

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 СПОРТСМЕНОВ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 344 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Бредневой Анастасии Павловны

фамилия, имя, отчество

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

## ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – это спортивная игра, в которой побеждает самый ловкий, сильный, и умный игрок. В широком смысле слова, баскетбол - командный вид спорта, который интересен благодаря соревновательному духу и зрелищным моментам, ритму, скорости и эмоциям, силе воли и ума.

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.

Следует понимать, что, современный баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, которая носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и аритмичным чередованием работы и отдыха. Среди них основными являются передвижения по площадке, такие как бег, ходьба и прыжки и действия с мячом. И от того, насколько баскетболист хорошо владеет своим двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения конкретной тактической задачи.

Учитывая всё выше сказанное актуальность данной темы вне всяких сомнений.

**Цель исследования:** показать влияние занятий баскетболом на динамику физических качеств спортсменов.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс в баскетболе.

**Предмет исследования:** влияние занятий баскетболом на динамику физических качеств спортсменов.

**Задачи исследования:**

1. Показать историю развития и современное состояние баскетбола.

2. Показать влияние занятий баскетболом на организм занимающихся.
3. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физической подготовленности баскетболистов.
4. Определить динамику уровня физических качеств баскетболистов за годичный период подготовки.

**Методы исследования:**

- анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- планирование и разработка программы исследования;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод планирования учебно-воспитательной работы;
- количественный и качественный анализ результатов эксперимента;
- математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Баскетбол в физическом воспитании спортсменов»** рассмотрен баскетбол как вид спорта, а также влияние занятием баскетболом на организм занимающихся и средства тренировки.

Классический баскетбол — это командная игра с динамичным и захватывающим темпом. У каждого спортсмена на площадке есть возможность играть как в нападении, так и в защите. В баскетбол играют две команды по 5 человек на поле (всего 12 человек в команде) с неограниченным количеством замен в течение 4 периодов по 10 или 12 минут чистого времени.

С момента возникновения игры, которая насчитывает более 120 лет, развитие баскетбола не прекращалось. Год от года профессиональные баскетболисты повышают свое техническое мастерство и темп игры, что

положительно сказывается на зрелищности как при просмотре по телевидению или онлайн, так и на трибунах баскет-холла.

Развитие баскетбола связано с американским колледжем Спрингфилда в США (Springfield College). Игра была изобретена его учителем и выпускником Джеймсом Нейсмитом в 1891 году и стала всемирно известным спортивным феноменом.

Баскетбол нашел широкое применение в различных областях физкультурного движения. В системе государственного образования баскетбол включен в программы общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол является одним из тех средств физического воспитания, которые наиболее существенно влияют на всестороннее развитие человека, улучшая его физиологические показатели. Движения в баскетболе заставляют организм работать во время игры слаженно, как часы.

Можно сделать вывод, что баскетбол – чрезвычайно полезный вид спорта, развивающий все системы органов, влияющий на общее самочувствие человека. А как известно, в здоровом теле здоровый дух. И это так, не стоит недооценивать влияние баскетбола на психическое состояние человека.

Основной формой подготовки юных спортсменов являются тренировки. С помощью системы обучения реализуется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивно-оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Средство – это конкретное содержание действий спортсмена по решению определенных задач. Важным фактором при выборе средств тренировки является их комплексное воздействие на организм.

В комплекс средств спортивной подготовки 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.

**Во второй главе «Роль баскетбола в воспитании физических качеств занимающихся»** раскрывается суть экспериментального исследования и проанализированы его результаты (протестирован уровень развития физических качеств занимающихся), а также описан тренировочный процесс баскетболистов, подобраны комплексы упражнений для совершенствования физических качеств спортсменов.

Исследование проводилось на базе МАУ «Спортивная школа по игровым видам спорта» г. Балашова Саратовской области. Возраст участников 14-15 лет (8-9 класс). В исследовании принимали участие 8 спортсменов. Результаты были взяты за 2020-2021 тренировочный процесс по баскетболу. Тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап – подготовительный, где осуществлялся анализ научно – методической литературы по баскетболу.

Второй этап – основной, где был проведен педагогический эксперимент.

Третий этап – заключительный, где проводилась обработка полученных данных исследования математическими методами, анализ полученных результатов и оформление выпускной квалификационной работы.

**Для оценки уровня физической подготовленности были подобраны следующие тесты:**

1. челночный бег 5x10;
2. бег 30 м;
3. прыжок по Абалакову;
4. штрафные броски;

## 5. скоростной дриблинг с бросками «Змейка».

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

**Таблица 1 – Результаты исходного тестирования**

№ п/п	Челночный бег 5x10 м, (с)	Прыжок по Абалакову, (см)	Бег 30 м, (с)	Штрафные броски, (кол-во)	Скоростной дриблинг с бросками «Змейка», (с)
1	15,4	35	4,9	6	36,2
2	16,0	36	5,0	5	38,4
3	19,5	29	6,9	4	40,4
4	17,2	32	6,6	5	37,2
5	17,8	33	6,7	5	38,3
6	19,0	30	6,7	6	41,4
7	15,8	38	5,0	7	37,2
8	18,6	36	6,0	6	39,1
$\bar{X} \pm \sigma$	17,4±1,6	33,6±3,2	6,0±0,9	5,5±0,9	38,5±1,7

Заключительное тестирование проводилось в мае 2021 года.

На основе анализа методической литературы, чтобы показать динамику физической и специальной подготовки баскетболистов мы разработали комплекс упражнений.

### **Комплекс упражнений, направленный на совершенствование общей физической подготовленности баскетболистов:**

1. прыжки на двух ногах из приседа (3 подхода по 20 раз);
2. прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами (3 подхода);
3. прыжки на одной ноге с продвижением вперед – 10-15 м на каждой ноге (2 подхода);
4. прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком одной или двумя ногами) (2 подхода по 8-10 раз);
5. запрыгивание на возвышенность толчком двумя ногами (3 подхода по 15 раз);
6. подъем туловища из положения лежа (3 подхода по 20 раз);
7. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 подхода по 20 раз);

8. вис на перекладине широким хватом с подтягиванием прямых ног (3 подхода по 10 раз);
9. подтягивание на перекладине (3 подхода по 8 раз);
10. приседания (3 подхода по 20 раз);
11. челночный бег 3x10 (3 подхода);
12. бег на дистанцию 20 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на следующие 20 м (3 подхода);
13. бег спиной вперед на дистанцию 10 м до мяча после чего спортсмен должен взять мяч и вести его вперед до линии старта (3 подхода);
14. бег на дистанцию 30 м (3 подхода);
15. бег на дистанцию 800-1000 м;
16. два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч (3 подхода);
17. выталкивание партнёра из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
18. передачи набивного мяча в парах или тройках. Игроки располагаются 1,5 м друг от друга и передают набивной мяч;
19. ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу (20 м);
20. ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение упор лёжа, его ноги держит стоящий сзади партнёр. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами (3 подхода);

**Комплекс упражнений, направленный на совершенствование специальной физической подготовленности баскетболистов:**

1. 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-трёх игроков (2 подхода).

2. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперёд с мячом в руках и бросок по кольцу (3 подхода).
3. Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (3 подхода).
4. Игрок выполняет приседания в течение 30 сек, после чего сразу же бросает 10-штрафных бросков подряд (3 подхода).
5. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком (3 подхода).
6. Передачи мяча в парах во время скоростного бега на 20 м (3 подхода).
7. Двое против одного. Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника. Выполнить 25 передач без потерь.
8. Один игрок бросает мяч в корзину с избранной точки (или нескольких точек), второй ему подает мяч. Игрок с одной точки выполняет серию – 8–10 бросков, переходит на другую точку, или же игроки меняются ролями (3 подхода).
9. Передачи в парах мяча от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола.
10. Броски в кольцо в прыжке одной рукой с места с правой и левой стороны от кольца (2 подхода по 15 раз).
11. Броски в кольцо со средней и дальней дистанции (3 подхода по 20 раз).
12. Броски двумя руками снизу в движении (20 раз).
13. Штрафные броски (30 раз).
14. Борьба за мяч после отскока от щита и бросок (5 подходов).
15. Спортсмен отбивает мяч от пола, двигаясь вперед, сворачивая при этом то в правую, то в левую сторону, замедляя свой бег и, напротив, ускоряя его (5 подходов).
16. Ведение двух мячей одновременно, выполняя при этом то низкий, то высокий отскок от пола, а так же попеременное ведение.
17. Игра в баскетбол 3x3, 4x4, 5x5 (2 тайма по 15 минут).



### 18. Скоростной дриблинг с бросками «Змейка» (3 подхода).

В процессе тренировки из предлагаемых комплексов мы выбирали по 5-6 упражнений, чередуя их в каждую тренировку, чтобы поддерживать заинтересованность спортсменов.

Тренировки для совершенствования физической подготовленности спортсменов проводились 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 90 минут. Для гармоничного воспитания физических качеств мы равномерно распределяли нагрузку во время тренировочного процесса.

Анализ результатов заключительного тестирования общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности наблюдаемой группы спортсменов, представленной в таблице 2, показал положительную динамику практически во всех тестовых упражнениях, однако степень выраженности положительных сдвигов была различна.

На контрольном этапе исследования были использованы те же контрольные тестовые упражнения по развитию физических качеств.

Таблица 2 – Результаты заключительного тестирования

№ п/п	Челночный бег 5x10 м, (с)		Прыжок по Абалакову, (см)		Бег 30 м, (с)		Штрафные броски, (кол-во)		Скоростной дриблинг с бросками «Змейка», (с)	
	Исх.	Закл.	Исх.	Закл.	Исх.	Закл.	Исх.	Закл.	Исх.	Закл.
1	15,4	15,2	35	36	4,9	4,9	6	7	36,2	35,2
2	16,0	16,0	36	36	5,0	5,0	5	5	38,4	37,7
3	19,5	19,0	29	31	6,9	6,8	4	5	40,4	40,2
4	17,2	16,5	32	32	6,6	6,6	5	6	37,2	37,2
5	17,8	17,0	33	34	6,7	6,5	5	5	38,3	37,7
6	19,0	18,4	30	30	6,7	6,6	6	5	41,4	40,3
7	15,8	15,8	38	38	5,0	5,1	7	8	37,2	37,0
8	18,6	18,0	36	36	6,0	6,3	6	7	39,1	39,6
$\bar{X}$	17,4±	17,0±	33,6±	34,1±	6,0±	6,0±	5,5±	6,0±	38,5±	38,1±
$\pm\sigma$	1,6	1,4	3,2	2,9	0,9	0,8	0,9	1,2	1,7	1,8

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

Таблица 3 – Динамика уровня физических качеств баскетболистов

Этап	Тесты					
	Челночный бег 5x10 м, (с)	Прыжок по Абалакову, (см)	Бег 30 м, (с)	Штрафные броски, (кол-во)	Скоростной дриблинг с бросками «Змейка», (с)	
Исходный	17,4±1,6	33,6±3,2	6,0±0,9	5,5±0,9	38,5±1,7	
Заключительный	17,0±1,4	34,1±2,9	6,0±0,8	6,0±1,2	38,1±1,8	
Различие	абсол.	0,4	0,5	0	0,5	0,4
	%	2,4%	1,5%	0%	10,0%	1,0%
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	

Показатели в тесте «Челночный бег 5x10 м» в течение годичного периода подготовки выросли на 2,4% ( $P < 0,05$ ).

При оценке скоростно-силовых способностей улучшились незначительно. Так в тесте «Прыжок по Абалакову» скоростно-силовые качества усовершенствовались на 1,5% ( $P < 0,05$ ).

При проведении заключительного тестирования выяснилось, что при оценке скоростных способностей – в тесте «Бег 30 м» – показатели остались на том же уровне, что и в начале эксперимента.

Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в тесте «Штрафные броски (10 бросков)». Показатели улучшились на 10,0% ( $P < 0,05$ ).

По результатам данных теста «Скоростной дриблинг с бросками «Змейка»» при определении координации и техники владения мячом, можно увидеть, что показатели выросли на 1,0% ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, представленные наглядно результаты исследования показывают, что по сравнению с началом экспериментального исследования, проведенного в октябре 2020 года, показатели общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности спортсменов улучшились за годичный период подготовки. Предлагаемый нами план тренировок позволяет существенно повысить уровень подготовленности баскетболистов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С момента возникновения игры, которая насчитывает более 120 лет, развитие баскетбола не прекращалось. Год от года профессиональные баскетболисты повышают свое техническое мастерство и темп игры, что положительно сказывается на зрелищности как при просмотре по телевидению или онлайн, так и на трибунах баскет-холла.

В истории баскетбола были взлеты и падения. Три десятилетия после Второй мировой войны спорту было трудно, поскольку популярность и значимость этого вида спорта отошли на второй план. Интерес к игре возрос в результате расширения влияния телевидения с появлением кабельного телевидения.

Баскетбол, как игра, продолжает развиваться. В нее играют миллионы людей на разных континентах. Интерес к этой игре растет, обостряется конкуренция на международной арене. Сложившаяся ситуация заставляет совершенствовать методы тренировок с учетом тенденций развития баскетбола.

Баскетбол является одним из тех средств физического воспитания, которые наиболее существенно влияют на всестороннее развитие человека, улучшая его физиологические показатели. Движения в баскетболе заставляют организм работать во время игры слаженно, как часы. Этот вид спорта чрезвычайно полезный, развивающий все системы органов, влияющий на общее самочувствие человека. А как известно, в здоровом теле здоровый дух. И это так, не стоит недооценивать влияние баскетбола на психическое состояние человека.

Основной формой подготовки юных спортсменов являются тренировки. С помощью системы обучения реализуется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивно-оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

В комплекс средств спортивной подготовки входят:

- физические и идеомоторные упражнения;

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

Для оценки уровня физической подготовленности баскетболистов были подобраны следующие тесты: челночный бег 5x10, бег 30 м, прыжок по Абалакову, штрафные броски, скоростной дриблинг с бросками «Змейка».

При анализе можно выделить положительную динамику данных ( $P < 0,05$ ). Показатели в тесте «Челночный бег 5x10 м» в течение годового периода подготовки выросли на 2,4% ( $P < 0,05$ ). При оценке скоростно-силовых способностей улучшились незначительно, так в тесте «Прыжок по Абалакову» скоростно-силовые качества усовершенствовались на 1,5% ( $P < 0,05$ ). В тесте «Бег 30 м» – показатели остались на том же уровне, что и в начале эксперимента. Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в тесте «Штрафные броски (10 бросков)», показатели улучшились на 10,0% ( $P < 0,05$ ). По результатам данного теста «Скоростной дриблинг с бросками «Змейка»» показатели выросли на 1,0% ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, можно сделать вывод, что представленные результаты исследования показывают, что по сравнению с началом экспериментального исследования, проведенного в октябре 2020 года, и заключительного этапа эксперимента, проведенного в мае 2021 года, показатели общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности спортсменов улучшились за годичный период подготовки. Предлагаемый нами план тренировок позволяет существенно повысить уровень подготовленности баскетболистов.