

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 безопасности жизнедеятельности

**ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ**
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
Щербакова Ильи Валерьевича

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 выбранной темы исследования обусловлена тем, что уровень развития скоростных и координационных способностей спортсменов, специализирующихся в баскетболе, напрямую влияет на успешное достижение высоких спортивных результатов в спорте высших достижений.

В наше время, баскетбол стал одним из самых популярных видов спорта, как в мире в целом, так и России в частности. Сейчас сложно себе представить школьный спортивный зал, который бы не был оборудован баскетбольным кольцом, а в спортивном инвентаре не было бы баскетбольных мячей. Соревнования по баскетболу на всех уровнях, являются одними из самых зрелищных, собирая огромное количество фанатов на трибунах и у экрана телевизора.

Между тем, баскетбол, как современный олимпийский вид спорта, требует от спортсменов высокой активности в ходе игры как в защите, так и в нападении, что требует от спортсменов выдерживать высокий уровень физических нагрузок как во время тренировок, так и во время соревнований, а также высокого уровня скоростных и координационных способностей, что обуславливает повышение физической нагрузки в ходе тренировочного процесса в существующих методиках подготовки спортсменов-баскетболистов.

Спортивная подготовка спортсменов подросткового возраста, в том числе в возрасте 13-14 лет, является сложным педагогическим процессом, что обусловлено, с одной стороны, интенсивной перестройкой организма подростка и стремительным развитием его физических возможностей, что является очень благоприятным моментом применительно к подготовке новых кадров для спорта высших достижений. Но, с другой стороны, это и период самой активной нейроэндокринной перестройки в организме подростков, что требует от тренера особого педагогического чутья, чтобы

создать в ходе тренировочного процесса педагогическую ситуацию, которая пойдёт только на пользу здоровью подростков.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболистов.

Предмет исследования: воспитание скоростных и координационных способностей баскетболистов.

Цель исследования: показать влияние занятий баскетболом и специально составленных комплексов физических упражнений на скоростные и координационные способности юных баскетболистов.

Цель работы детализируется в **задачах исследования:**

1. Показать влияние занятий баскетболом на физические качества юношей
2. Подобрать тестовые упражнения для оценки скоростных и координационных способностей юных баскетболистов
3. Составить комплексы физических упражнений для совершенствования скоростных и координационных способностей баскетболистов и показать их эффективность
4. Определить эффективность разработанных комплексов, направленных на развитие быстроты и координационных способностей у баскетболистов юношей 13-14 лет.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- систематизация и обобщение аналитических данных
- метод планирования научных исследований;
- метод педагогического эксперимента;
- педагогическое тестирование;
- методы математико-статистической обработки полученных данных.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников. Материал изложен

на 40 страницах, включает 11 таблиц, список использованных источников представлен 28 работами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты воспитания скоростных и координационных способностей при помощи баскетбола» рассмотрено теоретическое обоснование воспитания скоростных и координационных способностей баскетболистов, а также методы и средства развития быстроты и координационных способностей.

Баскетбол является популярной спортивной игрой, включающей различные виды передвижений, прыжков, ловлю, передачу и броски мяча. Разнообразная двигательная деятельность способствует совершенствованию физических качеств и функциональных систем организма, что делает этот вид спорта притягательным для многих людей. Особенности игры заключаются в наличии специализаций (амплуа) игроков, среди которых выделяют: крайнего нападающего; центрального игрока; защитника. Такое распределение функций игроков сказывается и на особенностях тренировочного процесса спортсменов. Игровая деятельность в баскетболе предъявляет повышенные требования к скоростным и координационным способностям, поэтому эти качества являются наиболее важными и им уделяют повышенное внимание в физической подготовке баскетболистов. Основным средством для воспитания этих физических качеств являются физические упражнения. Методы, применяемые в процессе тренировки – строго регламентированного упражнения, повторный, игровой и соревновательный. Грамотное применение методов тренировки в сочетании с оптимальным подбором средств позволяют добиться высоких результатов проявлений скоростных и координационных способностей в игровой деятельности.

Для воспитания быстроты баскетболистов наиболее предпочтительными являются: бег с максимальной скоростью на отрезках 30-60 м; разнообразные прыжки – через скакалку, толчком одной и двумя

ногами, с ноги на ногу и др.; бег на месте с максимальной скоростью, челночный бег, бег с гандикапом, скоростные передачи и ведение мяча и др. Для воспитания координационных способностей применяют: челночный бег; быстрые передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча со сменой рук, направлений, «змейкой», лицом и спиной вперед; броски мяча в кольцо из различных положений – стоя, в беге, в прыжке, спиной или боком к кольцу, с противодействием партнера и т.п.

Во второй главе «Программа тренировочного процесса баскетболистов» раскрывается суть экспериментального исследования и проанализированы его результаты (протестирован уровень развития скоростных и координационных способностей баскетболистов), а также описан тренировочный процесс баскетболистов, подобраны комплексы упражнений для совершенствования скоростных и координационных способностей спортсменов.

Исследование проходило на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия №1» г. Балашова. В исследовании принимали участие 10 учеников, возрастом 13-14 лет, занимающихся в спортивной секции по баскетболу, под руководством Онюшкина Александра Александровича.

Вся программа исследования была выполнена 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.

Батарея тестов включала следующие тестовые упражнения:

1) бег 30 м с высокого старта;

- 2) челночный бег 3х10м;
- 3) ведение мяча змейкой;
- 4) передачи мяча в стену за 30 секунд;
- 5) челночный бег с ведением мяча 3х10м.

Для развития скоростных и координационных способностей, применялся комплекс специально подобранных упражнений из которого перед каждой тренировкой мы выбирали несколько упражнений на развитие скорости и координации, и включали их в разминку и в основную часть занятий. Комплекс включает в себя два блока по 8 упражнений в каждом. Тренировки проходили по понедельникам, средам и пятницам, всего три раза за неделю. В первую неделю комплекс специально подобранных упражнений был включён во все три тренировки из трёх, в них использовались упражнения из первого блока «на развитие быстроты», и упражнения из второго блока «на развитие координационных способностей». Во всех последующих неделях также использовалось два блока из комплекса, но с другой выборкой упражнений из них.

Комплекс упражнения направленный на развитие скоростных способностей:

1. Бег на 15 м. с высокого старта (2-3 раза повторений, интервал отдыха между повторениями 25-30 сек.).
2. Бег на месте с высоким подниманием бедра 15 сек(2-3 раза повторений, интервал отдыха между повторениями 25-30 сек.).
3. Подбросить мяч, быстро повернуться кругом и поймать мяч (выполнять повороты в правую и левую сторону по 10 повторений на каждую).
4. Бег на 15 м. с высокого старта с ведением мяча (2-3 раза повторений, интервал отдыха между повторениями 25-30 сек.).
5. Встаём на расстояние в метр от стенки лицом к ней, быстрые передачи мяча от груди (время выполнения, 10-15 сек, по 3 подхода с перерывами в 30 сек.).

6. Подбросить мяч, быстро присесть, встать и поймать мяч (10 повторений).

7. Выполняется в парах, передача напарнику мяча от груди и над головой, как можно быстрее, дистанция два метра (20 повторений).

8. Встаём на расстояние в метр от стенки лицом к ней, быстрые передачи мяча над головой (время выполнения, 10-15 сек, по 3 подхода с перерывами в 30 сек.).

Комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей:

1. Мяч в правой руке. 1 - подбросить мяч вверх - влево; 2 - поймать левой рукой; 3 - подбросить левой вверх - вправо; 4 - поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги. Повторить 8-12 раз.

2. Подбросить мяч над собой, поймать его и в прыжке тут же передать его партнеру. Повторить 8-12 раз.

3. Ведение мяча, змейкой обводя конусы, до конца зала. Повторить 3-4 раза.

4. «Броски в движении». Игрок бежит по площадке ведя мяч и на ходу бросает его в кольцо, в это время его партнёр пытается его перехватить. Повторить 3-4 раза.

5. «Броски с закрытыми глазами». Игрок целится в кольцо, после закрывает глаза и бросает в него мяч.

6. «Отбивание мяча». Один игрок бросает мяч в стену, а другой игрок должен быстро отбить мяч обратно. Повторить 8-12 раз.

7. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов с ведением одного или двух мячей. Время выполнения 30-40 секунд.

8. Передача мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 метров. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении. Время выполнения 90-120 секунд.

В таблице 1 представлен примерный недельный микроцикл тренировочных занятий по баскетболу.

Таблица 1 - Недельный микроцикл тренировки баскетболистов

Дни недели	Содержание тренировки
Понедельник	Задача: <u>Развитие скорости. Совершенствование броска в корзину.</u> Средства: <u>Разминочный бег - 10 мин., ОРУ 10 мин.</u> <u>Упражнения из комплекса 2.</u> СФП: Броски мяча с малой дистанции, броски с различных точек, броски после ведения и двух шагов. Упражнение 3 из первого блока, упражнение 8 из первого блока. Упражнение 4 из второго блока. Игра по упрощенным правилам 3х3.
Среда	Задача: <u>Совершенствование бросков со средней и дальней дистанции.</u> <u>Развитие силы.</u> Средства: <u>Разминочный бег-15мин., ОРУ-10мин.</u> <u>Упражнения из комплекса 1.</u> СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита, передачи в парах, тройках. Упражнение 8 из первого блока, упражнение 6 из второго блока. Упражнение 4 из второго блока. Игра Б\б.
Пятница	Задача: <u>Совершенствование техники передач мяча.</u> <u>Развитие выносливости.</u> Средства: <u>Бег-10 мин, упражнения с б/б мячами-10мин.</u> <u>Упражнения из комплекса 1.</u> СФП: <u>Передачи мяча в движении, передачи правой, левой рукой, передачи в кругу.</u> Упражнение 8 из второго блока, упражнение 2 из второго блока. Упражнение 5 из первого блока. Игра б/бол 4х4.

Среднегрупповые результаты исходного и заключительного тестирования баскетболистов представлены в таблице 2.

Анализ результатов педагогического тестирования показал положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень изменений была различной. Наиболее выраженные положительные изменения наблюдали в тесте, характеризующем быстроту движений рук. Среднегрупповые результаты передачи мяча в стену на 30 секунд улучшились на 8,4%, $P < 0,05$. При этом девять баскетболистов улучшили свои исходные результаты от 1 до 4 передач, а у одного спортсмена результат остался без изменений.

Таблица 2. Среднегрупповые результаты тестирования баскетболистов

Этап	Тесты					
	бег 30 м с низкого старта, с	челночный бег 3x10 м, с	ведение мяча 20 метров змейкой, с обводкой 6 стоек, с	передачи мяча в стену за 30 секунд, к-во	челночный бег с ведением мяча 3x10м, с	
Исходный	5,7±1,3	9,7±2,2	7,9±0,9	23,7±10	11,7±2.5	
Заключительный	5,3±0,9	9,4±2,3	7,7±0,7	25,7±8	11,4±2,3	
Различие	абсол.	0,3	0,4	0,2	2	0,2
	%	5,5%	4,0%	2,3%	8,4%	2,1%
Достоверность различий	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	

Менее выраженные положительные изменения отмечали в тестах, характеризующих скоростные способности. Так, в беге на 30 м исходный среднегрупповой результат был улучшен на 5,5%, $P<0,05$, а в челночном беге – на 4,0%, $P<0,05$. Анализ индивидуальных данных показал, что в беге на 30 м девять баскетболистов улучшили свои исходные результаты от 0,2 до 0,6 секунды, а у одного спортсмена результат остался без изменений. А в челночном беге анализ индивидуальных данных показал, что девять баскетболистов улучшили свои исходные результаты от 0,2 до 0,6 секунды, а у одного спортсмена результат остался без изменений.

Наименее выраженные, однако статистически достоверные, положительные изменения были отмечены в тестах, характеризующих координационные способности. Так в ведение мяча змейкой исходный среднегрупповой результат был улучшен на 2,3%, $P<0,05$, а в челночном беге с ведением мяча – на 2,1%, $P<0,05$.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило сделать ряд обобщенных выводов прикладного характера.

1. Игра в баскетбол способствует воспитанию всех физических качеств, однако повышенные требования предъявляются к скоростным и координационным способностям, поэтому им необходимо уделять

повышенное внимание в физической подготовке баскетболистов. Основным средством для воспитания этих физических качеств являются физические упражнения. Методы, применяемые в процессе тренировки – строго регламентированного упражнения, повторный, игровой и соревновательный. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей целесообразно включать во все учебно-тренировочные занятия.

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

- бег 30 м с высокого старта (скоростные способности);
- челночный бег 3x10м (скоростные и координационные способности);
- ведение мяча змейкой (координационные способности);
- передачи мяча в стену за 30 секунд (скоростные способности);
- челночный бег с ведением мяча 3x10м (скоростные и координационные способности).

3. Для совершенствования специальной физической подготовленности баскетболистов целесообразно составить комплексы упражнений, способствующих направленному воспитанию скоростных и координационных способностей. В состав упражнений для воспитания скоростных способностей необходимо включить упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, выполняемые без мяча и с мячом: бег с максимальной скоростью на отрезках до 15 метров; специальные беговые упражнения, выполняемые в максимальном темпе; максимально быстрый бег с ведением мяча; скоростные передачи мяча от груди и над головой и др. Для воспитания координационных способностей дополнительно в тренировку целесообразно включать упражнения повышенной координационной сложности: жонглирование мячом; передачи и броски мяча по кольцу после выполнения различных движений (поворотов, приседаний) на месте и в движении; ведение мяча с изменением

направления правой и левой рукой; введение сбивающего противодействия партнера; ограничение зрительного контроля; одновременное ведение двух мячей.

4. Занятия баскетболом, а также включение нами в тренировочный процесс специально подобранных упражнений способствовало совершенствованию скоростных и координационных способностей юношей. Анализ результатов педагогического тестирования показал положительную динамику во всех тестовых упражнениях. Наиболее выраженные положительные изменения наблюдали в тесте, характеризующем быстроту движений рук. Среднегрупповые результаты передачи мяча в стену на 30 секунд улучшились на 8,4%, $P < 0,05$.

Менее выраженные положительные изменения отмечали в тестах, характеризующих скоростные способности. Так, в беге на 30 м исходный среднегрупповой результат был улучшен на 5,5%, $P < 0,05$, а в челночном беге – на 4,0%, $P < 0,05$

Наименее выраженные, однако статистически достоверные, положительные изменения были отмечены в тестах, характеризующих координационные способности. В ведение мяча змейкой исходный среднегрупповой результат был улучшен на 2,3%, $P < 0,05$, а в челночном беге с ведением мяча – на 2,1%, $P < 0,05$

Таким образом, результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что дополнительное включение в учебно-тренировочный процесс баскетболистов 13-14 лет комплекса специально подобранных упражнений позволяет повысить эффективность решения задач в совершенствовании скоростных и координационных способностей.