

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У РАЗЫГРЫВАЮЩИХ
ЗАЩИТНИКОВ В БАСКЕТБОЛЕ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА 15-17 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Иванова Никиты Алексеевича

Научный руководитель

доцент

Шпитальная Е.Н.

Зав. кафедрой

доцент, к.ф.н.

Данилов Р.С.

Саратов 2021

Введение

Актуальность. В наше время современный баскетбол - это огромные требования к скорости двигательных действий, реакции, всем физическим качествам и возможностям функционально их использовать. В данной игре, постоянно происходит мгновенная смена игровой ситуации, так как происхождения этих ситуаций будут зависеть от каждого игрока на площадке, а одновременно участвует десять игроков. Соревновательная борьба, протекает непрерывно, от начального свистка арбитра, до завершающей сирены. За весь период игры игроки выполняют различное множество тактических, индивидуально-технических приемов. Частота сердечных сокращений (ЧСС) поднимается до 180-200 ударов в минуту, это огромный показатель. Каждый игрок на площадке на протяжении все игры обязан действовать максимально эффективно на протяжении всех временных отрезков, постоянно находясь в давлении от своего соперника. Это говорит о том, что баскетболист должен иметь отличную физическое подготовку, в которую входит развитие всех физических качеств. [21]

Двигательные действия отдельных позиций в баскетболе, а именно разыгрывающих защитников, будут зависеть от максимальной скорости мышления игрока и общей быстроты, т. е. скоростных способностей. Данные умения пригодятся, в различных видах стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве резких, мощных двигательных действия которые происходят, почти непрерывно, что предъявляет высокие требования к специально-физической и общей физической подготовленности баскетболистов. [30]

В настоящей работе мы рассматриваем **проблему** развития одного из основных физических качеств – быстроты и влияние целенаправленного тренировочного процесса на воспитание этого качества у баскетболистов старшего школьного возраста.

Вышесказанное и определило *тему* настоящей дипломной работы «Методика развития быстроты у разыгрывающих защитников в баскетболе старшего школьного возраста 15-17 лет».

Объектом исследования выбран процесс воспитания быстроты у юных баскетболистов, на позиции разыгрывающих защитников, а *предметом* – система упражнений направленная на улучшение общей физической подготовки и развитие быстроты у баскетболистов старшего школьного возраста.

Цель исследования – выявить динамику показателей быстроты у школьников 15 - 17 лет на позиции разыгрывающих защитников, занимающихся баскетболом в ДЮСШ.

В основу исследования была положена *гипотеза* о том, что целенаправленная система упражнений, в которых требуется максимальная скорость и быстрота движений, будет положительно воздействовать как на общее физическое развитие, так и на развитие быстроты – как основного исследуемого качества баскетболистов-школьников.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой решались следующие *задачи исследования*:

1. изучить теоретические аспекты развития быстроты, а так же средства и методы улучшения скоростных способностей;
2. представить систему упражнений скоростного характера для баскетболистов, с целью использования ее в учебно-тренировочном процессе;
3. выявить влияние данной системы упражнений на развитие быстроты у юных разыгрывающих защитников в баскетболе;
4. определить уровень положительной динамики, развития быстроты учащихся 15-17 лет, на позиции разыгрывающих защитников, занимающихся баскетболом в ДЮСШ

В процессе решения данной проблемы мы использовали следующие методы педагогического исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое исследование, проводимое нами с целью сбора и обобщения фактического материала по интересующей нас теме.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.

Настоящая квалификационная работа состоит из двух глав.

Глава 1. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, МЕТОДЫ И СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У БАСКЕТБОЛИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА» представляет характеристику физического качества «быстрота», средства и методы развития скоростных способностей, а также методику воспитания данных способностей у юных баскетболистов на позиции «разыгрывающего защитника».

Глава 2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ освещает вопросы организации и проведение педагогического исследования, анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации по развитию быстроты.

Основное содержание работы

Настоящее педагогическое исследование, результаты которого и легли в основу данной дипломной работы, мы проводили в ДЮСШ «Юность» города Энгельса, тренер Кобылинский Андрей Викторович. Исследование проводилось в два этапа: I этап – в ноябре 2020 года, результаты же окончательно подводились по окончании сезона, на II этапе – в апреле месяце 2021 года.

В нашем педагогическом исследовании принимали участие 20 юношей 15-17 лет, занимающихся в ДЮСШ, на позиции разыгрывающих защитников. Они были поделены на две группы, 10 юношей («экспериментальная группа») и 10 юношей («контрольная группа»). Отличие экспериментальной группы состояло в том, что учебно-тренировочные занятия будут направлены преимущественно на развитие быстроты.

В ходе наших наблюдений мы выяснили, что тренировочные занятия направленные на развитие быстроты, нужно строить следующим образом:

Построить учебно-тренировочное занятие таким образом, чтобы на первом плане стояла физическая подготовка, ей отводится до 60 % времени.

Приведем примерные упражнения:

1. *Комплекс упражнений разнонаправленных по своему физиологическому воздействию на организм:*
 - 1) бег 30 м и 60 м;
 - 2) прыжки в длину с разбега;
 - 3) челночный бег 3х10 метров;
 - 4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - 5) прыжки вверх с максимальным усилием (с доставанием баскетбольного щита);
 - 6) бег 100 и 200 м.

2. *Циклические упражнения на развитие скоростных способностей:* скоростные пробежки на дистанцию, которую можно преодолеть за 6-8 с с предельной скоростью (отрезки 30-60 м). Оптимальная нагрузка 2-4 повторения с максимальной скоростью через 20-30 с, в двух сериях с интервалами отдыха 60-90 с между ними.

3. *Ведение мяча с изменением направления и скорости.*

4. *Бег с изменением скорости.* Базовым элементом является изменение частоты движения рук и ног:

- 1) в шеренгах лицом друг к другу, изменение темпа работы руками и ногами. Темп меняется по свистку тренера, затем изменение темпа работы рук и ног, бег на месте по действиям водящих в паре;
- 2) продвигаясь по залу в колонне по два, изменение скорости бега на определенных отрезках;
- 3) продвигаясь по залу в группах по 3-5 человек, изменение скорости бега по действиям водящего.

5. *Игры, способствующие развитию быстроты:*

- 1) Линейная эстафета с бегом. Ребята делятся на 2 команды и строятся перед линией старта в колонны по одному. В 15-20 м от линии старта перед командой ставят флажки. По сигналу тренера первые в колоннах бегут к флажкам, оббегают их, не задев, возвращаются к своей команде, касаются рукой ладони стоящего первым и становятся в конце колонны. Очередные игроки выполняют аналогичное задание и т.д. Побеждает команда, раньше всех закончившая перебежки.
- 2) Эстафета с мячами. Две команды выстраиваются с мячами в колонны по одному перед линией старта. В 15-20 м от линии старта против каждой команды обозначают круг диаметром 1м, в эти круги кладут по мячу. По сигналу первые игроки в командах бегут к своему кругу, меняют свой мяч на лежащий в круге, возвращаются назад и, перейдя линию старта,

передают мяч из рук в руки следующему игроку, а сами встают в конец своей колонны. Игрок, получивший мяч, выполняет аналогичное задание и т.д. Побеждает колонна, раньше закончившая передачу мячей.

Для взаимосвязанного совершенствования изученных приемов нападения и защиты в условиях соревновательного единоборства в сочетании с развитием быстроты и координационных способностей в ходе некоторых тренировочных занятий в основной части выполнялись примерно следующие упражнения:

«Встречное единоборство». В и.п. нападающий с мячом и противодействующий ему защитник располагаются в противоположных углах площадки у одной и той же боковой линии. По сигналу игроки выполняют прыжки на месте толчком обеими ногами, причем, игрок с мячом одновременно начинает ведение мяча на месте. По свистку игроки совершают встречный рывок вдоль боковой линии к средней. Затем дриблер продолжает скоростное ведение мяча в том же направлении с целью результативного завершения прохода броском из-под щита или со средней дистанции. Защитник при встрече с нападающим совершает остановку и, передвигаясь в обратном направлении, стремится обезопасить свою корзину. Противоборство завершается либо результативным броском, либо овладением мячом защитником. Одновременно с единоборством на одной стороне площадки совершает другая пара игроков. Но направление перемещения нападающего и защитника здесь прямо противоположно движению их партнеров, т.е. игроки с мячами атакуют противоположные корзины. По окончании единоборства на обоих щитах дается старт очередным партнерам. При выполнении данных упражнений преподаватель требует от игроков набирать скорость с первых шагов ускорения. В момент встречи игроков нападающему не снижать скорости ведения и не останавливаться, сопернику мгновенно переключаться на передвижение в обратном направлении в защитной стойке.

С целью выявления динамики развития быстроты у учащихся, занимающихся в спортивной секции, а именно разыгрывающих защитников, мы проводили следующие тесты:

- бег на 30; Тест позволяет судить о степени развития быстроты.
- Челночный бег (8 баскетбольных площадок) и челночный бег 3x10. Данный тест, тесно связан с двигательными действиями в баскетболе и является одним из основных нормативов, который используется при проверки уровня развития скоростных способностей баскетболиста, смыслом которого является смена направления игрока на максимальной скорости.
- прыжки в длину с разбега. Этот тест определяет уровень развития скоростно-силовых качеств учащихся, который будет указывать на развитие прыгучести и взрывной силы спортсмена, которая непосредственно влияет на уровень развития быстроты.
- Бег с ведением мяча на 28 м (1 баскетбольная площадка). Тест позволяет судить о степени развития скоростных способностей баскетболистов, а непосредственно разыгрывающих защитников, так как они больше остальных используют при перемещении по площадке бег с ведением мяча.

Анализируя результаты нашего педагогического исследования, мы установили, что еще в начале исследуемого периода параметры физической подготовленности занимающихся в экспериментальной группе «Б» относительно группы «А» были более устойчивыми.¹

Существенные же различия показателей динамики как видим, в результатах групп проявились на II этапе: увеличилась скорость пробегания отрезка 30 м и бега с ведением мяча в экспериментальной группе «Б» и «А». Произошло заметное улучшение результата и в прыжках с разбега, так же улучшились показатели челночного бега (8 баскетбольных площадок) и

¹ См. приложение

челночного бега 3x10. Особое внимание надо уделить тому, что показатели положительной динамики группы «Б» намного выше группы «А». Мы считаем, что возможным это стало благодаря специально-направленной методике тренировочных занятий на преимущественное развитие быстроты.

По нашему мнению, наряду с фактором морфофункционального развития подростков, занимающихся в экспериментальной группе, развить и проявить оптимально свои скоростные и скоростно-силовые способности помогла приведенная выше методика проведения учебно-тренировочных занятий, в основе которых лежала целенаправленная работа по развитию физического качества быстроты.

На основании выше изложенного считаем целесообразным, рекомендовать использование данной системы упражнений по развитию быстроты для проведения тренировочных занятий с юными баскетболистами как в специализированных ДЮСШ, спортивных клубах, так и в общеобразовательных учебных учреждениях.

Для развития всех форм быстроты разыгрывающих защитников необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Если основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки.

2. Одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники на фоне скоростных упражнений.

3. Развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

4. Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

Заключение

В Российской системе физического воспитания спортивным играм отводится одно из важнейших мест. Место баскетбола в системе физического воспитания обусловлено доступностью игры и ее зрелищностью. Но главное, что определяет удельный вес ее в системе физического воспитания, это ее ценность, как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи.

Баскетбол – это командная игра, наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательные функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и систем организма.

При выполнении большинства технических приемов баскетболисту требуется скорость. Она в свою очередь проявляется в: быстроте выполнения технических приемов либо отдельных их частей, быстроте реакции, быстроте перемещений с резким изменением направления движения и резкими остановками, быстроте переключения в действиях.

Осуществление большинства технических приемов в баскетболе трудно представить без достаточного развития любого из перечисленных компонентов скорости. Нужно подбирать упражнения в зависимости от того, какой из данных компонентов отстает у тренирующихся баскетболистов. Рекомендуется большинство упражнений, направленных на развитие скорости, совершать по зрительному сигналу, для того чтобы способствовать не только развитию скорости движений, но и быстроты ответной реакции. Для волейбола специфичен ответ на зрительный раздражитель. Для развития скорости движений необходимо подбирать упражнения, выполняемые максимально

быстро, приближенные по своей структуре к наиболее характерным для баскетбола.

Развитию быстроты перемещения способствуют рывки на короткие отрезки с резким изменением направления движения и резкими остановками. Развитию скорости переключения в действиях – разнообразные сочетания имитационных упражнений, выполняемые в различной последовательности.

Определённое значение для воспитания быстроты имеет выполнение движений и действий из других видов спорта, например бег на короткие дистанции, игры в футбол, волейбол и др. на уменьшенной площадке, подвижные игры с элементами бега, старты и спринтерские ускорения и т. п. Выполнять все упражнения необходимо в максимально быстром темпе.

Скоростные способности трудно поддаются развитию. Однако благодаря целенаправленному воздействию на развитие скоростных способностей возможно развитие данного физического качества.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания. Дети и взрослые, приобретая определенные навыки, самостоятельно и сознательно могут осуществлять постоянное физическое совершенствование, сохраняя здоровье, жизнерадостность и долговременную трудоспособность.