

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

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ И
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 344 группы

направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»

психолого-педагогического факультета

Дерлышова Никиты Сергеевича

Научный руководитель

профессор кафедры физической культуры и спорта,

доктор педагогических наук, профессор _____

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин А. В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук _____

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2021

ВВЕДЕНИЕ

В современной жизни использование физических упражнений все чаще направлено не на достижение высоких результатов, а на оздоровление организма человека. Для решения такой глобальной проблемы одним из эффективных средств являются, прежде всего, спортивные игры.

Современный баскетбол – это довольно значительная часть огромного спортивного мира, занимающая по своей популярности одно из ведущих мест среди многообразия видов спорта.

Зародившись в студенческой среде, он является ведущим средством физического воспитания не только в вузах, но и в школе, колледжах и других учебных заведениях. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания.

Цель исследования – показать особенности построения тренировочного процесса по баскетболу и пути повышения уровня физической и технической подготовленности баскетболистов старшего школьного возраста.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по баскетболу.

Предмет исследования – физическая и техническая подготовка баскетболистов старшего школьного возраста.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Показать особенности построения тренировочного процесса в баскетболе.
2. Определить средства и методы тренировки баскетболистов.
3. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физической и технической подготовленности баскетболистов.
4. Показать динамику уровня физической и технической подготовленности баскетболистов старшего школьного возраста.

Методы исследования:

- анализ научной и методической литературы по проблеме исследования;
- педагогическое планирование;
- математико-статистические методы обработки эмпирических данных;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;

Структура работы – выпускная квалификационная работа состоит из введения и двух глав «Тренировка баскетболистов» и «Тренировочный процесс баскетболистов», выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Тренировка баскетболистов» описываются особенности баскетбола как средства физического воспитания, средства и методы тренировки баскетболистов, особенности построения процесса тренировки баскетболистов.

Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр. Для него характерно разнообразие движений: бег, остановки, ходьба, прыжки, ловля, повороты, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует улучшению обмена веществ, активности всех систем организма и согласованности движений.

Средство – это конкретное содержание действия спортсмена для решения поставленных задач. В комплекс средств, спортивной тренировки входят:

- физические и идеомоторные упражнения;
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- технические средства обучения и тренажеры.

Методы, используемые на занятиях баскетболом, можно условно разделить на три группы: 1) словесные; 2) наглядные и 3) практические.

Словесные методы включают рассказ, объяснение, распоряжения и команды, указание, задание, беседу и анализ.

Ведущими методами обучения навыкам игровой деятельности являются: метод сопряженных воздействий; игровой метод; метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности; соревновательный метод.

Выбор метода организации занимающихся определенно зависит от уровня подготовки, степени сложности решаемых задач, методов, средств обучения и совершенствования, используемых педагогом, условий, мест занятий (размер зала, наличие достаточного инвентаря и оборудования и т. д.).

Спортивная тренировка – это процесс подготовки к соревнованиям. Все хотят побеждать на соревнованиях, и на тренировках создаются необходимые условия. Овладение техникой, ее совершенствование и достижение высокой физической подготовки – это, пожалуй, основные задачи тренировки. Игроки в свою тренировку включает упражнения разного характера. По основному назначению их можно разделить на три группы:

- упражнения на развитие необходимых физических качеств;
- упражнения для обучения и совершенствования индивидуальных навыков в атаке и защите;
- упражнения для проверки и улучшения взаимодействия игроков в нападении и защите.

В тренировочный план необходимо включить следующий порядок изучения учебных материалов по баскетболу: ловля и передача, ведение мяча, передвижения, остановки и повороты; броски мяча; индивидуальная защита; зонная защита.

Тренировка условно состоит из 3 частей:

- подготовительной;

- основной;
- заключительной;

Во второй главе «Тренировочный процесс баскетболистов» описывается процесс совершенствования физической и технической подготовки баскетболистов старшего школьного возраста, что обусловило выбор методов исследования: анализ научной и методической литературы по проблеме исследования, педагогическое планирование, математико-статистические методы обработки эмпирических данных, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование.

В ходе написания работы проводился анализ литературы, затрагивающий общетеоретические аспекты подготовки баскетболистов. Этот метод применялся для выявления основных направлений физической и технической подготовки баскетболистов, выявление основных методических подходов при построении учебно-тренировочного процесса по баскетболу.

Для оценки динамики уровня физической и технической подготовленности баскетболистов старшего школьного возраста было проведено тестирование уровня физической подготовленности. В нашей работе мы использовали следующие контрольные упражнения: прыжок по Абалакову, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег (3x10 м), бег на 20 м, штрафные броски, броски после перемещений, передача мяча в стенку (кол-во раз за 30 с), скоростное ведение мяча 20м.

Наш педагогический эксперимент, проводившийся на базе МБОУ «СОШ № 9 Имени Петра Аркадьевича Столыпина г. Балашова Саратовской области», направлен на повышение уровня физической и технической подготовки баскетболистов старшего школьного возраста.

Цель эксперимента – сравнить показатели физической и технической подготовки до и после применения разработанного нами комплекса упражнений в учебно-тренировочном процессе. Всего в эксперименте приняло участие 8 человек, занимающихся в спортивной секции по баскетболу. Цель нашего комплекса упражнений – повысить уровень

физической и технической подготовки баскетболистов старшего школьного возраста.

Наш комплекс упражнений был рассчитан на 9 месяцев. Тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю.

Чтобы показать динамику физической и технической подготовки баскетболистов старшего школьного возраста мы разработали комплекс упражнений.

Комплекс упражнений, направленный на совершенствование физической подготовленности баскетболистов старшего школьного возраста:

1. запрыгивание на возвышенность толчком двумя (20 раз) и одной (20 раз) ногами (3 подхода);

2. прыжки на скакалке (на двух ногах – 300-350 раз);

3. прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами (3 подхода);

4. прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком одной или двумя ногами). 3 подхода по 8 – 12 раз;

5. прыжок вверх толчком двух ног, коснуться коленями груди 3 подхода по 10 раз;

6. подъем туловища из положения лежа (3 подхода по 20 раз);

7. вис на перекладине широким хватом с подтягиванием ног. (3 подхода по 10 раз);

8. бег на дистанцию 20 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию (3 подхода)

9. бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 20 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию (3 подхода);

10. челночный бег 3 по 10 с ведением мяча (3 подхода);

11. два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

Комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовленности баскетболистов старшего школьного возраста:

1. Игрок выполняет прыжки вверх в течение 30 сек, после чего сразу же бросает 10-штрафных бросков подряд (3 подхода)

2. 10 штрафных бросков под психологическим давлением: посторонние шумы, визуальные помехи и т.д. (Выкрики «не забудешь», «промажешь и т.д»), гул трибун, включенный с помощью аудиоаппаратуры.

3. Бросающий игрок стоит на линии штрафного, двое других на лицевой линии, если игрок промахивается, то все трое бегут до конца зала, обратно бег спиной вперед. Продолжается до тех пор, пока игрок не забудет 3 штрафных.

4. Стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращение мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперед и назад (3 мин).

5. Стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращение мяча вокруг туловища в правую и левую стороны (3 мин).

6. Передачи мяча в парах во время скоростного бега на 20 м (3 подхода).

7. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с броском мяча в корзину. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух-трех игроков.

8. Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его (3 мин).

9. Двое против одного. Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника. Выполнить 50 передач без потерь.

10. Нападающий перемещается по периметру на игровой скорости. Игрок делает передачу на дальнюю от кольца руку. Нападающий должен сделать остановку, поймать мяч и бросить (10 бросков, 2 штрафных).

11. Соревнование в бросках мяча (упражнение используется на

протяжении всего спортивного сезона) Цель: обучить различным видам бросков с сопротивлением; развивать дух соревнования и дать игрокам возможность развлечься. Разделите группу игроков на две команды, по одной на каждое кольцо. Обе команды, игроки в которых выполняют броски по очереди, должны сделать по: 10 попаданий при броске в движении из-под кольца слева; 10 попаданий при броске в движении из-под кольца справа; 10 попаданий при броске в прыжке с левой стороны площадки; 10 попаданий при броске в прыжке с правой стороны площадки; 25 попаданий при выполнении штрафных бросков. Команда, первой закончившая упражнение, объявляется победительницей.

12. Передачи в цель. На стене обозначить несколько целей разной величины. Стараться поразить возможно больше количество раз самую «трудную» цель. Выполняют различными способами передачи, а также, преодолевая сопротивление воображаемого защитника, т.е. после финтов, используя повороты и т.п.

13. Передача мяча 2х1 на ограниченной площади, например, в 3-секундной зоне. Если защитник коснется мяча, он меняется ролями с тем спортсменом, который неточно передал мяч.

14. Совершенствование бросков с близкого расстояния, применяя обманные движения и поворот. Игрок ведет мяч в штрафную площадку до корзины, останавливается, выполняет обманное движение, имитируя бросок, после чего выполняет поворот вперед и правой рукой (с другой стороны) выполняет бросок. 20 бросков

15. Один игрок бросает мяч в корзину с избранной точки (или нескольких точек), второй ему подает мяч. Игрок с одной точки выполняет серию – 5-10 бросков, переходит на другую точку, или же игроки меняются ролями.

Для выявления достоверности исследования был применен метод математической статистики. Достоверность различий определялась по критерию знаков по общепринятой методике с 5-процентным уровнем

значимости, принятом в педагогических исследованиях.

Все полученные исходные данные были обработаны и представлены в таблице (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты исходного тестирования

И.Ф.	Прыжок по Абалакову, (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине, (кол-во)	Челночный бег 3x10м, (с)	Бег 20 м, (с)	Штрафные броски (кол-во)	Броски после перемещений (кол-во)	Передача мяча в стенку, (к-во)	Ведение мяча 20м, (с)
А. Д.	38	40	7,4	3,2	7	3	12	6,3
Д. С.	36	35	7,6	3,8	6	4	10	6,5
С. Д.	38	30	7,8	4,1	8	2	11	6,4
Н. А.	36	28	8,0	4,0	5	1	9	6,7
К. П.	42	50	7,0	3,0	6	4	6	7,0
М.И.	40	42	7,2	3,1	7	3	7	6,4
И.Р.	41	43	7,2	3,4	8	4	10	6,1
М.О.	40	41	7,3	3,5	8	5	8	6,2
$\bar{X} \pm \delta$	38,9±2,2	38,6±7,2	7,4±0,3	3,5±0,4	6,9±1,1	3,3±1,3	9,1±2,0	6,5±0,3

Заключительное тестирование проводилось в мае и отображено в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты заключительного тестирования

И.Ф.	Прыжок по Абалакову (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Челночный бег (3x10 м) (с)	Бег 20 м (с)	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	Броски после перемещений (кол-во попаданий за 1 мин)	Передача мяча в стенку (к-во за 30 с)	Скоростное ведение мяча 20м (с)
А. Д.	39	43	7,3	3,1	7	4	14	6,2
Д. С.	38	38	7,5	3,6	7	4	13	6,4
С. Д.	39	35	7,7	4,0	8	3	13	6,3
Н. А.	38	33	7,8	3,9	6	2	12	6,6
К. П.	43	52	7,0	3,0	7	4	10	6,8
М.И.	41	44	7,1	3,0	8	3	11	6,2
И.Р.	42	46	7,1	3,2	8	4	13	6,0
М.О.	42	44	7,2	3,3	8	5	14	6,0
$\bar{X} \pm \delta$	40,3±2,0	41,9±6,2	7,3±0,3	3,4±0,4	7,4±0,7	3,6±0,9	12,5±1,4	6,3±0,3

Изучив показатели физической и технической подготовленности, представленных в таблице 3, можно выделить положительную динамику данных ($P < 0,05$).

Таблица 3 – Среднегрупповые результаты тестирования

Этап	Тесты							
	Прыжок по Абалакову (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Челночный бег (3x10 м) (с)	Бег 20 м (с)	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	Передача мяча в стенку (к-во за 30 с)	Броски после перемещений (кол-во попаданий за 1 мин)	Скоростное ведение мяча 20 м (с)
Исходный	38,9±2,2	38,6±7,2	7,4±0,3	3,5±0,4	6,9±1,1	9,1±2,0	3,3±1,3	6,5±0,3
Заключительный	40,3±2,0	41,9±6,2	7,3±0,3	3,4±0,4	7,4±0,7	12,5±1,4	3,6±0,9	6,3±0,3
Абс.	1,4	3,3	0,1	0,1	0,5	3,4	0,3	0,2
Различие %	3,6 %	8,5 %	1,4 %	2,9%	7,2%	37,4%	9,1%	3,2%
Р	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в передаче мяча в стенку за 30 сек – 37,4% ($P < 0,05$), в бросках после перемещений 9,1% ($P < 0,05$), поднимании туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – 8,5 % ($P < 0,05$) и в штрафных бросках – 7,2 % ($P < 0,05$).

Наименьший положительный эффект от выполнения тренировочной программы отмечался в упражнениях, характеризующих скоростные способности. Так, в челночном беге 3x10 м – 1,4 % ($P < 0,05$), в беге на 20 м – 2,9% ($P < 0,05$), а в скоростном ведении мяча 20 м – 3,2 % ($P < 0,05$).

Таким образом, предлагаемый нами план тренировок позволяет существенно повысить уровень специальной физической и технической подготовленности баскетболистов. При этом, в наибольшей степени предлагаемый нами комплекс способствует повышению силовых способностей, повышению точности передач и бросков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр. Для него характерно разнообразие движений: бег, остановки, ходьба, прыжки, ловля, повороты, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок.

Основная форма подготовки юных спортсменов – тренировки. С помощью системы тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое влияние, решаются основные оздоровительные, спортивные, воспитательные задачи.

В тренировочный план необходимо включить следующий порядок изучения учебных материалов по баскетболу: ловля и передача, ведение мяча, передвижения, остановки и повороты; броски мяча; индивидуальная защита; зонная защита.

Тренировка состоит из 3 частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Важное место отводится работе с мячом. Необходимо закреплять этот навык в свободное время.

В комплекс средств, спортивной тренировки входят:

- физические и идеомоторные упражнения;
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- технические средства обучения и тренажеры.

Все средства физического воспитания следует использовать комплексно. Это обеспечит их разностороннее воздействие на организм и позволит успешно решать задачи физического воспитания.

Методы, используемые на занятиях баскетболом, можно разделить на

три группы: 1) словесные; 2) наглядные и 3) практические.

Ведущими методами обучения навыкам игровой деятельности являются: метод сопряженных воздействий; игровой метод; метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности; соревновательный метод.

Выбор метода организации занимающихся определенно зависит от уровня подготовки, степени сложности решаемых задач, методов и средств обучения и совершенствования, используемых педагогом, условий мест занятий (размер зала, наличие достаточного инвентаря и оборудования и т. д.).

Для определения уровня специальной физической подготовленности были подобраны тесты: прыжок по Абалакову, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег (3x10 м), бег на 20 м.

Для определения уровня технической подготовленности были подобраны следующие тесты: штрафные броски, броски после перемещений, передача мяча в стенку (к-во за 30 с), скоростное ведение мяча 20 м (с).

При общей положительной динамике физической и технической подготовке наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в передаче мяча в стенку за 30сек – 37,4 % ($P < 0,05$), в бросках после перемещений 9,1% ($P < 0,05$), поднимании туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – 8,5 % ($P < 0,05$) и в штрафных бросках – 7,2 % ($P < 0,05$). Наименьший положительный эффект от выполнения тренировочной программы отмечался в упражнениях, характеризующих скоростные способности. Так, в челночном беге 3x10 м – 1,4 % ($P < 0,05$), в беге на 20 м – 2,9% ($P < 0,05$), а в скоростном ведении мяча 20 м – 3,2 % ($P < 0,05$).

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что исследование показало эффективность тренировочного процесса в старшей возрастной группе. По окончании исследования у школьников наибольший эффект отмечался в силовых показателях, точности передач и бросков. Таким образом, наш комплекс по совершенствованию физической и технической подготовки старшего школьного возраста повысил их показатели.