

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

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 408 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Печенджияна Ярослава Эдуардовича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

---

В.Н. Частов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
доцент, к.м.н., доцент

---

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2025

## **ВВЕДЕНИЕ**

Современный баскетбол – быстрая игра. Она строится на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует бега со скоростью лучших спринтеров. Своебразность бега, прыжков, бросков определяется незначительными размерами площадки и необходимостью переходить внезапно от одних движений к другим, действовать в условиях постоянного лимита времени, навязанного противодействием противника.

Характерным для спортивной игры является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры, требующие от студентов специальной подготовки. Двигательные действия в баскетболе мотивированы его сюжетом, частично ограничены правилами, направленными на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих в игровой ситуации.

В отличие от других видов спорта, баскетбол отличается широким спектром движений, доступных игрокам. Основной чертой баскетбола является активная деятельность игроков, основанная на обычных действиях, таких как бег, прыжки, броски, передачи и ловля мяча. Они не используют сложные методы и тактики, не имеют строгих правил и не требуют специальной подготовки.

Баскетбол — это вид спорта, в котором часто происходят контакты. Для баскетболистов требуется особая подготовка для скоростно-силовых движений, которые составляют около 70%. В первую очередь это касается центровых игроков, у которых должна быть черта взрывной силы, которая позволяет им демонстрировать свои силы в короткие сроки. Рывки, прыжки, быстрые пасы, борьба на щите и контратаки — все это элементы, демонстрирующие взрывную силу игрока в баскетболе.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных скоростно-силовых способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности.

Скоростно–силовые способности проявляются в разновидностях выпрыгиваний, бросков как основных игровых действий, бросков в условиях активного сопротивления защитников, способности произвести быстрые передачи на значительное расстояние.

Комплекс упражнений для совершенствования данных способностей должен включать упражнения с различными видами отягощений, начиная с обычного баскетбольного мяча, заканчивая набивным; разновидности перепрыгиваний и отталкиваний от поверхности баскетбольной площадки, «дальних» передач и передач на время.

### **Актуальность.**

Подведение баскетболистов к состоянию спортивной формы может быть решено только на основании правильно построенной системы тренировок, которая будет способствовать сопряженному развитию скоростно–силовых способностей и рационализации технико-тактических действий, а также их качественной реализации в соревновательной деятельности.

В связи с этим актуальным является разработка и внедрение в тренировочный процесс баскетболистов комплекса упражнений позволяющий интенсифицировать процесс их подготовки, направленный на эффективное развитие скоростно–силовых способностей и применение методических приемов, обеспечивающих их качественную реализацию в соревновательной деятельности.

**Объект исследования** - тренировочный процесс баскетболистов 16-17 лет.

**Предмет исследования** – показатели скоростно–силовых способностей баскетболистов 16-17 лет

**Цель исследования** – изучить эффективность использованного комплекса в тренировочном процессе баскетболистов 16-17 лет

### **Задачи исследования:**

1. Определить особенности скоростно–силовой подготовки баскетболистов 16-17 лет.

2. Разработать комплекс упражнений, направленный на чередование технико-тактических действий и специальной физической подготовки, а также комплекса упражнений скоростно-силовой направленности.

3. Экспериментально обосновать эффективность примененного комплекса.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ литературных источников;
2. Педагогические тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Анализ результатов.

**Гипотеза.** В основе данного научного исследования лежало предположение о том, что разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс баскетболистов 11-12 лет экспериментальной программы ускорит темпы воспитания их скоростно-силовых способностей и создаст предпосылки для дальнейшего роста спортивного мастерства юных баскетболистов.

## **Основное содержание работы**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и систематизация литературных данных.;
2. Педагогические наблюдения;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистическая обработка данных.

Анализ и систематизация литературных данных позволил составить представление о состоянии вопроса в современной научно-методической литературе. Были изучены анатомо-физиологические особенности мальчиков 11-12 лет, обобщены теоретико-методические основы силовой подготовки в системе спортивной тренировки, а также особенности применения современных средств и методов воспитания скоростно-силовых способностей в тренировке юных баскетболистов. Анализировалась литература отечественных авторов.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью определения показателей эффективности выполнения технических действий в тренировочной деятельности.

Педагогический эксперимент был организован с целью проверки эффективности применения комплексов специальной физической подготовки для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности юных баскетболисток в подготовительном периоде.

При изучении специализированной литературы было выявлено что к более полезным информационным тестам относят тесты:

1. «Челночный бег 20 м»;

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Тест оценивает скоростные способности.

## **2. «Ведение мяча по отрезкам»;**

Фиксируется время прохождения дистанции, ведение мяча выполняется одной рукой. Тест выполняется на отрезке 30 метров, в конце отрезка кладем фишку, это будет линия финиша. Тестирование оценивается в секундах (с)

## **3. «Бросок мяча из-под кольца»**

На выполнение теста дается 1 минута, в течение которой баскетболистка должна выполнять броски из-под кольца поочередно с правой и с левой стороны. Перемещение для смены сторон выполняется приставным шагом. Тестирование оценивается количеством попаданий.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество тренировочного процесса.

Для проверки эффективности разработанного комплекса упражнений для развития технической подготовки баскетболистов был проведен педагогический эксперимент.

Данные, полученные в ходе исследований и педагогического эксперимента, выраженные цифровыми величинами, обработаны методами математической статистики, которые изложены в соответствующем руководстве.

Эксперимент реализовывался на базе МАУДО «ЦСШОР» г. Саратова, ул. Чернышевского 63А в промежуток времени с ноября 2024 года по май 2025 года.

Участие в исследовательской работе приняли 24 мальчиков-баскетболистов 11-12 лет, группы начальной подготовки. Спортсмены были поделены на две группы контрольную и экспериментальную.

В начале исследования была проверена техническая база баскетболистов в возрасте 11-12 лет. На основе полученных данных образовали две группы – экспериментальную и контрольную, по 12 участников в каждой.

В тренировочный процесс экспериментальной группы внедрили разработанный комплекс упражнений, направленный на улучшение скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов этого возраста. После этого первая группа начала работать по новой, экспериментальной методике, в то время как вторая продолжала следовать стандартной учебно-тренировочной программе.

Занятия проводились в формате обычных тренировок трижды в неделю и длились полтора часа. Исследование, посвящённое теме данной выпускной работы, состояло из трёх последовательных этапов.

**На первом этапе** была проведена всесторонняя проработка и анализ научной литературы, связанной с темой исследования. В рамках данного этапа также были определены объект, предмет и методы исследования. Изучение и анализ научных и методических источников подтвердили высокую значимость и необходимость развития скоростно-силовых способностей у юных баскетболистов, а также иных физических качеств, способствующих их общей физической подготовленности. На основе данных научных исследований был выбран оптимальный подход к организации контрольных тестирований, проведению педагогического эксперимента, а также разработаны методы для математической обработки полученных результатов.

**На втором этапе** исследования были проведены контрольные тестирования, направленные на оценку уровня технической подготовленности юных баскетболистов в контрольной и экспериментальной группах. Основную часть второго этапа занял педагогический эксперимент, в рамках которого в экспериментальной группе был реализован специально разработанный комплекс упражнений. Этот комплекс был ориентирован на развитие скоростно-силовых способностей у юных баскетболистов в возрасте 11-12 лет в процессе учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Результаты педагогического эксперимента были тщательно фиксированы с целью их дальнейшего анализа и оценки эффективности применяемых методов.

**На третьем этапе** исследования была проведена математическая обработка и анализ полученных данных, что позволило объективно оценить результаты эксперимента. На основании проведенной обработки данных были сформулированы выводы, отражающие эффективность применяемых методов и тренировочных программ, а также обоснованы рекомендации для дальнейшего совершенствования процессов подготовки юных баскетболистов.

Анализ результатов двигательных тестов, проведенных в течение 6 месяцев, позволяет оценить динамику физической и технической подготовленности баскетболистов. В ходе эксперимента были зафиксированы положительные изменения в большинстве исследуемых показателей, что подтверждает эффективность применяемых методик и подходов. Данные результаты представлены в таблице 1. Анализ контрольных испытаний демонстрирует, что в ходе эксперимента наблюдается улучшение значений большинства исследуемых параметров, что свидетельствует о положительном влиянии предложенной тренировочной программы на физическую подготовленность участников исследования.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На современном этапе развития баскетбола, многие из используемых средств физической подготовки, являются недостаточно эффективными. Это обусловлено в первую очередь резко возросшим темпом игры, усложнением технико-тактических действий, увеличением силовой борьбы. Все это, несомненно, сказалось на требованиях предъявляемых к физической подготовленности баскетболистов. Кроме всего прочего резко возросшее количество соревнований, сказалось на снижении времени, которые спортсменам отведено для подготовки.

На основании этого сделаны следующие выводы:

1. Современный баскетбол предъявляет требования к комплексному развитию всех физических качеств спортсмена. Однако определяющее значение в овладении техническими и тактическими компонентами игры имеют скоростно-силовые способности. Анализ актуальной научно-методической литературы позволил выделить группу упражнений, способствующих наиболее эффективному развитию данных качеств.
2. Разработанный авторский комплекс упражнений, ориентированный на развитие скоростно-силовых способностей, продемонстрировал положительное влияние на качество выполнения ключевых технических приёмов, тем самым эмпирически подтвердив выдвинутую рабочую гипотезу исследования.
3. Проведённое экспериментальное исследование позволило зафиксировать статистически значимое улучшение показателей по всем контрольным тестам у представителей экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Наиболее выраженный прирост был отмечен в показателе «ведение по прямой», где улучшение составило 46,1%.