

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
БАСКЕТБОЛИСТОВ 12 – 14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Колосова Владислава Олеговича

Научный руководитель

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Баскетбол является одной из самых популярных игр во всем мире. Во время баскетбольных матчей игроки задействуют практически все доступные физические качества человека. Основой учебно-тренировочного процесса в баскетболе является технико-тактическая подготовка, в процессе которой развивается тактическое мышление и технические навыки дриблинга, бросков, нападения, защиты и т.д.

Полноценное развитие технических качеств в баскетболе позволяет успешно выполнять поставленные задачи, т.к. сама по себе техника включает в себя большое количество разновидностей игровых приемов. В свою очередь игровой процесс подразумевает комплексное использование всех изученных техник баскетбола. Данные действия являются игровыми. Отточенность игровых действий во многом влияет на исход той или иной игровой ситуации.

Как и любой другой командный вид спорта, баскетбол помогает развивать социальные навыки учащихся. Работа в команде приучает детей помогать друг другу, а также стремиться к достижению результатов для всего коллектива. Также важно отметить, что баскетбол – это отличная эмоциональная разрядка, при которой можно выплеснуть негативную энергию и получить положительные эмоции. Во время тренировок по баскетболу лучше закаляется характер, и ребенок понимает, что для того чтобы успешно идти к поставленной цели, порой нужно жертвовать собственными желаниями и потребностями.

Разумеется, баскетбол оказывает серьезное влияние на развитие физических кондиций детей. В первую очередь у баскетболистов развивается выносливость, становятся более крепкими практически все группы мышц, потому что тренировка по баскетболу включает в себя и прыжки, и бег, и махи руками, а также наклоны и приседания. Такая комплексная физическая нагрузка способствует укреплению сердечно-сосудистой системы.

Стоит отметить, что баскетбол способствует качественному развитию таких навыков как:

1. Широта зрительного обзора. Баскетболист должен на протяжении всей игры следить за мячом, своими партнерами, а также за игроками соперника. Благодаря этому дети качественно тренируют боковое зрение.

2. Скорость реакции. Как и в любом другом достаточно динамичном виде спорта игроку очень часто приходится молниеносно принимать решения, от которых зависит исход как отдельной игровой ситуации в частности, так и всей игры в целом. В процессе тренировок по баскетболу учащиеся развивают навык быстрого реагирования на различные внештатные ситуации.

3. Внимательность. Напряженная игра позволяет развивать как внимательность, так и память, которые являются важными качествами и в учебе, и в повседневной жизни

Цель исследования – разработать методику развития скоростно-силовых качеств в баскетболе для учащихся в возрасте 12-14 лет, и оценить её эффективность.

Объектом исследования – является процесс развития скоростно-силовых качеств.

Предмет исследования – методика развития скоростных и силовых качеств посредством спортивной игры в баскетбол.

Исходя из цели исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить научную и учебно-методическую литературу по теме исследования;

2. Разработать комплексы упражнений для развития скоростно- силовых качеств баскетболистов 12-14 лет;

3. Установить особенности скоростно-силовых качеств баскетболистов 12-14 лет.

Гипотеза исследования – разработанные комплексы упражнений, на основе спортивной игры в баскетбол, будут способствовать развитию скоростно-силовых качеств учащихся 12-14 лет.

База исследования: исследование проводилось в МОУ СОШ № 20 г. Энгельс (Саратовская область). В экспериментальной работе участвовали 30 человек в возрасте 12-14 лет.

При написании выпускной квалификационной работы были использованы следующие **методы**:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. педагогический эксперимент;
3. Статистическая обработка полученных данных.

Практическая значимость: разработанная методика может быть использована учителями физической культуры в качестве методических рекомендаций на уроках по баскетболу.

Структура выпускной квалификационной работы включает в себя введение, две главы, заключение, список использованных источников, а также приложения.

Во введении обоснована актуальность выбранной темы, представлен методологический и понятийный аппарат исследования.

В первой главе рассматриваются теоретические основы особенностей развития скоростно-силовых качеств баскетболистов.

Во второй главе описан контингент, методы исследования и представлены результаты экспериментального исследования, их анализ и обсуждение.

Основные выводы изложены в заключении.

Список использованной литературы содержит 31 источник.

Основное содержание работы

Данные во введении задачи, проводимое исследование включает три части. Исследование было проведено с 7 октября 2020 года по 27 октября 2020 года. Разберём подробнее каждый из трёх этапов исследования:

На первом этапе исследования была определена цель, сформулированы задачи, сформирована гипотеза исследования, были обозначены точные сроки и место исследования.

На втором этапе исследования была выполнена работа с литературными источниками, далее было проведено изучение и обобщение данной информации. Также были определены методы исследования.

Завершающий третий этап исследования включал в себя организацию и проведение эксперимента. Была выбрана основная и экспериментальная группы. В этом этапе выбирались методы для проведения статистического анализа итогов эксперимента, в дальнейшем проведена задача по выбору упражнений, направленных на высший прогресс скоростно-силовых качеств баскетболистов экспериментальной группы.

Исследование выполнено в МБОУ СОШ № 20 г. Энгельс Саратовской области.

В данном исследовании принимали участие 30 учеников, 15 детей в контрольной и 15 в экспериментальной группе.

Было определено, что физические качества – это отдельные качественные стороны двигательных возможностей и отдельных действий спортсмена. Каждое качество в отдельности характеризуют разные возможности и особенности спортсмена.

Поэтому с помощью скоростно-силовых качеств спортсмен может быстро перемещать свое тело в пространстве, и эти качества проявляются по-разному, в зависимости от режима сокращения мышц.

В качестве метода направленного на всестороннее развитие организма детей, необходимо обеспечивать неотъемлемые тренировки спортивными

играми. Из-за этого можно понять нахождение спортивной игры в баскетбол в школьной программе, в качестве основного метода, широко применяемого при проведении внеурочной программы.

Благодаря проведению спортивных игр у детей прогрессируют морально-волевые качества:

1. Ученики становятся наиболее смелыми, не боятся и преодолевают трудности.
2. Тренируют настойчивость, целеустремленность.
3. Отличаются повышенной дисциплиной и способностью преодолевать трудности.

Основной задачей данного эксперимента, выявление основных методов, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств у баскетболистов, и определение нужных для этого условий, путей и варианты решения задач, основываясь от теории и практики физического воспитания.

По мере продвижения уровня максимальной скорости, скорости и мощности в зоне низкого внешнего сопротивления они будут увеличиваться, а это, в свою очередь, не должно влиять на скорость движений. Для того, чтобы увеличение скорости происходило во всех областях внешнего сопротивления, необходимо будет одновременно увеличить максимальный уровень силы и скорости.

В настоящее время очень сложно значительно увеличить максимальную скорость, но эту задачу можно решить.

Один из неотъемлемых критериев, требуется для игры в баскетбол, это уровень прыгучести. В зависимости насколько развит этот уровень, зависит польза, которую игрок может принести своей команде. В процессе игры в баскетбол, прыжки выполняют при отталкивании обеими ногами, а также одной ногой в зависимости от игрового момента. Уровень развития показателя прыгучести также влияет на выполнение бросков в игре. Когда баскетболист выпрыгивает высоко в момент броска в кольцо, противнику будет сложнее выполнять разные задачи против него.

Кроме того, скоростно-силовые качества во время игре в баскетбол, используют против соперника при накрытии мяча. Прошу заметить, что частое повторение прыжков в баскетболе выполняются на фоне утомления, из-за того, что зачастую игрок в баскетбол исполняет несколько прыжков подряд в условиях прессинга.

Впоследствии, наиболее востребованными физическими качествами во время игры в баскетбол занимают первое место скоростно-силовые качества, а вместе с ними и прыгучесть.

Для роста скоростно-силового качества, а также прыгучести, в основном используют метод повторного выполнения упражнений, интервальным методом, игровым методом и методом круговой тренировки.

Самые лучшие упражнениями дающие эффект, направленными на развитие навыка прыгучести являются динамические упражнения, они должны проходить с применением малых отягощений, которые направлены на голеностоп или бедро, в том числе и руки. В пример таких упражнений можно отметить прыжки через скакалку, выпрыгивание из приседа и так далее. Нужно запомнить, что уровень прогресса прыгучести будет повышаться, когда на тренировках будут совершенствоваться быстрота и сила.

Для данного исследования, на основе анализа методик разных авторов были определены самые эффективные и положительно влияющие на здоровье детей.

В программу развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов экспериментальной группы были включены различные упражнения с учетом их разнообразия, с целью сохранить мотивацию и интерес к их выполнению у учащихся.

Программа подготовки включала в себя как легкие задачи, так и упражнения с повышенной физической нагрузкой и повышенными требованиями по технике и точности исполнения. Беговая и прыжковая работа выполнялась на песке и гимнастических матах, что также усложняло выполнения игрового элемента. Таким образом, упражнение направлено на то,

чтобы в дальнейшем игрокам было проще отталкиваться на площадке, и их прыжки были мощнее и выше.

Также программа учитывала упражнения на сохранение максимальной высоты прыжка на протяжении определенного периода времени. К примеру баскетболист должен был за 3 попытки доставать цели в прыжке – щит, сетку, висящий предмет и т.д., и с каждым разом повышать планку.

Необходимо было учесть и силовую составляющую упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Поэтому были включены полуприседания и подъем на носки с партнером на плечах. Таким образом мы развивали силу мышц ног баскетболистов.

Применялась данная программа в следующем режиме: при развитии скоростно-силовых качеств на тренировках ученики выполняли 4-5 упражнений из данной программы, и 1-2 упражнения, направленные на развитие иных качеств. Если на уроках совершенствовались скоростные способности, то к данным упражнениям добавляли 1-2 упражнения направленные на развитие прыгучести.

Исследование проводилось с целью решения задачи по определению самой эффективной программы упражнений, которая могла бы поспособствовать максимально эффективному развитию скоростно- силовых качеств у юных игроков в баскетбол. Задача исследования обуславливает методы, с помощью которых было проведено исследование:

1) Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.

Довольно обширный список проанализированных источников помог составить представление о степени изученности поставленного вопроса, а также обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, занимающихся вопросами развития и улучшения скоростно-силовых качеств.

2) Тестирование.

- 3) Во время экспериментальных исследований использовались тесты для измерения скоростно-силовых качеств у баскетболистов. (Тест на высоту подскока В. М. Абалакова)

Во время данного тестирования используется «экран прыгучести». С помощью данного инвентаря измеряется высота подъема общего центра тяжести, когда игрок выполняет прыжок вверх отталкиваясь двумя ногами.

Для наиболее качественного проведения тестирования, нужно установить темную ленту с помощью длинной веревки, идущей от потолка к стене через 3 крюка, к вертикали. Лента подвешивается так, чтобы линии были параллельны поверхности площадки.

Для определения высоты прыжка ученик должен встать к стене боком, поднять одноименную руку вверх – дальше отмечают деление, которого он коснулся. Далее, находясь на всей ступне, из полуприседа с взмахом рук, ученик должен совершить прыжок вверх и дотронуться до измерительного устройства, после этого необходимо отметить деление, которого он дотронулся. Отталкивание и приземление должно быть в площади квадрата размером 50 на 50 см. Полученный результат измеряется в сантиметрах, точность результата определяется до 1 см исходя из разницы между конечным в прыжке показателем и исходным стоя у стены с поднятой рукой. Дано число попыток – 3. Фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для измерения длины прыжка с места проводится контрольная линия. С правой стороны от контрольной линии лежит измерительная лента. Учащийся должен встать на контрольную линию и не заступить носками за нее. Далее, выполняется толчок двумя ногами в сопровождении взмахом рук, учеником выполняется прыжок в длину. При этом ученик должен пытаться приземлиться как можно дальше. Полученный результат измеряется в сантиметрах с точностью до одного сантиметра. Измерение проводят по точке приземления пятками. На выполнение этого теста даются 3 попытки, по результатам которых фиксируется лучшая из них.

Бег 60 метров. При проведении этого теста ученик должен стартовать из положения низкого старта, далее ему необходимо на максимальной скорости преодолеть расстояние в 60 метров. Фиксация результатов проводится с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. На выполнение этого теста дается 2 попытки. Зачитывается лучший результат.

4) Педагогический эксперимент.

Разработка методики осуществлялась в рамках педагогического эксперимента, организованного и проведенного с учениками 7 класса МБОУ СОШ № 20 г. Энгельс Саратовской области в рамках внеурочной деятельности. В эксперименте принимали участие 30 человек. Контрольная группа занималась по программе учителя по физкультуре. В этой программе большое внимание уделялось учебно-тренировочной игре. С точки зрения педагога именно она могла помочь в воспитании скоростно-силовых качеств.

В экспериментальной группе занятия проводились согласно подобранной нами программе, где были использованы легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, а также упражнения со снарядами (набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, легкоатлетические барьеры и др.), с партнером, с отягощением.

В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование, позволяющее установить эффективность подобранной нами программы на развитие скоростно-силовых качеств баскетболистов.

Результаты исследования развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 12-14 лет. В ходе педагогического эксперимента испытуемые обеих групп дважды подвергались контрольным испытаниям.

В начале эксперимента были получены следующие итоги уровня развития скоростно-силовых качеств школьников-баскетболистов.

В тесте «Высота подскока» результаты практически не отличались в исследуемых группах (рисунок 20): в контрольной группе 61,3 см, и 61,2 см в экспериментальной группе.

По итогам данных теста «Прыжок в длину с места» разница в контрольной и экспериментальной группах составила 2 см, 197 см и 199 см

При проведении теста «Бег 60 м» у учащихся контрольной и экспериментальной групп практически не отличались (рисунок 22). Таким образом, проведенное тестирование показало, что до начала эксперимента показатели в контрольной и экспериментальной группах практически не отличались.

После проведенного исследования контрольная группа занималась по обычной программе, а учащиеся из экспериментальной группы по предложенной методике.

По окончании проводимого эксперимента, было проведено повторное тестирование для определения эффективности развития скоростно-силовых качеств занимающихся по разработанной нами методике упражнений.

Анализируя данные таблицы один, можно отметить, насколько незначительно отличаются показатели контрольной группы, и какой прогресс мы видим по показателям второй группы.

В тесте «Высота подскока» в начале эксперимента у юных баскетболистов из экспериментальной группы результат составил 61,2 см, а в конце эксперимента – 77,2 см. Таким образом, прирост составил 16 см.

В тесте «Прыжок в длину с места» в начале эксперимента результат юных баскетболистов из экспериментальной группы составил 199 см., а в конце произошел прирост на 21 см. и результат стал равен 220 см.

В начале исследования по результатам теста «Бег 60» средний показатель у баскетболистов экспериментальной группы составил 8,41 с, в конце исследования результат улучшился и составил 8,13 с.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что в экспериментальной группе результаты юных баскетболистов были значительно лучше, чем в контрольной группе, а это значит, что программа развития скоростно-силовых качеств с использованием легкоатлетических

прыжковых упражнений является более эффективной, чем использование учебных игр для развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов.

Подытоживая вышеизложенное в главе 2, можно сделать следующие выводы. Эксперимент показал, что разработанная методика для развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 12-14 лет доказала свою эффективность. За счет разнообразия в упражнениях поддерживалась достаточная мотивация учащихся, что также повлияло на конечный результат.

Учащимися экспериментальной группы выполнялись беговые и прыжковые упражнения, основной особенностью которых были затрудненные условия отталкивания от поверхностей. Данные упражнения были позаимствованы из легкой атлетики. Также учащиеся выполняли силовые упражнения, в качестве которых были применены полуприседания с партнером, а также подъем на носки с партнером на плечах. Результаты исследования выявили эффективность разработанной программы. Таким образом, использование данной программы в тренировочном процессе баскетболистов является оправданным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение данной выпускной квалификационной работы отметим следующие тезисы. Скоростно-силовые качества – это возможности организма выполнять максимальное напряжение за минимальный временной промежуток, при этом соблюдая оптимальную амплитуду движения.

Включение в программу тренировок упражнений, где присутствует преодоление веса тела, а также применений дополнительных отягощений оказывает наиболее развитие скоростно-силовых качеств. Применяя различную величину отягощений, упражнения можно разделить на те, которые развивают силовые компоненты, и те, которые направлены на скоростные способности. Однако такое разделение довольно условно. Применяя первые упражнения, скорость сокращения мышц приравнивается к

максимальной, свыше 90% при отягощении в 20-30 % от максимальной величины силы действия. Продолжительность выполнения этих упражнений колеблется в пределах от 5-10 до 30-40 секунд. Применяя второй тип упражнений, величина отягощения составляет 60-80 % от максимальной, в то время как скорость сокращения мышц равна 30-50% от максимальной. Продолжительность данного вида упражнений, исходя из показателей возраста, подготовленности, а также пола составляет от 1-2 до 5-6 минут.

Методы круговой тренировки также направлены на максимально эффективное развитие скоростно-силовых качеств.

Во второй части выпускной квалификационной работы было проведено исследование, направленное на разработку эффективной методики развития скоростно-силовых качеств у юных игроков в баскетбол.

По результатам исследования было выявлено, что созданная методика доказала свою эффективность. В подтверждение этому были сделаны следующие выводы:

1. Показатели прыжка в длину с места и высоты отскока, как одних из важнейших скоростно-силовых качеств, были выше у экспериментальной группы, которая занималась по разработанной методике в течение всего времени эксперимента, чем у контрольной группы, которая работала по стандартной программе. Важно сказать, что в начале эксперимента показатели обеих групп практически не отличались.

2. В разработанную методику были включен широкий набор упражнений для поддержания разнообразия, что повышало мотивацию юных баскетболистов. Намеренное усложнение уже знакомых упражнений (как в случае с матом и песком для беговых и прыжковых упражнений) доказало свою эффективность на практике.

3. Также разработанная программа учитывала и силовую составляющую. Учащиеся выполняли полуприседания подъем на икроножные мышцы с партнером на плечах. Так мы делали акцент на развитие мышц, что заметно повышало силу и мощь прыжков.

По итогам проведенного исследования была выявлена эффективность разработанной программы, что делает оправданным ее использование в образовательных учреждениях