

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

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 54 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»

психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Поликарпова Никиты Викторовича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Среди множества спортивных игр самой распространенной является игра в баскетбол. Баскетбол оказывает благоприятное и широкое воздействие на развитие физических качеств человека. Основа игры в баскетбол состоит из различных активных выполняемых движений, таких как бросков, бега, прыжков, передач и так далее. Благодаря изучению тактических и технических действий игры в баскетбол у учащихся происходит формирование жизненно необходимых навыков и умений, они развиваются как психологически, так и физически.

Освоение двигательных действий, применяемых для игры в баскетбол, способствует укреплению здоровья учащихся, те физические упражнения, которые были изучены при игре в баскетбол, учащиеся могут в дальнейшем использовать самостоятельно.

В школах, на занятиях физической культурой для физического воспитания учащихся чаще всего используют баскетбол. Систематически проводя занятия с применением баскетбола, учащиеся развивают в себе ловкость, быстроту, силу, выносливость и скорость.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного дипломного исследования. Таким образом, **цель работы** заключается в попытке оценить влияние комплекса упражнений на физические качества подростков 14–15 лет, занимающихся баскетболом.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Раскрыть особенности воспитания физических качеств у баскетболистов.
2. Подобрать педагогический инструментарий для оценки физических качеств у подростков, занимающихся баскетболом.
3. Разработать комплексы упражнений для воспитания физических качеств у баскетболистов 14–15 лет.

Таким образом, **объектом** исследования является – учебно-

тренировочный процесс по баскетболу. **Предметом** исследования стало влияние занятий баскетболом на физические качества подростков.

Тема и задачи исследования обусловили выбор **методов исследования**: анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования, планирование педагогического эксперимента, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты воспитания физических качеств баскетболистов» и «Методические аспекты совершенствования физических качеств в баскетболе», выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретические аспекты воспитания физических качеств баскетболистов**» изучены особенности физических качеств баскетболистов, дана характеристика факторов, влияющих на развитие физических качеств и изучено влияние игры в баскетбол на физиологические компоненты центральной нервной системы (ЦНС).

Изучаемый вид спорта способствует совершенствованию таких показателей ЦНС, как адаптированность, нейротизм, стабильности баланса нервных процессов, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Влияние игры в баскетбол на физиологические компоненты ЦНС

Компоненты	Влияние игры в баскетбол на показатели ЦНС
Адаптированность	Данный компонент характеризует, как чувствует себя занимающийся в социуме. Игра в баскетбол развивает данное качество, в результате спортсмен адекватно управляет своими мыслями, чувствами и желаниями.
Нейротизм	Профилактика нервных срывов и эмоциональных расстройств.
Баланс нервных процессов	Развивается баланс между возбуждением и торможением в нервной системе.

Комбинация изложенных в таблице 1 показателей ЦНС подчеркивает

важность эмоционально-психической регуляции в соревновательной деятельности по баскетболу.

Баскетбол развивает такое физическое качество как быстрота – это способность выполнять действия за минимальный промежуток времени, ловкость (точность движений, точность в быстроте, точность в быстроте при переменных условиях). Чтобы выбрать методику развития физических качеств, следует учитывать характер игровой деятельности и нагрузки, которые необходимы занимающимся. На занятиях используют переменный, повторный, интенсивный метод и другие.

Во второй главе **«Методические аспекты совершенствования физических качеств в баскетболе»** дана характеристика тенденций развития физических качеств у баскетболистов, что обусловило выбор методов исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности, педагогический эксперимент.

Исследование проводилось в МОУ «СОШ с. Малая Семёновка Балашовского района Саратовской области». Всего в исследовании участвовало 15 юношей. Педагогический эксперимент был организован и проведен в рамках внеурочной деятельности с учащимися 7 и 8 класса возраста 14–15 лет. Временные рамки исследования – сентябрь 2021 года – апрель 2022 года. Занятия проводились 2 раза в неделю согласно подобранной нами программе, где были использованы легкоатлетические упражнения на развитие физических качеств, а также упражнения со снарядами (набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, легкоатлетические барьеры и др.), с партнером, с отягощением.

Для оценки физической подготовленности у баскетболистов 14–15 лет в начале и в конце констатирующего эксперимента применялись следующие тесты: челночный бег 5 x 6 м.; бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя; бег на 60 м.; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места со взмахом руками; поднимание туловища; наклон вперед из положения стоя.

Для развития быстроты, ловкости, выносливости и гибкости нами были разработаны комплексы упражнения для развития данных физических качеств у баскетболистов (см. Таблицы 2 – 5).

Таблица 2 – Комплекс упражнений на развитие ловкости

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Сохранение равновесия, стоя на одной ноге минуту. Руки при этом разведены в стороны. На счет 10 вернуться в исходное положение.	2x15 раз	Фронтальный метод
2.	Мяч катится свободно по прямой. Быстро перепрыгивать его вперед на одной ноге, в обратную сторону на двух.	2x5 кругов	Поточный метод В виде эстафеты в двух колоннах
3.	Стоя на одной ноге напротив стены, кидать в стену мяч и ловить его после отскока. Смотреть при этом только на мяч.	2x20 раз	Круговой метод (6-7ч.) Другая группа разминает плечи.
4.	Встаем прямо, вытянув руки перед собой. Производим одновременные вращательные движения руками: правой – по часовой стрелке, левой – против. Затем в обратную сторону.	2x25 раз	Фронтальный метод

Таблица 3 – Комплекс упражнений на развитие силы

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Сгибание и разгибание рук. Упор лёжа на животе, руки на гимнастической скамье.	8x3 раза	Мальчики – на полу Девочки – на скамье
2.	Разгибание туловища Присядьте на мат, ноги прямые. Руки сложите на груди и нагнитесь вперед к ногам, как можно больше	8x3 раза	Ноги не поднимать, ноги прямые, тянемся к носкам.
3.	Лёжа на спине, принять вертикальное положение тела ногами вверх. О пол опирать локтями, лопатками, головой. Руками взяться за пояс. Одна нога выпрямлена, другая согнута. Выбросить согнутую ногу вверх, одновременно сгибая вторую.	8x3 раза	Пальца тянем на себя, работает чаще, спине прямая
4.	Лёжа на спине, ноги углом, упор руками внизу в пол. Поднять таз вверх, влево, вправо, вернуться в исходное положение.	8x3 раза	Не поднимаем поясницу, работаем чаще.

Таблица 4 – Комплекс упражнений на развитие быстроты

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Бег со старта под команду в полную силу	3—5 раз (30—60 м)	Отдых до полного восстановления дыхания
2.	Бег с ускорением	5—6 раз (50—80 м)	Скорость бега постепенно увеличивать
3.	Бег с передачей мяча	4—6 раз (20—25 м)	Отдых 1—2 минуты

Таблица 5 – Комплекс упражнений на развитие гибкости

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак. Попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах.	8*2 раза	Максимальная амплитуда; руки прямые; ноги в коленях не сгибать.
2.	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Концентрические круговые движения рук вперед-назад.	8*2 раза	Максимальная амплитуда; руки прямые; постепенно увеличивать темп
3.	Исходное положение: широкая стойка, руки за голову. Наклоны туловища вправо-влево	8*2 раза	Максимальная амплитуда; спина прямая
4.	Исходное положение: стоя, ноги скрещены. 1—3 — пружинящие наклоны туловища вперед; 4 — И.П. поменять положение ног.	8*3 раза	Максимальная амплитуда; ноги в коленях не сгибать

Учебно–тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю в основной части с использованием вышеуказанного комплекса упражнений для эффективного развития физических качеств.

Эффективность экспериментальной работы определим с помощью тестов физической подготовки в начале и в конце эксперимента.

Таблица 6 - Результаты тестирования уровня развития физических способностей баскетболистов 14–15 лет в начале и в конце эксперимента

Тест	Результат до эксперимента	Результат после эксперимента	Δ	%	P
Челночный бег 5 x 6 м, с	7,4±2,2	6,7±1,4	0,7	9,5	P<0,01
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	12,7±1,7	14,1±2,60	1,4	11	P<0,01
Бег на 60 м, с	10,4±1,4	9,1±2,4	1,3	12,5	P<0,01

Прыжок в длину с места, см	179,0±1,1	190,0±3,6	11	6,1	P<0,05
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	34,3±1,2	37,5±1,2	3,2	9,3	P<0,01
Наклон вперед из положения стоя, см	5,0±2,5	6,0±1,4	1	20	P<0,01
Поднимание туловища, кол-во раз	30,0±2,5	37,0±2,5	7	23,3	P<0,05
Поднимание и опускание прямых ног, 1 мин, кол-во раз	10,0±2,5	15±2,5	5	50	P<0,05

Из полученных данных (см. Таблица 6) видно, что по результатам теста «Челночный бег 5 х 6 м, с» данные среднего результата в начале эксперимента 7,4 с., а в конце эксперимента, после проведения повторного тестирования результат улучшился до 6,7 с. Таким образом, средний результат увеличился на 9,5 %, при P <0,01.

По результатам теста «Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м» средний результат в начале эксперимента 12,7 м, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 14,1 м. В итоге, средний результат в данном тесте увеличился на 11 %, при P <0,01.

В тесте «Бег на 60 м, с» средний результат в начале эксперимента 10,4 с, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 9,1 с. В итоге, средний результат в данном тесте увеличился на 12,5 %, при P <0,01.

В тесте «Прыжок в длину с места, см» средний результат в начале эксперимента 179 см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 190 см. В итоге, средний результат в экспериментальной группе в данном тесте увеличился на 6,1%, при P <0,05.

В тесте «Прыжок вверх с места со взмахом руками, см» средний результат в начале эксперимента 34,3 см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 37,5 см. В итоге, средний результат в данном тесте увеличился на 9,3%, при P <0,01.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя, см» средний результат в начале эксперимента 5,0 см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 6,0 см. В итоге, средний результат в данном тесте увеличился на 20%, при  $P < 0,01$ .

В тесте «Поднимание туловища, кол-во раз» средний результат в начале эксперимента 30,0 ед.изм., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 37,0 ед.изм. В итоге, средний результат в данном тесте увеличился на 23,3%, при  $P < 0,05$ .

В тесте «Поднимание и опускание прямых ног, 1 мин, кол-во раз» средний результат в начале эксперимента 10,0 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 15,0 раз. В итоге, средний результат в данном тесте увеличился на 50%, при  $P < 0,05$ .

Таким образом, сравнивая полученные данные в ходе констатирующего эксперимента, мы наблюдаем улучшение показателей по всем тестам в испытуемой группе спортсменов, что говорит об эффективности выбранной методики исследования.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На сегодняшний день баскетбол широко применяется в физическом воспитании подростков, так как с помощью средств и методов данного вида спорта у подростков развиваются различные физические качества, повышается эмоционально-психологическая устойчивость, улучшается подвижность опорно-двигательного аппарата, умственные способности и состояние организм в целом.

В ходе данной работы были сформулированы следующие выводы:

1. Баскетбол следует рассматривать не только как профессиональный вид спорта, но и как средство физического воспитания в образовательных организациях. С помощью средств и методов указанного вида спорта у подростков развиваются физические качества (сила, выносливость, ловкость, быстрота), повышается эмоционально-психологическая устойчивость, улучшается подвижность опорно-двигательного аппарата, умственные

способности и состояние организм в целом. При организации учебно-тренировочного процесса следует придерживаться следующих принципов: принцип целостности (единства) мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов; принцип интегративности; принцип индивидуализации учебно-тренировочного процесса; принцип динамичности; принцип цикличности и периодичности. Учет вышеизложенных принципов позволит тренеру максимально продуктивно организовать учебно-тренировочный процесс спортсменов.

2. В качестве диагностического инструментария для оценки физических качеств воспитанников, формулируемых в процессе тренировок, применяют педагогическое наблюдение, синтез и анализ полученных данных педагогического контроля, оценка результатов тренировочного процесса, беседа и опрос. Основным средством диагностики физических качеств является тестирование. У баскетболистов целесообразно рассматривать развитие таких физических качеств как: общая выносливость, скоростная выносливость, ловкость, сила мышц брюшного пресса и спины, сила мышц рук, скоростная сила, прыгучесть и быстрота перемещений. Оценка развития уровня физической подготовленности баскетболистов 14–15 лет в годичном цикле следует проводить с помощью диагностического инструментария, а именно: челночный 5 x 6 м, с (координация); бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м (сила); бег на 30 м, с (скоростные качества); прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые качества, прыгучесть); прыжок вверх с места со взмахом руками, см (прыгучесть, скоростно-силовые качества, поднимание туловища из положения лежа (выносливость), наклон вперед из положения стоя (гибкость).

3. Грамотно построенный учебно-тренировочный процесс – залог успешной спортивной подготовки. Ввиду данного факта мы разработали программу годичного цикла тренировки в секции «Баскетбол» для юношей 14-15 лет. Основная цель программы состоит в создании условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления

и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом. Разработанная программа годового цикла тренировки в секции «Баскетбол» для юношей 14–15 лет основывается на применении комплекса упражнений в основной части учебно-тренировочного занятия 2–3 раза в одном мезоцикле. Результаты экспериментальной работы показали нам эффективность проведения данной программы. Повторное тестирование в конце констатирующего эксперимента позволило определить увеличение уровня физической подготовки у группы баскетболистов 14–15 лет.

Таким образом, основной задачей общей физической подготовки баскетболистов является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта (тяжелой атлетики, гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики и др.). В зависимости от тренирующего воздействия эти упражнения предназначаются для развития определенных физических качеств. При планировании процесса воспитания физических качеств баскетболистов необходимо учитывать особенности игровой деятельности конкретных игровых амплуа. Результаты исследований показано, от каких факторов зависит совершенствование физических качеств баскетболистов, как можно подобрать наиболее эффективные средства и методы тренировки, определить степень их воздействия на каждом занятии, в микроцикле, на определенном этапе, периоде подготовки и в годовом цикле.