

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 У
БАСКЕТБОЛИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В
ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Салахова Олега Ринатовича

Научный руководитель

Доцент, к.ф.н.

_____ Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

Доцент, к.ф.н.

_____ Р.С. Данилов

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

За время своего существования, баскетбол как вид спорта превратился в очень динамичный вид спорта, требующий особых навыков и физических способностей у занимающихся данным спортом людей. С каждым годом требования к физическим способностям игроков растут, собственно как и показатели уровня игроков. Одним из условий успешного развития в качестве спортсмена в этом виде спорта является раннее начало занятий с успешно подобранными для того или иного возрастного периода тренировочными программами.

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 в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка.

Что касается тренировочных программ, то к ним стоит относиться очень внимательно, учитывая возраст, физические возможности и психологическое состояние начинающих спортсменов того или иного возраста. В данной работе мы разберем особенности развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 12-13 лет, занимающихся в группе начальной спортивной подготовки, разработаем и определим эффективность применения разработанного комплекса упражнений, сравним полученные показатели развития скоростно-силовых способностей у баскетболистов 12-13 лет.

Актуальность данной работы заключается в предлагаемых авторских тренировочных программах, направленных на развитие скоростно – силовых качеств у баскетболистов начальной спортивной подготовки.

Целью данной работы является оценка эффективности предлагаемых автором «игровых» и «неигровых» тренировочных программ.

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

изучить типы тренировочных программ;

разработать комплекс упражнений для «игровых» и «неигровых» тренировочных программ;

разработать методику тестирования для определения эффективности тренировочных программ;

сформировать экспериментальные контрольные группы баскетболистов начальной спортивной подготовки;

провести практическое исследование тренировочных программ на баскетболистах начальной спортивной подготовки;

сравнить эффективность предлагаемых «игровых» и «неигровых» тренировочных программ в развитии скоростно-силовых качеств у баскетболистов начальной группы подготовки.

Изначально была сформулирована следующая **гипотеза:** Учитывая юный возраст объекта исследования, как следствие высокий уровень интереса к играм, предполагалось, что комплекс «игровых» тренировочных программ будет эффективнее комплекса «неигровых».

Объект исследования – процесс физической подготовки баскетболистов 12-13 лет.

Предмет исследования – предлагаемые тренировочные программы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, спортивное тестирование, камеральный анализ динамики развития физических способностей.

Основное содержание работы

Эффективная тренировка по баскетболу необходима всем игрокам. Независимо от того, являетесь ли вы молодым игроком, все еще изучающим игру, спортсменом из колледжа, пытающимся стать профессионалом, или тренером, стремящимся помочь своей команде, вы всегда должны искать новые советы по тренировкам в баскетбол, чтобы улучшить свою игру.

Игровые тренировочные программы играют огромную роль в совершенствовании уровня скоростно-силовых качеств у молодых спортсменов в различных игровых видах спорта.

Основой скоростно-силовых качеств является физическая составляющая спортсмена. Физическая составляющая в первую очередь направлена на систематическое развитие двигательных способностей и их проявление через спортивные навыки в выбранной спортивной дисциплине. Среди наиболее важных областей двигательных способностей можно выделить следующие:

- силовые способности;
- способности к выносливости;
- скоростные способности;
- координационные способности;
- гибкость [22].

Базового разграничения двигательных способностей недостаточно для описания проявления индивидуальных способностей в рамках конкретной спортивной дисциплины. Физические требования, предъявляемые к спортсмену во время физической подготовки, в первую очередь связаны с выбранной спортивной дисциплиной. Некоторые виды спорта требуют выполнения двигательной активности с высокой (например, бег на 400 м) или низкой (например, марафонский бег) интенсивностью в течение всего

периода выполнения двигательной задачи. Другие виды спорта, такие как футбол или баскетбол, требуют от спортсмена различных видов двигательной активности - от статического положения до бега с максимальной скоростью, часто сопровождаемого сменой направления; И все это с разной интенсивностью. На последнем виде спорта мы и остановимся.

Игровые тренировочные программы, составляющиеся для начинающих баскетболистов, должны быть направлены на совершенствование технической выносливости спортсменом. К примеру, для юного баскетболиста отличные навыки паса делают его игру неудержимой. В сегодняшней игре передача может быть утерянным искусством, но баскетбол по-прежнему остается командным видом спорта, и поэтому передача является решающей частью победы.

Когда баскетболист может хорошо вести мяч, он выделяется на баскетбольной площадке. Они не обязательно прибегают к причудливым дриблингам, но ведут уверенный дриблинг, умно ведя мяч, чтобы обойти своего защитника, и заботятся о мяче, не переворачивая его. На качество дриблинга также очень сильно влияют игровые тренировочные программы, основанные на комплексе упражнений с техничным ведением мяча.

В целом, игровой тренировочный подход позволяет воспитать физическую память, укрепить различные группы мышц, сформировать силовую выносливость и развить взрывную силу.

Не стоит забывать и о влиянии игровых тренировок на формирование морально-волевых качеств, которые в необходимый момент могут улучшить физические показатели баскетболиста [23].

Неигровые тренировочные программы влияют на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов без использования игрового снаряда. Они способствуют увеличению выносливости и взрывной силы, но в отличие от игровых тренировочных программ не способствуют существенному

воспитанию морально-волевых качеств у юных спортсменов, но несмотря на это, их эффективное воздействие на физическое развитие отрицать бессмысленно. Данный тип упражнений используется и в баскетболе. Он в первую очередь направлен на развитие наиболее значимых частей тела баскетболистов, а именно – нижней части тела. Тренировки, направленные на группы мышц нижней части тела в баскетболе называются «Баскетбольная плиометрика».

Баскетбольная плиометрика - это форма упражнений для тренировки нижней части тела, которая может помочь баскетболистам улучшить свои прыжковые способности, а также способность к взрывным движениям. Баскетболистам могут быть полезны различные упражнения на укрепление ног, но плиометрика в баскетболе является особенно важной частью тренировок по баскетболу, потому что преимущества, которые они дают, напрямую связаны с ключевыми навыками, которые необходимы баскетболисту. Какими бы важными они ни были, важно, чтобы спортсмен выполнял их в умеренных количествах, потому что перегрузка мышц может нанести вред суставам и привести к травмам.

Причина, по которой плиометрика в баскетболе может быть настолько полезной для баскетболистов, заключается в том, что, в отличие от стандартной тяжелой атлетики, они улучшают взрыв мышц ног, а не просто наращивают силу и мышечную массу. Плиометрика улучшает работу мышц, улучшая способность нервно-мышечной системы задействовать мышцы. Таким образом, вместо наращивания мускулов плиометрика позволяет телу лучше использовать уже имеющиеся мышцы. Это, в свою очередь, позволяет мышцам проявлять больше силы и, таким образом, создавать более быстрые и взрывные движения.

Это усиление взрыва ценно для баскетболистов, потому что улучшает прыгучесть и скорость. Игроки, выполняющие плиометрику в баскетболе, смогут ускоряться быстрее, что улучшит их способность быстро делать

первые шаги при выполнении различных баскетбольных движений. Аналогичным образом улучшится и способность спортсмена менять направление во время бега. Возможно, самое главное, что баскетбольная плиометрика приведет к увеличению вертикального прыжка - способности, которая имеет решающее значение для баскетболистов.

При создании программы тренировок для нижней части тела, включающей плиометрию в баскетболе, важно адаптировать тренировку к потребностям и способностям конкретного спортсмена. Плиометрика создает значительную нагрузку на тело, поэтому попытки выполнить упражнения, выходящие за рамки возможностей спортсмена, могут привести к серьезной травме. Спортсмены должны постепенно включать плиометрию в свои тренировки и обязательно включать в тренировку много интервалов отдыха, чтобы организм мог в достаточной мере восстанавливаться между подходами и между упражнениями.

При выполнении плиометрики в баскетболе есть несколько упражнений, которые могут быть полезны для спортсмена, почти все из которых включают прыжки в той или иной форме. Например, прыжки на ящик и обод очень полезны для улучшения вертикального прыжка спортсмена. Конусные прыжки специально предназначены для бокового движения спортсмена, что может улучшить его способность эффективно перемещаться по баскетбольной площадке. Есть даже баскетбольная плиометрия верхней части тела, такая как упражнения с набивным мячом, которые могут помочь спортсмену улучшить скорость пасов [24].

Исследовательская часть дипломной работы основывается на результатах, полученных при прохождении экспериментальной части практики, которая была пройдена в рамках научно-педагогической практики в «МОУ СОШ №17» г. Саратов. Практика проводилась с 7 октября 2020 по 27 октября 2020 г. В рамках практики были проведены исследования, необходимые для определения динамики развития скоростно-силовых

качеств у юных баскетболистов 7-х классов, и проведено сравнение средних показателей скоростно-силовой подготовки экспериментальной 1 и экспериментальной 2 группы за весь период исследования.

Перед прохождением практики между практикантом и учебной организацией «МОУ СОШ №17» г. Саратов была достигнута договорённость о том, что на протяжении одного месяца практикант будет вести баскетбольную секцию, занимаясь с двумя группами мальчиков 12-13 лет. По данной договоренности практикант имел возможность ввести в занятия свои тренировочные программы, проследить за влиянием этих тренировочных программ, проводить свои исследования и отчитываться об эффективности тренировочных программ.

В общей сложности было проведено 12 полутрочасовых занятий у двух групп (по 6 у каждой). У первой экспериментальной группы секции проводились - 8,13,15,20,22,27 октября 2020 г., у второй экспериментальной группы – 7,9,14,16,21,23 октября 2020 г.

В рамках данной практики перед практикантом были поставлены следующие задачи:

разработать комплекс баскетбольных игровых и неигровых тренировочных программ;

испытать игровые неигровые баскетбольные тренировочные программы на двух экспериментальных группах юных баскетболистов;

разработать систему тестирования, необходимую для определения эффективности двух видов тренировочных программ в развитии скоростно-силовых качеств.

План занятий выглядел следующим образом:

1 экспериментальная группа:

1-8 минуты – разминка. В разминку входил легкий бег по бровке спортивной площадки и упражнения на растяжку мышц;

8-60 минуты – применение авторской игровой тренировочной программы;

60-90 минуты – игра в баскетбол.

2 экспериментальная группа:

1-8 минуты – разминка. В разминку входил легкий бег по бровке спортивной площадки и упражнения на растяжку мышц;

8-60 минуты – применение авторской неигровой тренировочной программы;

60-90 минуты – игра в баскетбол.

В качестве упражнений в *игровой* тренировочной программе было решено ввести различные упражнения с мячом, а в качестве упражнений в *неигровой* тренировочной программы - упражнения без мяча.

Игровые и тренировочные программы испытывались на первой экспериментальной группе, которая состояла из 12 мальчиков. В последствии выявилось, что данная группа обладала более высокими начальными результатами, определенными по предложенным тестам выявления развитости скоростно-силовых качеств, чем вторая экспериментальная группа.

Вторая экспериментальная группа состояла из 11 мальчиков. На данной группе были испытаны неигровые тренировочные программы. Исходные результаты, выявленные методом тестирования у данной группы были ниже нежели у первой группы.

Тесты, которые позволили выявить уровень развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 12-13 лет, включали:

челночный бег;

прыжки в длину с места;

отжимания;

прыжки на скакалке на количество раз.

На взгляд автора, данные тесты позволяют истинно определить уровень скоростно-силовых качеств у спортсменов.

Как и планировалось, практика была доведена до конца, все необходимые исследования были проведены, что в последствии стало основой для данной дипломной работы.

Заключение

Исходя из анализа выполненной работы, можно сказать, что все поставленные задачи были выполнены, а цель достигнута.

Изученная научная литература на тему типов тренировочных программ, дала автору необходимые знания для успешного формирования авторских тренировочных программ и входящих в них комплексных упражнений, использованных в исследовании.

Разработанные «Игровые» и «Неигровые» тренировочные программы включали в себя, как выяснилось в процессе исследования, эффективные комплексы упражнений, оказавшие благоприятное воздействие на развитие скоростно-силовых качеств юных баскетболистов 12-13 лет.

Разработанная методика тестирования, позволила истинно определить эффективность двух предложенных тренировочных программ. Гибкость методики тестирования позволила пронаблюдать динамику изменения уровня развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов.

Сформированные экспериментальные контрольные группы баскетболистов начальной спортивной подготовки соответствовали всем начальным требованиям данной работы.

Проведённые исследования эффективности предложенных тренировочных программ, позволили сравнить их эффективность. Наиболее эффективной тренировочной программой оказалась «Игровая» с соответствующим ей комплексом упражнений с мячом. Менее эффективной,

но всё же полезной, оказалась «Неигровая» тренировочная программа с соответствующим комплексом упражнений.

Таким образом, цель данной работы была достигнута. Эффективность предлагаемых авторских «Игровой» и «Неигровой» тренировочных программ показала, что упражнения

«Игровой» тренировочной программы оказали более благоприятное воздействие на развитие скоростно-силовых качеств баскетболистов начальной спортивной подготовки, чем комплекс упражнений «Неигровой», что на практике подтвердило ранее поставленную гипотезу о большой значимости игровых тренировочных методов в развитии физических способностей у юных начинающих баскетболистов.