

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

ДИНАМИКА ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Васякина Павла Сергеевича

Научный руководитель

к.м.н. доцент _____

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к. м. н, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Основой эффективности и успешности спортивной деятельности является выносливость, которая относится к основным физическим качествам человека. Выносливость служит основой для развития таких физических качеств как ловкость, гибкость и координация. Проблема развития выносливости на занятиях физкультурой отмечена как самая важная в физической культуре подрастающего поколения.

Выносливость – это способность человека выполнять в течение длительного периода времени какую-либо напряженную работу, требующую повышенной затраты энергии. Выносливость – способствует затрачиванию организмом меньшего количества энергии, выполняя определенные действия, и быстро регенерировать её запасы. Выносливость напрямую зависит от уровня обменных процессов, от степени развитости сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, а также от координации деятельности различных органов и систем. Выносливость на тренировках в спортивных играх, в том числе в баскетболе, зависит от аэробной производительности организма, которая в свою очередь связана с уровнем развития и особенностями функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем организма.

Актуальность исследования определяется тем, что развитие выносливости на начальном этапе подготовки в баскетболе определяет не только возможность выполнения большего объема тренировочных нагрузок, но и обеспечивает гармоничное развитие физических качеств, формирует базу для дальнейшего физического совершенствования.

Объект исследования - тренировочный процесс баскетболистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки (1 года обучения).

Предмет исследования – уровень выносливости баскетболистов 8-9 лет, по данным развития физического качества выносливости и особенностей функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Цель исследования: определить эффективность использования на этапе начальной подготовки комплекса упражнений, составленного по данным

литературных источников, для развития выносливости у баскетболистов 8-9 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось что использование на начальном этапе тренировочного процесса комплекса упражнений, для развития физической выносливости, учитывающего этапы развития выносливости у детей 8-9 лет, позволит оптимизировать выносливость, а именно развить физическое качество выносливость и гармонизировать функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Для разрешения поставленной цели необходимо решить ряд **задач**:

1. Изучить данные литературных источников по развитию выносливости в баскетболе.
2. Представить данные литературных источников по адаптации дыхательной и сердечно-сосудистой системы баскетболистов к условиям гипоксии, возникающей при тренировке на выносливость и при спортивной игре.
3. Составить по данным литературных источников комплекс упражнений, для развития физической выносливости на начальном этапе подготовки в баскетболе, учитывающий этапы развития выносливости у детей 8-9 лет.
4. Изучить динамику выносливости баскетболистов 8-9 лет, находящихся на начальном этапе тренировочного процесса.
5. Определить функциональное состояние организма баскетболистов 8-9 лет по состоянию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методы исследования. В ходе исследовательской работы нами были использованы следующие методы научного исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование,
- статистическая обработка фактического материала.

Достоверность выводов обеспечена большим фактическим материалом, достаточной продолжительностью эксперимента, корректным использованием соответствующих методов математической статистики.

Особенности физической подготовки в баскетболе

Физическая подготовка понимается как педагогический процесс, направленный на всестороннее и специальное физическое развитие, совершенствование жизненно важных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья занимающихся. Основные задачи физической подготовки заключаются в постоянном повышении функциональных возможностей, определяющих уровень развития физических качеств, и постепенном подведении занимающихся к интенсивным и объемным тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим рост специальной работоспособности и достижение оптимальных спортивных результатов. Физическая подготовка тесно связана со всеми другими сторонами подготовки баскетболистов.

Выносливость в физической культуре

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению, а также способность выполнять в течение длительного промежутка времени работу заданной интенсивности.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению. Различают следующие виды утомления:

- умственное (решение задач, игра в шахматы);
- сенсорное (напряжение слуха и зрения);
- эмоциональное (страх, радость);
- физическое (мышечная нагрузка) [6].

В физическом воспитании распространены два последних вида утомления. Утомление возникает при длительной физической нагрузке и в разы снижает работоспособность. Поэтому нужно чередовать физическую нагрузку и отдых или регулировать нагрузку путём изменения продолжительности и интенсивности их выполнения. Для выполнения любой интенсивной нагрузки требуется отдых. Наиболее оптимальным видом отдыха является активный отдых, характеризующийся выполнением активной физической нагрузки,

отличающийся от основной физической. Активный отдых способствует повышению работоспособности организма, а повышение после него воздействий симпатической нервной системы способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне. Однако для продолжения физической работоспособности после мышечного утомления необходимо волевое усилие.

Использование в тренировочном процессе упражнений на выносливость способствует развитию не только выносливости, но и других физических качеств. Тренировочный процесс организуется с использованием упражнений направленных на развитие выносливости, при выполнении которых необходимо соблюдать следующие правила:

- необходима работа большого количества мышечных групп;
- чередование напряжения и расслабления мышц;
- использование не сложных двигательных действий;
- регулирование темпа и длительности выполнения двигательных действий.

Непрерывность движений должна быть не менее двух минут. Начинать развивать выносливость нужно постепенно, сначала с интенсивностью 50%-60%, а потом постепенно увеличивать.

При выполнении упражнений на выносливость может возникнуть утомление, признаком которого является возникновение характерных признаков – покраснение лица, незначительная потливость, учащённое дыхание, появляются дополнительные лишние движения, дети жалуются на усталость. Признаком адаптации организма к длительным и интенсивным физическим нагрузкам является повышением выносливости, отсутствие субъективного утомления и отсутствие объективных признаков утомления.

Выносливость баскетболистов 8-9 лет

Особенности тренировочного процесса в баскетболе на этапе начальной подготовки

Начальный этап подготовки в баскетболе длится 3 года, на физическую подготовку рекомендуется отводить от 27 до 42% всего тренировочного

времени.

Низкий исходный уровень физической подготовленности юных спортсменов, в том числе и выносливости свидетельствует о неблагоприятном состоянии функциональных систем организма.

В сложившейся ситуации содержание ОФП и СФП баскетболистов в группах начальной подготовки, требует поиска эффективных методов развития физических качеств, в том числе выносливости.

Возраст обучающихся баскетболу на начальном этапе - 8-9 лет. Набор детей в группы начальной подготовки (НП) - I года обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного письменного заявления родителей (законных представителей) и желания ребенка.

Группы формируются с учетом начальной физической подготовленности конкретного ребенка, определение уровня физической подготовленности проводится в начале цикла обучения. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей.

Таблица 1- Тематическое планирование, содержания учебного материала группы баскетболистов начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	9	120	129
	2.1. Общая физическая подготовка	4	77	81
	2.2. Специальная физическая подготовка	5	43	48
3	Техническая подготовка	4	40	44
4	Тактическая подготовка	5	20	25
5	Интегральная подготовка	-	12	12
6	Восстановительные мероприятия	1	3	4
7	Психологическая подготовка	2	12	14
8	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	23	211	234

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) г. Ртищево в секции по баскетболу в группах начальной подготовки 1 года обучения с сентября 2020 г. по март 2021 г. на протяжении 6-ти месяцев.

В исследовании приняли участие мальчики 8-9 лет, желающие посещать занятия в ДЮСШ г. Ртищево секции по баскетболу в количестве 20 человек, которые были разделены на две равные группы – контрольную и экспериментальную.

На начальном этапе исследования были определены исходные показатели выносливости баскетболистов 8-9 лет с помощью педагогических тестов. Тестовые испытания:

1. 6-ти минутный бег, м

Оборудование: секундомер

Место проведения: стадион, спортивная площадка.

Методика проведения теста:

По сигналу тренера спортсмен начинает бег в максимально допустимом темпе. течение 6 минут. Тренером замеряется расстояние, преодоленное спортсменом,

в метрах.

Тест направлен на определение уровня скоростной выносливости

2. Челночный бег 40 с по 28м, м.

Оборудование: секундомер

Место проведения: баскетбольная площадка.

Тест направлен на определение уровня скоростной выносливости

Методика проведения теста:

Дистанция челнока 28 м. (стандартная длина баскетбольной площадки).

По сигналу тренера спортсмен начинает бег «челноком» по дистанции в течение 40 с. Тренером замеряется суммарное расстояние, преодоленное спортсменом, в метрах. Во время прохождения дистанции за все линии игрок должен заступить. Все развороты при смене направления выполняются лицом к местонахождению тренера с секундомером.

3. «Восьмерка», с

Оборудование: секундомер, 8 конусов.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Установка конусов:

1 конус устанавливается на старте;

2 конус устанавливается напротив 1 конуса, обозначающего «Старт», на расстоянии 10м., служит для смены направления движения;

7 конус устанавливается напротив 8 конуса, обозначающего «Финиш», на расстоянии 10м., служит для смены направления движения;

8 конус устанавливается на месте финиша, расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» - 5м.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3,3 м, устанавливаем еще 4 конуса. Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на рисунке 1.

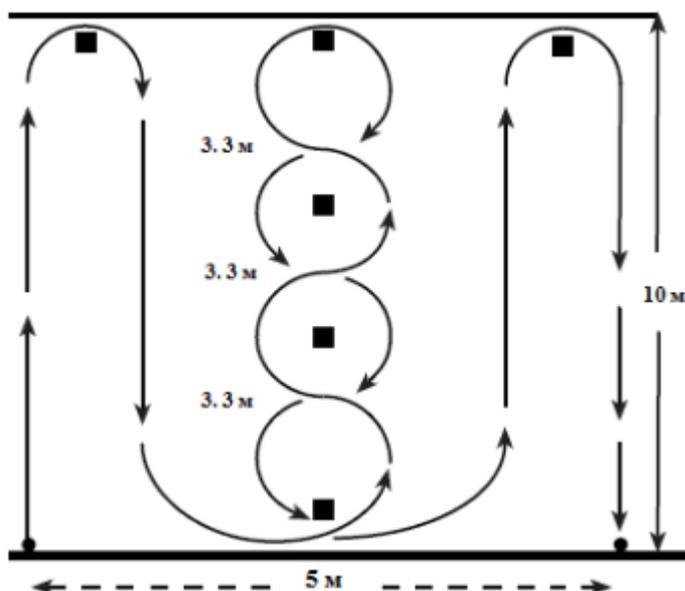


Рисунок 1 - Маршрут движения спортсмена от старта до финиша в при проведении тестового испытания «Восьмерка»

Динамика выносливости баскетболистов

Анализ показателей выносливости баскетболистов 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп установлено, что фактические показатели выносливости в группах до начала исследования не соответствовали требованиям спортивной тренировки в баскетболе, уровень развития выносливости в группах достоверных различий не имел.

Проведенный анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что выносливость является одним из важных качеств в подготовке баскетболистов. В основе развития выносливости лежат адаптационные механизмы организма, позволяющие выполнять работу длительное время без снижения ее эффективности. Выносливость позволяет спортсмену противостоять утомлению как физическому, так и психологическому, эмоциональному.

Нами были выбраны комплексы упражнений, способствующие развитию выносливости на начальном этапе подготовки баскетболистов, и использованы в экспериментальной группе. В комплексах учитывались этапы развития выносливости, а также возрастные особенности детей 8-9 лет и

организационные особенности учебно-тренировочного занятия по баскетболу.

Комплексы внедрялись в следующей последовательности:

- 1 на развитие общей выносливости;
2. на развитие скоростной выносливости;
3. на развитие специальной (координационной и игровой) выносливости

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное исследование показателей выносливости баскетболистов 8-9 лет.

За период проведения эксперимента у баскетболистов, как экспериментальной, так и контрольной группы наблюдаются положительные изменения результатов, но в экспериментальной группе эти изменения более выражены.

Функционирование дыхательной системы баскетболистов 8-9 лет на заключительном этапе исследования

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о высоком потенциале развития функции внешнего дыхания у баскетболистов экспериментальной группы и хорошем уровне тренируемости, что в дальнейшем должно привести к росту спортивного мастерства и высоким результатам.

Функционирование сердечно-сосудистой системы баскетболистов 8-9 лет на заключительном этапе исследования

Один из основных показателей общего уровня здоровья - кардиореспираторная выносливость, которая заключается в способности сердечно-сосудистой системы выдерживать длительную физическую нагрузку, а дыхательной - эффективно использовать кислород.

Чем она выше, тем лучше аэробные способности, работа сердца и сосудов, возможности выполнять нагрузку без затруднения дыхания, что важно не только для профессиональных спортсменов, но и для обычных людей.

Во время занятий спортом уровень давления может значительно возрастать или уменьшаться.

Повышение артериального давления после физической нагрузки - это нормальная реакция организма на увеличение интенсивности кровотока и выброс адреналина. Главное, чтобы самочувствие при этом оставалось хорошим].

Снижение АД после физкультуры считается странной реакцией, поскольку, согласно физиологическим особенностям организма, в этот момент должны происходить совершенно иные процессы. Низкое давление у спортсменов может возникнуть из-за следующих факторов: срыв контроля вегетативной иннервации, недостаточная физическая подготовка или переутомление, пролапс митрального клапана, стенокардия, пониженное кровяное давление.

Подходящие физические нагрузки приносят колоссальную пользу всему организму, а также положительно влияют на работоспособность сердца и сосудов. Но, в случае перегрузки происходят нежелательные процессы, которые негативно воздействуют на состояние здоровья человека. Поэтому выполнение упражнений для развития физических качеств требует достаточно точной дозировки физических нагрузок и контроля за реакцией организма.

Уровень адаптационного потенциала с учетом ИФИ в настоящем исследовании соответствовал удовлетворительному, после физической нагрузки уровень адаптации в экспериментальной группе соответствовал напряжению адаптации, а в контрольной группе соответствовал неудовлетворительной адаптации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты эксперимента подтвердили эффективность разработанных комплексов для развития выносливости баскетболистов на начальном этапе подготовки и позволили сделать следующие выводы:

Для баскетбола характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темп игры, выполнение технических приемов на большой скорости с сопротивлением противника, применение активных систем

защиты и нападения, быстрого прорыва и прессинга. Высокие показатели выносливости на начальном этапе подготовки способствуют более успешному освоению техники и тактики игры, развитию других физических способностей и качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

Комплексы специальных упражнений, которые применялись в ходе тренировок в группе начальной подготовки у баскетболистов 8-9 лет, эффективны по сравнению с рекомендуемыми программой упражнениями.