

МИНОБНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**СКОРОСТНАЯ И СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 354 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя
профилями подготовки),
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Самошкина Артема Александровича

Научный руководитель
профессор кафедры физической культуры и безопасности
жизнедеятельности,
доктор педагогических наук, профессор _____ А.В. Тимушкин
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Баскетбол является одним из наиболее популярных видов спорта в мире. В процессе занятий баскетболом совершенствуется не только специфическая техника этого вида спорта. Особенности игровой деятельности предусматривают выполнение различных видов двигательной деятельности: передвижения ходьбой и бегом с мячом и без него; резкие остановки и ускорения; прыжки; повороты; ловлю и броски мяча и др. Такие действия способствуют совершенствованию всех физических качеств, повышают общую физическую работоспособность, оказывают положительное влияние на функциональные системы организма занимающихся. Занятия баскетболом способствуют воспитанию морально-волевых качеств, развивая целеустремленность, настойчивость, чувство коллективизма, волю, решительность. Баскетбол включен в программу физического воспитания дошкольного, общего среднего и высшего образования.

Одной из важнейших сторон подготовки баскетболистов является физическая подготовка. В.М.Зациорский, В.А. Кудряшов, Е.Р.Яхонтов и другие считают, что прогресс в этом виде спорта во многом определяется хорошей базовой физической подготовкой, без которой не возможно в достаточной степени овладеть технико-тактическим мастерством. Важным аспектом в тренировочном процессе спортсменов является воспитание скоростных и силовых способностей баскетболистов. Вопросам построения тренировочного процесса баскетболистов на разных этапах подготовки посвящены труды А.С.Грасиса, Т.А.Зельдовича, Ф.Линденберга, Д.И.Нестеровского, Б.И.Туркунова и др.

Достаточно подробно рассматриваются в методической литературе вопросы воспитания физических качеств баскетболистов. Этим вопросам посвящены труды А.А.Безбородова, А.Я.Гомельского, В.А.Кудряшова, Н.Сортэла и др. Анализу подвергаются также различные подходы в подготовке юных баскетболистов, что нашло свое отражение в работах

Т.А.Зельдовича, Д.Краузе, В.А.Кудряшова, Д.И.Нестеровского, Н.Сортэла и др. Важность вопроса физической подготовки баскетболистов отмечается в трудах В.М.Зациорского, В.А.Кудряшова, Ю.М.Портнова, Е.Р.Яхонтова и др.

Эффективность учебно-тренировочного процесса баскетболистов во многом определяется правильностью выбора средств тренировки и методикой их применения в соответствии с уровнем подготовленности, этапом подготовки, степенью готовности спортсменов к предлагаемым нагрузкам. При этом одними из важных физических качеств, определяющими успешность игровой деятельности являются быстрота и сила. В связи с изложенным, становится ясным тот факт, что акцентированное воспитание скоростных и силовых способностей баскетболистов во многом определяет эффективность овладения в дальнейшем системой технических элементов спортивной игры и тактикой её ведения.

Цель исследования – составить комплексы физических упражнений для воспитания скоростных и силовых способностей спортсменов и определить эффективность их включения в учебно-тренировочный процесс баскетболистов группы начальной спортивной специализации.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс баскетболистов.

Предмет исследования – скоростная и силовая подготовка баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Показать особенности организации тренировочного процесса баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации.
2. Подобрать тестовые упражнения для оценки уровня скоростной и силовой подготовленности баскетболистов.
3. Определить средства скоростной и силовой подготовки баскетболистов.

4. Показать влияние занятий баскетболом на скоростные и силовые способности спортсменов.

Для решения поставленных задач использовался комплекс **методов исследования:**

- изучение педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- анализ, сопоставление, обобщение, систематизация;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- методы математико-статистической обработки полученных данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, содержащего 27 наименований. Текстовый материал работы иллюстрирован 13 таблицами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе исследования «Тренировка баскетболистов» представлен анализ педагогической, методической и научной литературы по состоянию проблемы, дается анализ степени её разработанности, показаны этапы подготовки спортсменов, наиболее предпочтительные возрастные периоды развития физических качеств; отмечены основные виды подготовки баскетболистов; представлены соотношения объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивного мастерства. Многолетняя подготовка спортсменов включает несколько взаимосвязанных блоков: систему отбора и спортивной ориентации; систему тренировок; систему соревнований; систему внутрине тренировочные и внесоревновательных факторов, дополняющих системы тренировки и соревнований.

Показаны подходы различных авторов к выбору средств спортивной подготовки. Отмечено, что без достаточного уровня развития физических способностей нельзя достичь высокого спортивного мастерства в баскетболе. А.Я.Гомельский, Ю.Д. Железняк, В.М.Зациорский и другие исследователи

считают, что физическая подготовка баскетболистов должна подразделяться на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). При этом, для решения задач физической подготовки в учебно-тренировочном процессе баскетболистов используются три группы упражнений: общеразвивающие; специальные; соревновательные. Общеразвивающие упражнения представлены в тренировочном процессе строевыми, гимнастическими упражнениями и упражнениями из других видов спорта. Специальные упражнения подразделяются на подготовительные и кондиционные. Эти упражнения используются при освоении технико-тактических действий баскетболистов и воспитании физических качеств, наиболее важных для игры в баскетбол. Соревновательные упражнения представлены различными вариантами игры в баскетбол и игровыми связками. Игры, в зависимости от задач и формы организации могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными и соревновательными.

Игра в баскетбол требует от спортсмена высокого уровня развития силы самых различных мышечных групп и в большинстве случаев проявление силы в баскетболе носит взрывной характер, поскольку силовые действия и движения выполняются в основном с максимальной быстротой. Быстрота также важна в спортивной игре, так как спортсмен, действия которого совершаются даже на доли секунды быстрее соперника, имеет существенное преимущество. Для воспитания физических качеств используются различные общеразвивающие и кондиционные упражнения. Упражнения могут выполняться без предметов, с предметами, партнерами, с использованием гимнастического и спортивно игрового инвентаря и оборудования.

Во второй главе **«Планирование тренировки баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации»** раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с

целью и задачами проводимого исследования был реализован формирующий этап экспериментальной работы.

На базе МБОУ СОШ № 12 г. Балашова Саратовской области была организована группа из 9 учеников 8 и 9-х классов в возрасте 14-15 лет, занимающиеся в спортивной секции по баскетболу под руководством преподавателя школы Новгородовой И.В. Исследование осуществлялось с сентября 2023 г. по май 2024 г.

Для определения физической подготовленности составили комплекс тестовых упражнений, включающий: бег на 30 м (с); челночный бег 4х9 м (с); прыжок в длину с места (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во); поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд (к-во); метание набивного мяча (1 кг) сидя (см).

Программа подготовки баскетболистов была рассчитана на 9 месяцев, в течение которых предусмотрено выполнение 162 часов. Тренировочные занятия проводили два раза в неделю по два часа. Подготовка баскетболистов включала теоретическую часть (10 часов) и практическую (152 часа) (табл.1).

Таблица 1 – Разделы практической подготовки баскетболистов на учебно-тренировочный год

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	30
2	Специальная физическая подготовка	32
3	Технико-тактическая подготовка	53
4	Интегральная подготовка	25
5	Инструкторская и судейская практика	4
6	Контрольные испытания	8
Общее количество часов практической подготовки		152

Все часы практической подготовки были распределены по месяцам 9-месячного макроцикла тренировки (таблица 2). Общая физическая и специальная физическая подготовки баскетболистов включали следующие виды: скоростная подготовка; силовая подготовка; скоростно-силовая подготовка; координационная подготовка; развитие выносливости и т.д.

Таблица 2 – Распределение видов практической подготовки

баскетболистов по месяцам

Разделы подготовки	Месяц									всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	2	30
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	3	32
Технико-тактическая подготовка	6	7	7	7	7	5	5	5	4	53
Интегральная подготовка	-	-	2	2	3	4	5	4	5	25
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	1	1	-	2	4
Контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	-	4	-	8
Всего	18	15	17	17	17	17	17	19	16	153

В дополнение к тренировочной программе были составлены комплексы упражнений для совершенствования скоростной, скоростно-силовой и силовой подготовленности баскетболистов. В каждое тренировочное занятие из этих комплексов выбирали 2-4 упражнения, выполняемые в середине или в конце основной части занятия.

Анализ результатов заключительного тестирования показал однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень выраженности этих изменений была различная. Наиболее выраженные положительные изменения наблюдали в тесте, характеризующем силу мышц рук (табл. 3).

Таблица 3 – Среднегрупповые результаты тестирования баскетболистов

Этап	Тесты						
	Бег 30 м, (с)	Челночный бег 4x9 м, (с)	Прыжок в длину с места, (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (к-во)	Поднимание туловища за 60 с, (к-во)	Метание набивного мяча, (см)	
Исходный	4,8±0,1	9,7±0,1	202,0±10,1	30,4±4,7	40,3±3,0	598,9±38,7	
Заключительный	4,7±0,1	9,5±0,1	210,4 ±9,8	36,3±3,4	42,4±2,4	615,8±35,4	
Различие	абсол.	0,1	0,2	8,4	5,9	2,1	16,9
	%	2,1	2,1	4,2	19,4	5,2	2,8
Достоверность различий	<0,05	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	

Среднегрупповые результаты исходного тестирования сгибания и разгибания рук в упоре лежа были улучшены на 19,4% (P<0,01). При этом у

двух спортсменов улучшение составило 2 повторения, а у одного – 12. Во всех остальных случаях спортсмены улучшили свой исходный результат от 5 до 6 повторений.

В тесте, характеризующем силу мышц передней части туловища, среднегрупповое улучшение составило 5,2% ($P < 0,01$). Анализ индивидуальных данных показал, что у одного спортсмена исходный результат остался без изменений, а у всех остальных улучшение находилось в пределах от 1 до 4 подниманий туловища (таблица 3). Менее выраженные, однако, статистически достоверные положительные изменения отмечали в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности баскетболистов. В прыжках в длину с места среднегрупповые результаты были улучшены на 4,2% ($P < 0,01$) с пределами индивидуальных колебаний от 6 до 12 сантиметров (таблица 3). В метании набивного мяча также наблюдалась положительная динамика. Среднегрупповые результаты исходного тестирования были улучшены на 2,8% ($P < 0,01$). При этом разброс индивидуальных данных был достаточно велик. У одного спортсмена улучшение составило 5 сантиметров, тогда как у двоих – 25. У всех остальных баскетболистов прирост индивидуальных данных находился в пределах от 10 до 20 сантиметров.

Наименее выраженные положительные изменения наблюдали в тестах, характеризующих скоростные способности спортсменов. В челночном беге среднегрупповой исходный результат бы улучшен на 2,1% ($P < 0,01$). Анализ индивидуальных данных показал уменьшение времени преодоление дистанции челночного бега всеми спортсменами в пределах от 0,1 до 0,3 секунды. В беге на 30 м улучшение среднегруппового результата также составило 2,1% ($P < 0,05$), однако динамика индивидуальных данных не имела однонаправленный характер. В двух случаях исходный результат остался без изменений, у двух спортсменов улучшение составило 0,2 секунды, а у пятерых – 0,1 секунды.

Скоростные способности являются наименее тренируемыми и очевидно поэтому, несмотря на достаточно большой объем упражнений скоростной направленности в тренировочном процессе баскетболистов, существенного улучшения этого физического качества не наблюдалось. Наибольший прирост результатов в силовых упражнениях, очевидно, можно объяснить не только включением в тренировочный процесс упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, но и тем, что возраст участников экспериментального исследования совпадает с сенситивным периодом в развитии силовых способностей. Прирост мышечной массы, сопровождающий этот период, способствует созданию выгодных условий для воспитания этого качества. Наши данные согласуются с выводами ранее выполненных исследований В.М.Зациорского и Ж.К. Холодова с соав., результаты которых представлены в трудах по теории и методике физического воспитания и спорта.

В заключении обобщены результаты работы и сформулированы выводы.

1. Тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации предусматривает выполнение разнообразных игровых комплексов и тренировочных заданий, способствующих разносторонней физической подготовке. Основными задачами этого этапа является: воспитание специфических качеств и способностей, создающих предпосылку успешной подготовки на более поздних этапах тренировки; освоение технических элементов, составляющих основу технико-тактического мастерства спортсменов; формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом. Этот период должен включать разнообразные средства тренировки и формы организации занятий, обеспечивающих всестороннее развитие личности ребенка. Проводить тренировку в этот период необходимо с учетом сенситивных периодов воспитания физических качеств. На этапе начальной спортивной специализации широко используются средства тренировки, позволяющие расширить функциональные резервы организма

спортсменов без применения больших объемов тренировочных нагрузок специализированного характера. В подготовке спортсменов используются общеразвивающие средства тренировки, специальные и соревновательные упражнения.

2. Для определения физической подготовленности целесообразно применять комплекс тестовых упражнений, включающий:

- бег на 30 м (с) – упражнения оценивающие уровень быстроты;
- челночный бег 4х9 м (с) – тест для оценки скоростных способностей;
- прыжок в длину с места (см) – оценка скоростно-силовых способностей;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во) – определение сила разгибателей рук;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд (к-во) – упражнение, характеризующее силовую выносливость мышц передней части туловища;
- метание набивного мяча (1 кг) сидя (см) – для оценки скоростно-силовых способностей.

3. Средствами скоростной подготовки являются упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью. К можно отнести короткие беговые дистанции, челночный бег, скоростной дриблинг и любые другие упражнения, выполняемые в пределах 10-15 секунд в максимальном темпе. К скоростно-силовым упражнениям относятся силовые упражнения, выполняемые в максимально короткий интервал времени. Преимущественно это разнообразные прыжки и метания. Силовые упражнения подбираются в зависимости от поставленной задачи. Если необходимо воспитать максимальную силу, то используют упражнения с максимальным внешним отягощением (90-100%), если необходимо развить динамическую силу (что более предпочтительно для баскетболистов), то выбирают упражнения с небольшим внешним отягощением (не более 50%) и выполняют их в быстром темпе. Сила и быстрота взаимосвязаны между собой. Для того,

чтобы эффективно и правильно выполнять скоростно-силовые упражнения, необходимо в достаточной степени развить силу, а высокий уровень скоростно-силовых способностей оказывает положительное влияние на воспитание и проявление быстроты.

4. Занятия баскетболом, а также включение в тренировочный процесс специально подобранных упражнений способствует совершенствованию скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей спортсменов. Анализ результатов проведенного исследования показал однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень их выраженности была не одинаковой.

Наибольший положительный эффект определился в упражнениях, характеризующих силовые способности. Среднегрупповые результаты исходного тестирования в сгибании и разгибании рук в упоре лежа были улучшены на 19,4% ($P < 0,01$), а в поднимании туловища из положения лежа на спине – на 5,2% ($P < 0,01$). Менее выраженный положительный эффект наблюдали в упражнениях скоростно-силового характера. В прыжках в длину с места результаты исходного тестирования были превышены на 4,2% ($P < 0,01$), а в метании набивного мяча – на 2,8% ($P < 0,01$). Наименьший положительный эффект от реализации тренировочной программы отмечали в результатах скоростных упражнений. В челночном беге и в беге на 30 м исходные данные были улучшены соответственно на 2,1% ($P < 0,01$) и 2,1% ($P < 0,05$).

Таким образом, реализация 9-месячной тренировочной программы и включение в тренировочный процесс специально подобранных физических упражнений позволила улучшить физические кондиции баскетболистов. При этом наибольший эффект наблюдался в динамике силовых способностей, а наименее тренируемыми оказались скоростные способности.