняшний день является укрепление и поддержание здоровья детей. Многочисленные результаты научных трудов сообщают о значительном падении уровня здоровья учащихся.

В то же время, на современном этапе развития отечественного образования важным направлением реформирования общеобразовательной школы выступает сохранение здоровья детей и укрепление такового.

В рамках нашей бакалаврской работы мы анализируем степень изученности проблемы по теме нашего исследования, а также разрабатываем и апробируем программу, направленную на воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей у юношей 15-16 лет на занятиях в секции «Баскетбол» на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 15 г. Балашова Саратовской области».

Баскетбол на нынешнем уровне своего развития является такой спортивной игрой, в которой высокие спортивные результаты напрямую зависят оттого какой у игрока уровень развития скоростной и скоростно-силовой его подготовленности. Основой специальной физической подготовки игрока, которая в свою очередь имеет свойство оказывать значительное влияние на выполнение тактико–технических действий имеет скоростно-силовая подготовка.

Воспитание скоростных и скоростно-силовых качества принципиально важно для детей, особенно среднего и старшего школьного возраста, поэтому баскетбол наиболее эффективен именно в условиях средней школы. В это время появляются явные предпосылки для дальнейших занятий.

На основании вышесказанного мы пришли к выводу, что **актуальным** является необходимость разработки и внедрения в тренировочный процесс баскетболистов новых и современных комбинаций в определении действий (анализ, планирование и др.) необходимых при подготовке спортсменов для лучшего развития их скоростных и скоростно-силовых способностей.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в баскетболе

Предметом исследования выступает воспитание скоростно-силовых способностей у юношей на занятиях баскетболом.

Целью работы является разработка комплексов физических упражнений, направленных на воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей у юношей на занятиях баскетболом.

В соответствии с поставленной целью решаются следующие **задачи исследования:**

- 1) выявить особенности организации скоростной и скоростно-силовой подготовки баскетболистов юношеского возраста;
- 2) подобрать диагностический инструментарий для оценки скоростных и скоростно-силовых способностей у юношей на занятиях баскетболом;
- 3) разработать и апробировать комплексы физических упражнений для воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей у юношей на занятиях баскетболом.

В работе использовались следующие методы:

1. Теоретические методы:
 - анализ научной, научно-методической, педагогической литературы по проблеме исследования;
 - изучение и анализ программ по баскетболу;
2. Эмпирические методы:

- построение тренировочного процесса, отслеживание физической и функциональной подготовленности юношей посредством тестирования;
- обобщение и систематизация теоретических и методических положений по проблеме исследования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе **«Теоретические аспекты воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей баскетболистов»** дана характеристика баскетбола как средства воспитания физических качеств, а также показаны особенности возрастных периодов для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.

Баскетбол на современном этапе развития является атлетической игрой, и требования, которые предъявляют к баскетболистам имеют достаточно высокие требования.

Игра «баскетбол» при постоянных занятиях ею, оказывает благоприятное влияние на весь организм занимающегося, а именно развивает и улучшает: общую работоспособность, скорость ориентировки и скоростные качества, силу и прыгучесть, и делают занимающихся меткими и ловкими. Также наряду с улучшением и развитием физических качеств игра «баскетбол» оказывает благоприятное влияние на психоэмоциональный фон занимающихся, а именно: воспитывают дух коллективизма и дружбы.

На развитие физических качеств школьника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у юношей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия относительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам; старт из разных исходных положений.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Во второй главе **«Экспериментальное исследование воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей у юношей на занятиях баскетболом»** приводятся результаты экспериментальной работы по воспитанию скоростных и скоростно-силовых качеств баскетболистов, которая проводилась на базе секции баскетбола МОУ СОШ №15 г. Балашова.

Исследование проводилось в период с 01 сентября 2019 года по 25 марта 2020 года.

На первом этапе исследования мы выбрали испытуемых, которыми стали 10 юношей в возрасте от 15 до 16 лет, которые занимаются баскетболом в школьной секции. Кроме того, на данном этапе мы подобрали диагностический инструментарий для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей и провели предварительное тестирование испытуемых. В своем исследовании мы использовали следующие тесты:

- 1) бросок набивного мяча от груди (м.),
- 2) бросок набивного мяча из-за головы правой и левой рукой на дальность (м.),
- 3) бег «змейкой» с ведением мяча 2x15 м. (сек.),
- 4) тест В.М. Абалакова – высота подскока (см.).

На втором этапе исследования мы разработали и провели с испытуемыми ряд учебно-тренировочных занятий, направленных на воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств баскетболистов. План данных занятий представлен в таблице 1.

Таблица 1 – План разработанных нами тренировок для учащихся в секции баскетбол

вид подготовки	вид упражнения	минуты
Понедельник		
Теоретическая подготовка	Техника безопасности на занятиях, сообщение тренировочного задания	5-7
Общая физическая подготовка	Построение, Разминка	2-3 10
Специальная физическая и техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - семенящий бег. - бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед. - бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. - бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра. - рывок на 15-40-60 м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. - быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50м. - обегание стоек змейкой спиной вперед - передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед. - скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м. 	20

	- ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м. - быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд*.	
	Ловля и передача мяча	15
Тактическая и интегральная подготовка	Учебная игра «Баскетбол» с установкой на выполнение изученных тактических действий	25-30
Общая физическая подготовка	Упражнение на восстановление	3-5
Теоретическая подготовка	Подведение итогов занятия	1-2
Среда		
Теоретическая подготовка	Техника безопасности на занятиях, сообщение тренировочного задания	5-7
Общая физическая подготовка	Построение, Разминка	2-3 10
Специальная физическая и техническая подготовка	- передача мяча одной и двумя руками от груди на месте/ в движении; - передача мяча двумя руками сверху на месте; - передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте / в движении. - ведение мяча с высоким и низким отскоком; - ведение мяча со зрительным контролем / без зрительного контроля; - ведение мяча на месте; по прямой, по дугам, зигзагами, по кругам; - ведение мяча с изменением высоты отскока; направления; скорости; - ведение мяча с изменением направления. - ведение мяча с переводом мяча перед собой. - бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места; - бросок мяча в корзину в движении после остановки; - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении; - дистанционные броски в корзину с места с разных дистанций.	15
	Действия игрока в защите	20
Тактическая и интегральная подготовка	Учебная игра «Баскетбол» с установкой на выполнение изученных тактических действий	25-30
Общая физическая подготовка	Упражнение на восстановление	3-5
Теоретическая подготовка	Подведение итогов занятия	1-2
Пятница		

Теоретическая подготовка	Техника безопасности на занятиях, сообщение тренировочного задания	5-7
Общая физическая подготовка	Построение, Разминка	2-3 10
Специальная физическая и техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - передача мяча одной и двумя руками от груди на месте/ в движении; - передача мяча двумя руками сверху на месте; - передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте / в движении. - ведение мяча с высоким и низким отскоком; - ведение мяча со зрительным контролем / без зрительного контроля; - ведение мяча на месте; по прямой, по дугам, зигзагами, по кругам; - ведение мяча с изменением высоты отскока; направления; скорости; - ведение мяча с изменением направления. - ведение мяча с переводом мяча перед собой. - бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места; - бросок мяча в корзину в движении после остановки; - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении; - дистанционные броски в корзину с места с разных дистанций. 	20
	Броски мяча, ведение мяча	15
Тактическая и интегральная подготовка	Учебная игра «Баскетбол» с установкой на выполнение изученных тактических действий	25-30
Общая физическая подготовка	Упражнение на восстановление	3-5
Теоретическая подготовка	Подведение итогов занятия	1-2

* - жирным шрифтом выделены авторские комплексы упражнений

На заключительном этапе исследования с испытуемыми было проведено итоговое тестирование и проанализированы полученные результаты. Динамика результатов, показанных спортсменами экспериментальной группы показана в таблице 2.

Таблица 2 - Динамика результатов экспериментальной группы

	Бросок набивного мяча от груди (м.)	Бросок набивного мяча из-за головы правой рукой на дальность (м.)	Бросок набивного мяча из-за головы левой рукой на дальность (м.)	Бег змейкой с мячом 2x15 м. сек.	Тест В.М. Абалакова – высота подскока.
--	-------------------------------------	---	--	----------------------------------	--

на начало	5,18	21,3	10,9	8,48	41,6
на конец	5,36	22,5	12	8	44
Δ абс.	0,18	1,2	1,1	0,48	2,4
динамика %	3,47	5,63	10,09	5,66	5,77

После математической обработки данных, полученных при начальном и конечном тестировании в группе испытуемых, было выявлено, что в упражнении «Бросок набивного мяча из-за головы левой рукой на дальность (м.)» произошло самое большое улучшение результатов (на 10,1%) по сравнению с первоначальными. Ухудшения результата по экспериментальному исследованию в группе не выявлено, однако самое малое увеличение показателей произошло в тестовом упражнении «Бросок набивного мяча от груди (м.)» всего лишь 3,47% по сравнению с первоначальными.

Таким образом, результаты эксперимента позволяют утверждать, что составленные нами комплексы упражнений показали свою эффективность в воспитании скоростных и скоростно-силовых способностей баскетболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из важнейших направлений реформирования образовательных учреждений на сегодняшний день является укрепление и поддержание здоровья детей. На современном этапе развития отечественного образования важным направлением реформирования общеобразовательной школы выступает сохранение здоровья детей и укрепление такового. Правильное физическое воспитание учащихся является одной из ведущих задач школьных учреждений, потому, что заложенные основы хорошего здоровья, полученные в школьном возрасте, являются основополагающими и дают отличную базу для дальнейшего общего развития человека.

Самыми важными физическими качествами, для баскетболиста являются ловкость, быстрота, выносливость, и прыгучесть.

1. Особенности воспитания скоростно-силовых способностей у юношей, занимающихся баскетболом, заключаются в нижеследующем:

- наиболее эффективным и приемлемым методом по развитию физических качеств можно считать именно игровой метод;

- воспитание скоростно-силовых способностей баскетболом надо проводить в соответствии с возрастом занимающихся и присущей этому возрасту спецификой;

- с целью улучшения эффективности развития скоростно-силовых способностей необходимо использовать средства и методы тренировки в зависимости от возраста занимающегося. В зависимости от задач и условий тренировки продолжительность отдельных этапов может быть изменена, а объем тренировочной нагрузки конкретизирован с учетом особенностей и степени подготовленности конкретных спортсменов.

- содержание «высокоударных» интервалов и интервалов низкой и средней интенсивности можно варьировать на каждом занятии, применяя более продолжительные интервалы скоростно-силовой направленности и короткие бросковые интервалы в высоком темпе (от 1 до 5 минут); изменяя время интервалов их повторение и интервалы отдыха. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей следует распределять на разновидности прыжков и выпрыгиваний, разновидности бросков на месте и в движении, разновидности подвижных игр скоростно-силовой направленности, разновидности передач, упражнений на повышение общей кондиции спортсменов.

2. Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств нами были использованы следующие тесты: 1) бросок набивного мяча от груди (м), 2) бросок набивного мяча из-за головы правой и левой рукой на дальность (м), 3) бег «змейкой» с ведением мяча 2x15 м. (сек), 4) тест В.М. Абалакова – высота подскока (см).

3. С целью проверки эффективности разработанных нами комплексов специальных упражнений для воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей у юношей на занятиях баскетболом мы провели

экспериментальное исследование на базе МОУ СОШ № 15 г. Балашова. В исследовании принимало участие 10 юношей 15-16 лет.

Результаты эксперимента показали, что по итогам применения разработанных нами комплексов упражнений для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств все испытуемые улучшили свои результаты в контрольных тестах. Самые высокие результаты были получены в тесте "Бросок набивного мяча из-за головы левой рукой". Улучшение составило более 10%. Наименьшая динамика результатов была показана в тесте "Бросок набивного мяча от груди" - около 3,5%. В остальных тестах наблюдалась приблизительно одинаковая динамика результатов на уровне 5,5%.

Таким образом, по итогам нашего исследования можно сделать вывод об эффективности разработанных нами комплексов упражнений, направленных на воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств баскетболистов.