

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

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ  
ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11 – 12 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 408 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Института физической культуры и спорта  
Агеевой Алены Дмитриевны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_ В.Н. Частов  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кандидат философских наук,  
доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2023

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка юных баскетболистов играет важную роль в системе современной спортивной тренировки. Она создает благоприятные предпосылки для решения задач скоростно-силовой, психологической и игровой подготовки. Физическая подготовка предполагает собой развитие двигательных качеств, возможностей, требуемых баскетболисту в игровой работы.

**Актуальность исследования** заключается в том, что баскетбол относится к видам спорта с ярко выраженным акцентом на исключительно высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Главное содержание двигательной деятельности баскетболистов составляют бег в комбинации вместе с прыжками а также метаниями. Для современного баскетбола характерно выполнение всех основных технико-тактических действий на высокой скорости, а эффективность их в значительной степени определяется способностью проявлять усилия максимальной мощности в кратчайшее время при сохранении оптимальной амплитуды движений. Результативность игровой деятельности уже на начальном этапе подготовки баскетболистов в решающей мере зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Прыжковая игровая деятельность доминирует в тренировочном и соревновательном процессах баскетболистов. Доказано, что 90-95% выигрыша очков в игре достигается игрой в прыжке. Именно поэтому прыжковая подготовленность юных игроков во многом определяет игровой результат. Изменение обстановки во время игры способствует активизации анализаторской деятельности игрока, при принятии решений для положительного результата соревнования. Спортсмены во время игры получают постоянную, высокую эмоциональную нагрузку. Очень высокая нагрузка идёт на сознание, так как требуется наиболее быстрое принятие решения. Процесс обучения, формирования двигательных умений и навыков, также способствует повышению уровня развития физических качеств. Но каждому из этих умений и качеств, присущи свои, определённые средства и методы. Также существуют средства и методы,

которые способствуют целостному проявлению навыков, качеств и знаний, они называются методом интегрального воздействия. В совокупности с совершенствованием физических качеств человек укрепляет своё здоровье, повышает спортивную работоспособность и эмоциональный настрой. В наше время, в баскетболе, в первую очередь, от игрока требуется самый высокий уровень физической подготовленности. Поэтому, тренер или учитель физической культуры, должен начинать тщательную подготовку будущих спортсменов именно в 11-12 лет.

Таким образом, актуальность темы исследования обусловлена:

- необходимостью формирования двигательных умений и навыков в процессе подготовки баскетболистов 11-12 лет с одновременным развитием скоростно-силовых качеств;

- необходимостью физической подготовки в баскетболе, так как игрок должен быстро реагировать на все происходящее и моментально делать соответствующие выводы, бросать мяч, следовательно, обладать высоким уровнем прыгучести.

**Степень изученности.** Анализ научно-методической литературы по данной проблеме (Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А., Гончаров В.И., Кожухова Н. Н., Попов А., Саскевич, А.П.) выявил, что накоплен обширный экспериментальный материал по вопросам построения тренировочного процесса, обучающих методик в занятиях баскетболом [13, 16, 17, 24, 28]. Однако, до настоящего времени, не смотря на определенный уровень изученности данной проблемы в научной и специальной литературе, в практике тренеров при работе со спортсменами 11-12 лет недостаточно учитываются особенности развития скоростно-силовых способностей, что в последствии приводит к неумению решать поставленные задачи. Все вышеизложенное обуславливает поиск новых путей и научно-методических разработок по оптимизации методик развития скоростно-силовых способностей (прыгучести) у юных баскетболистов.

**Целью нашего исследования** является выявление эффективности использования комплексов специальных упражнений для повышения скоростно-силовых способностей у баскетболистов 11-12 лет.

**Объект исследования:** скоростно-силовые качества баскетболистов.

**Предмет исследования:** процесс развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов в тренировочном процессе баскетболистов 11-12 лет.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть понятие и компоненты скоростно-силовых способностей баскетболистов.
2. Проанализировать средства и методы развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов в тренировочном процессе.
3. Выявить роль специальных упражнений для повышения скоростно-силовых способностей баскетболистов 11-12 лет.
4. Разработать специальные упражнения для повышения скоростно-силовых качеств баскетболистов 11-12 лет и провести проверку эффективности предложенного методического комплекса.

**Гипотеза:** предполагается, что разработанные комплексы специальных упражнений существенно повлияет на динамику скоростно-силовых способностей и улучшат «взрывную» способность мышц ног баскетболистов 11-12 лет.

**Теоретические основы исследования.** При рассмотрении физических качеств на занятиях по баскетболу мы опирались на положения таких авторов как Абзалов Р. А., Артемьев Ю.С., Былеева Л. В., Коротков И.М., Яковлев В. Г., Вальтин А.И., Дихтярев В.Я., Коломейцев Ю.А., Портнов Ю.М., Суетнов К.В., Туркунов Б.И., Ульянов В.А. и др.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы на практике в массовой спортивной работе по баскетболу: для повышения качества тренировочных занятий за счет применения разработанных комплексов специальных

упражнений; для осуществления педагогического контроля за эффективностью тренировочного процесса и уровнем подготовленности баскетболистов 11-12 лет по компонентам физической подготовки.

**Достоверность и объективность результатов** обеспечивается адекватностью используемых методик, теоретической обоснованностью, сочетанием количественного и качественного анализа, теоретических и эмпирических методов исследования и репрезентативно

## Основное содержание работы

Экспериментальное исследование по повышению скоростно-силовой подготовки у баскетболистов 11-12 лет проходило на базе ДЮСШ «БК Спартанец». В рамках исследования были сформированы две группы: Контрольная группа – 9 человек, экспериментальная группа – 9 человек. Обе группы составляли мальчики 11-12 лет, посещающих секцию баскетбола, прошедшие медицинское обследование и не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Цель исследования – проверить эффективность экспериментальной программы на основе применения методов динамических усилий и упражнения «ударного» характера, направленных на повышение скоростно-силовой подготовки у баскетболистов 11-12 лет на секционных занятиях по баскетболу.

В соответствии с обозначенной целью были установлены следующие задачи экспериментального исследования:

1. Провести исследование уровня скоростно-силовой подготовки у баскетболистов 11-12 лет на секционных занятиях с помощью подобранного метода.
2. Представить анализ полученных данных.
3. Провести формирующий эксперимент по использованию методов динамических усилий и упражнения «ударного» характера на секционных занятиях по баскетболу как средств развития скоростно-силовой подготовки у баскетболистов 11-12 лет.
4. Выполнить контрольную диагностику уровня развития скоростно-силовой подготовки у баскетболистов 11-12 лет на базе ДЮСШ «БК Спартанец».
5. В результаты полученных данных сделать выводы по исследованию.

Исследование проводилось в III этапа. На I этапе (сентябрь-октябрь 2018г.) проводился поиск литературы по проблеме исследования, была определена база исследования, которой стало Государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский государственный образовательный комплекс». На этом этапе была конкретизирована цель исследования, поставлены задачи, определены методы и подобраны тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств школьников 11-12 лет, занимающихся в секции баскетбола. На II этапе (ноябрь 2018 г. – январь 2019 г.) были проведены тестирования (ноябрь, май) 11-12-летних школьников, занимающихся баскетболом. Изучена и скорректирована совместно с педагогическим коллективом исследуемой школы программа спортивной секции по баскетболу. Полученные результаты диагностических тестирований были обработаны методами математической статистики, проведен сравнительный анализ исходных и итоговых показателей развития физической подготовленности юных баскетболистов.

На III этапе исследования (февраль 2019 г. – апрель 20189 г.) осуществлялось написание I и II глав методических рекомендаций. В это же время результаты тестирований были обработаны методами математической статистики, проведен сравнительный анализ данных, позволивший оценить эффективность разработанных занятий, осуществлялось написание III главы, было сформулировано заключение, оформлены приложения.

Для решения поставленных задач в педагогическом эксперименте использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический обзор научно-методической литературы по теме исследования.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

На первом этапе – осуществлялся анализ научно-методической литературы определения направления исследования, определялись проблема исследования, предмет и объект исследования, конкретизировались задачи и цели исследования, формулировалась рабочая гипотеза, составлялись

адекватные поставленным задач методы исследования. В результате проведенного теоретического исследования мы обнаружили, что для подростков 11-12 лет основным средством развития скоростно-силовых способностей, являются упражнения, выполняемые с максимально, или околопредельной скоростью. Для более эффективной сформированности скоростных способностей у баскетболистов 11-12 лет целесообразно шире использовать упражнения комплексного характера, которые способствуют развитию различных систем организма.

Исследование проходило в три этапа (констатирующий, формирующий и контрольно-оценочный). В рамках констатирующего этапа педагогического эксперимента для исследования уровня развития скоростно-силовой подготовки у баскетболистов 11-12 лет проходило использовался метод тестирования.

При подборе тестов руководствовалась следующими требованиями:

- упражнения должны быть достаточно простыми и доступными для всех испытуемых, не требующими длительного предварительного обучения;
- разнообразными, с целью объективной, комплексной характеристики общефизической подготовленности школьников на основе обобщенной оценки нескольких физических качеств.

Были взяты следующие тесты:

1. Прыжок вверх с места (по методу В.М. Абалакова).
2. Прыжок в длину с места.
3. Метание набивного мяча на дальность сидя (вес 2 кг).
4. Нападающий удар в течение 4 мин с интенсивностью 12— 14 нападающих ударов в минуту.

Было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная, причём комплектация групп предусматривала относительно равноценное распределение баскетболистов 11-12 лет, по своей физической и



функциональной подготовленности. Экспериментальную группу составляют 9 баскетболистов, занимающихся с внедрением нашей методики.

Контрольная и экспериментальная группы занимались на базе ДЮСШ «БК Спартаец» с тренером на секции баскетбола, по программе дополнительного образования «Баскетбол». Отличие заключалось в том, что в ЭГ использовались специально подобранные упражнения, выполняемые с использованием методов динамических усилий и вариативного метода (упражнения с мячом, во взаимодействии с партнерами, а также спортивные игры). В процессе занятий с экспериментальной группой требования повышали за счет увеличения скорости выполнения упражнений для развития быстроты у баскетболистов

Все упражнения выполнялись максимально быстро. Продолжительность упражнений не должно было вызывать снижения скорости их выполнения вследствие наступающего утомления (в среднем 10-15 сек.). Применялись сериями, повторяя по 3-4 раза в одной серии. Интервалы отдыха были достаточными для восстановления работоспособности, ликвидации кислородного долга и появления готовности к повторному выполнению упражнения без снижения скорости. В интервалах (2-3 мин.) проводился активный отдых: медленный бег, ходьба.

Чтобы сделать занятия интереснее и стимулировать учащихся к более активному выполнению заданий, целесообразно было проводить их в соревновательной форме, в духе здорового соперничества, и эти элементы соревновательности присутствовали уже в самой формулировке наших заданий.

Среди средств, способствующих развитию быстроты мы применяли упражнения в парах. Применение этих упражнений не требовало дополнительного оборудования, их выполняли в спортивном зале, на открытых площадках. Высокий эффект обеспечивался за счет того, что один из партнеров создавал для другого определенные регулированные трудности или, наоборот, облегчал условия для реализации поставленной двигательной задачи. Преимущество упражнений в парах по сравнению с другими заключалось в

положительной эмоциональной окраске урока, повышением интереса учащихся к занятиям. Пары занимающихся формировали так, чтобы в каждой были учащиеся примерно одинаковые по уровню подготовленности и антропометрическим данным.

Экспериментальная методика планировалась по принципу перераспределения времени и содержания специальной физической подготовки ежемесячно с сохранением основного количества часов в год (157) в соответствии с учебной программой СДЮСШОР.

В состав программы направленной на развитие скоростно-силовых качеств для баскетболистов экспериментальной группы вошло большое количество разных упражнений, что в свою очередь способствовало развитию интереса у учащихся к проводимым занятиям, а, следовательно, и к повышению мотивации направленной на выполнение данных упражнений. В состав программы были включены и лёгкие, и сложные задания, отличающиеся повышенными физическими нагрузками. Так, беговые и прыжковые задания давались в затруднённых условиях отталкивания от поверхности - в данном случае применялся песок и гимнастические маты. В свою очередь, применение затруднённых условий позволяет учащимся применять больше усилий. А значит, потом играя в баскетбол и отталкиваясь от твердой поверхности учащиеся проявят усилия, которые они применяли в упражнениях на песке и гимнастических матах, а отсюда будет следовать, что прыжок их станет выше.

Построение скоростно-силовой подготовки в мезоциклах позволяет четко спланировать учебно-тренировочный процесс, учитывая главную задачу периода или этапа подготовки, а также обеспечить оптимальную динамику нагрузок, рациональное сочетание разных методов и средств подготовки. Учитывая особенности подготовки юных спортсменов, каждый из четырех мезоциклов отличался направленностью в зависимости от специфичности и степени сложности развития их скоростно-силовых качеств.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Рассмотрев понятие и компоненты скоростно-силовых способностей баскетболистов установлено, что скоростно-силовые способности необходимы баскетболистам для выполнения бросков, активного отталкивания от поверхности и выпрыгивания, а также для преодоления сопротивления соперников вовремя броска. Структура скоростно-силовых способностей включает: абсолютную силу, относительная сила, стартовую силу, ускоряющую силу

2. Проанализировав средства и методы развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов в тренировочном процессе, можно сделать вывод, что для того чтобы развивать скоростно-силовые способности могут использоваться различные методы. В первую очередь следует указать методы строго регламентированного упражнения, данные методы основаны на двигательной деятельности и используются в различных вариантах. От того какой ведущий принцип положен в основу группировки, зависит их разнообразие.

3. Выявив роль специальных упражнений для повышения скоростно-силовых способностей баскетболистов 11-12 лет, установлено, что наиболее распространенными методами развития прыгучести являются методы повторного выполнения упражнений, метод кратковременных усилий, игровой и соревновательный методы. Метод кратковременных усилий характеризуется выполнением упражнений, в которых волейболист проявляет силу, наибольшую для него в данном занятии и составляющую 80-95% максимального уровня. Повторный метод тренировки характеризуется околопредельной или предельной интенсивностью выполнения работы, длительным отдыхом до полного восстановления работоспособности и относительно небольшим количеством повторений упражнений в одном

занятию Скоростно-силовая подготовка юных баскетболистов должна подводить физическую готовность игроков к решению самых сложных задач, возникающих в ходе игры. Скоростно-силовая подготовка юных баскетболистов должна строиться с учетом соматотипов игроков.

4. Разработаны специальные упражнения для повышения скоростно-силовых качеств баскетболистов 11-12 лет и провести проверку эффективности предложенного методического комплекса. Проверка эффективности воспитания скоростно-силовых качеств у баскетболистов 11-12 лет, показала, что методика, построенная на основе использования экспериментальной программы по методам динамических усилий и упражнения «ударного» характера, оказала большое влияние на развитие скоростных показателей у мальчиков 11-12 лет. В экспериментальной группе отмечена положительная корреляционная связь между качеством выполнения отдельных элементов и навыками выполнения командных действий (например, прием снизу  $r > 0,33$ ; передача сверху  $r > 0,5$ ; подача  $r > 0,4$ ; нападающий удар  $r > 0,6$ ). В контрольной группе связей по этим показателям почти не обнаружено, за исключением того, что низкие средние показатели выполнения баскетболистками нападающего удара коррелируют с таким же уровнем знаний ( $r > 0,64$ ). Можно отметить наличие тесной связи у баскетболистов 11-12 лет экспериментальной группы между умениями выполнять элементы баскетбола в группе и навыками ведения командных действий ( $r > 0,75$ ). Что подтверждает положительное влияние интегральной подготовки не только на прочность освоение элементов, но и свободное, уверенное их овладение в постоянно меняющейся игровой деятельности. Следовательно, применение методов динамических усилий и вариативного метода (упражнения с мячом, во взаимодействии с партнерами, а также спортивные игры) на секционных занятиях по баскетболу будет способствовать развитию скоростно-силовых качеств у баскетболистов 11-12 лет, что подтверждает гипотезу исследования.

Таким образом, при стремительном развитии юношеского спорта на фоне высокой конкуренции среди молодежных команд возникает потребность в

поиске и разработке научно обоснованных методов развития физических качеств баскетболистов 11-12 лет. Большинство исследователей сходится во мнении, что часто лимитирующим фактором достижения высоких спортивных результатов является недостаточная подготовка быстроты у игроков. В соответствии с этим, перед тренерским составом стоит задача построения системы как общей, так и специальной физической подготовки команды. Специально разработанный комплекс физических упражнений для развития быстроты игроков в баскетбол дает возможность оптимизировать процесс подготовки и создать благоприятные условия для роста спортивных результатов. Моделирование тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба позволило выявить в завершении исследования положительную динамику и достаточные показатели соревновательной деятельности у баскетболистов. Обобщенные результаты исследования свидетельствуют о целесообразности дифференцированного подхода к структуре тренировочных нагрузок с учетом особенностей соревновательной деятельности баскетболистов различного игрового амплуа.