

ЖУЛИДОВ ПЁТР ВАЛЕРЬЕВИЧ

**ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ПОДРОСТКОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ В
ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
БАСКЕТБОЛОМ**

(бакалаврская работа)

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ - РЕАЛИЗОВАТЬ КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ОПРЕДЕЛИТЬ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ - ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ - ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ.

Задачи исследования:

- Теоретический анализ методической литературы по проблеме исследования.
- Разработать комплексные упражнения, направленные на эффективное воспитание общей выносливости у подростков-баскетболистов 12-13 лет.
- Провести оценку эффективности предложенных комплексных упражнений по воспитанию общей выносливости у подростков-баскетболистов.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования;
- Тестирования;
- Наблюдения;
- Эксперимента;
- Математической обработки статистических данных.

База исследования: Экспериментальная часть исследования проводилась на базе СОШ №339 Невского района, г. Санкт-Петербурга.

- **Исходное тестирование проводилось в сентябре 2016 года**
- **Формирующий эксперимент проводился в период с сентября 2016 года по апрель 2017 года**
- **Итоговое тестирование было проведено в апреле 2017**

ДАННЫЕ ИСХОДНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ О СРЕДНИХ РЕЗУЛЬТАТАХ И ПОКАЗАТЕЛЯХ ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнение	Средний результат в группе
Бег 2000 метров (в секундах)	617,3
Бег 60 метров (секундах)	10,0
6 минутный бег (в метрах)	1102,5
Гарвардский степ-тест (индекс)	58,2
Запас скорости	8,5
Индекс выносливости	282,9
Коэффициент выносливости	61,5

ДАННЫЕ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ О СРЕДНИХ РЕЗУЛЬТАТАХ И ПОКАЗАТЕЛЯХ ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнение	Средний результат в группе
Бег 2000 метров (в секундах)	573,0
Бег 60 метров (секундах)	9,78
6 минутный бег (в метрах)	1240
Гарвардский степ-тест (индекс)	67,8
Запас скорости	7,42
Индекс выносливости	247,2
Коэффициент выносливости	58,5

СРАВНИТЕЛЬНАЯ СТАТИСТИКА СРЕДНИХ РЕЗУЛЬТАТОВ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнение	Средний результат в группе (исходное тестирование)	Средний результат в группе (итоговое тестирование)	Прирост в процентах
Бег 2000 метров (в секундах)	617,3	573,0	7,2
Бег 60 метров (секундах)	10,0	9,78	2,6
6 минутный бег (в метрах)	1102,5	1240	12,5
Гарвардский степ-тест (индекс)	58,2	67,8	16,5
Запас скорости	8,5	7,42	12,7
Индекс выносливости	282,9	247,2	12,6
Коэффициент выносливости	61,5	58,5	4,8

Диаграмма прироста результатов

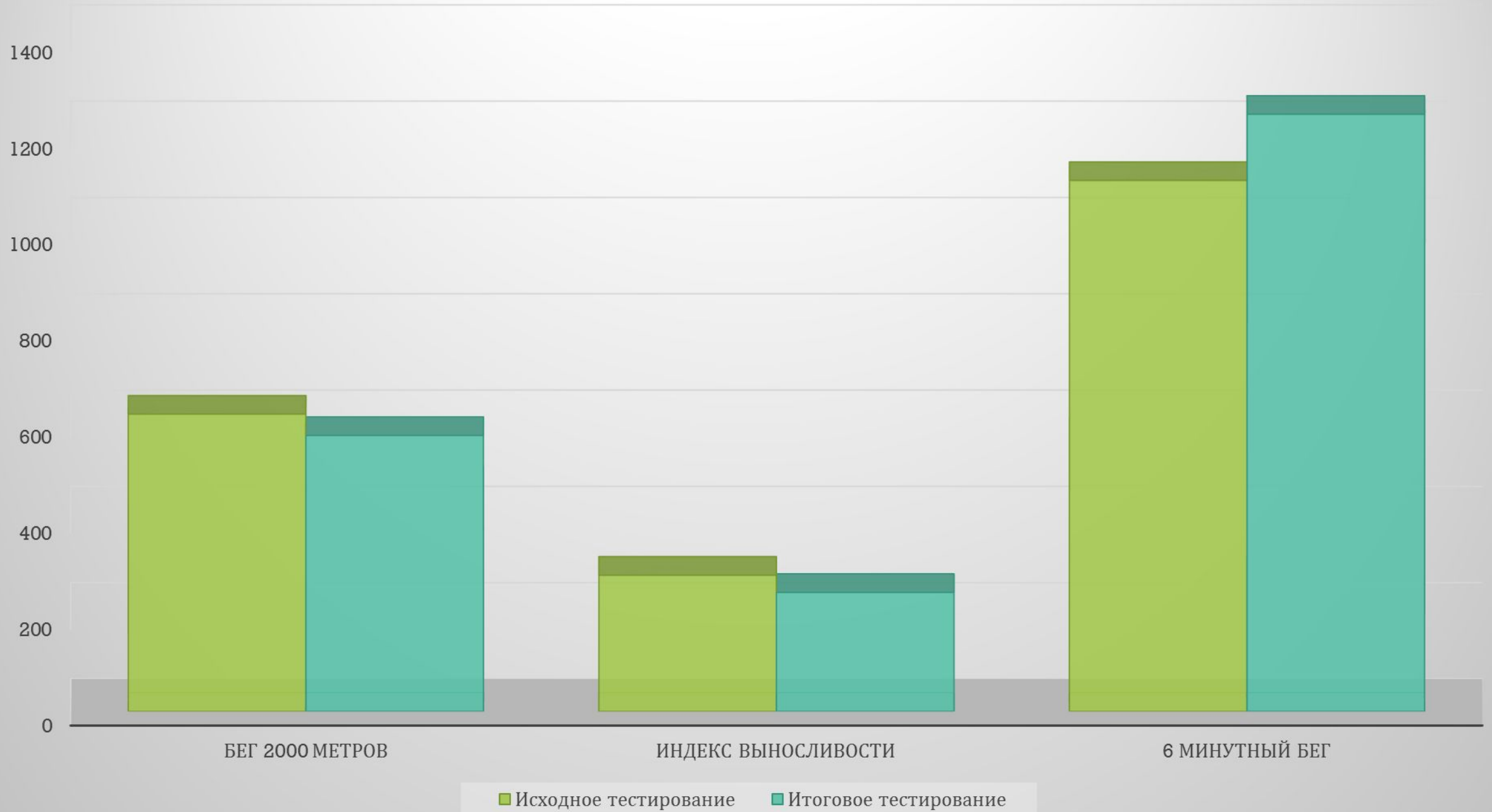


Диаграмма прироста результатов

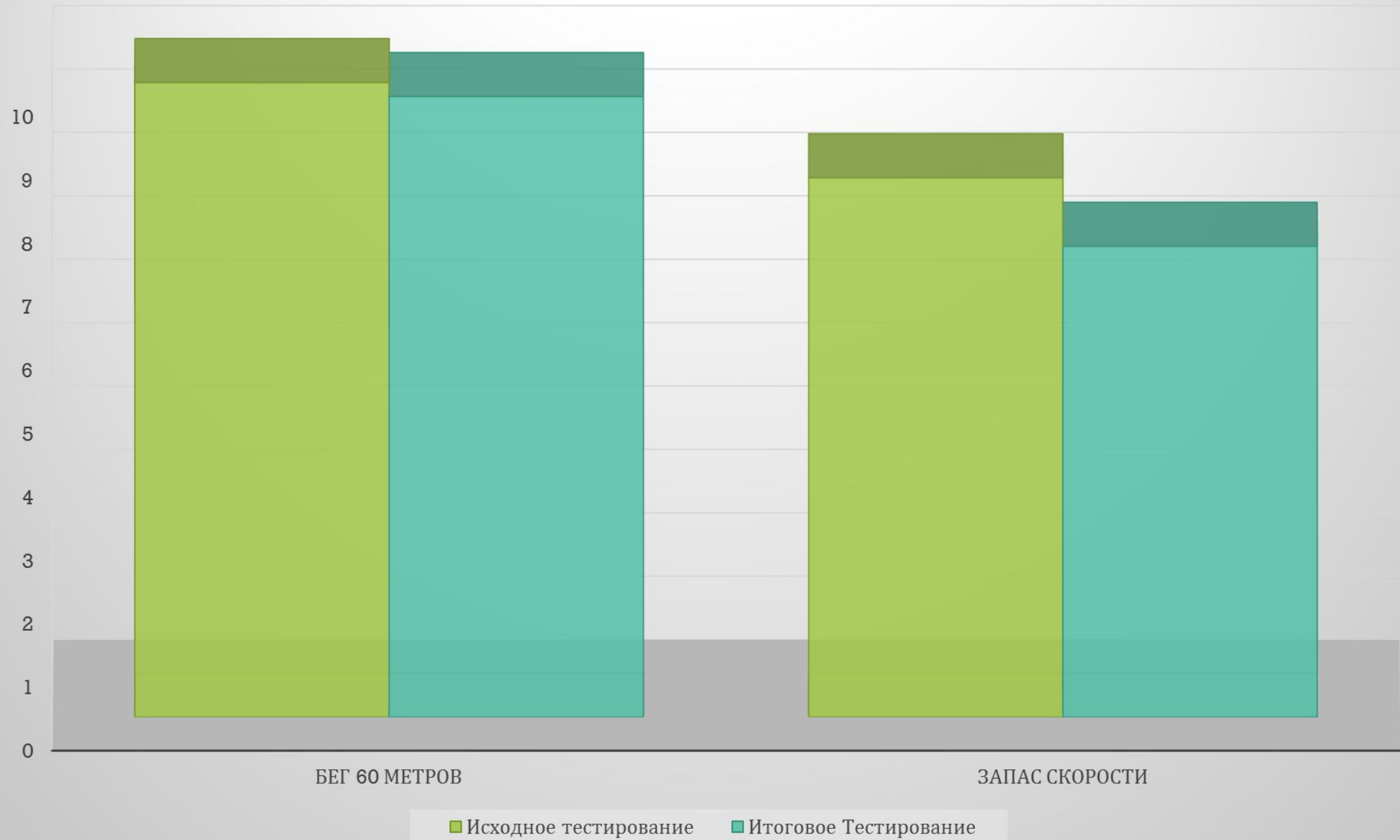
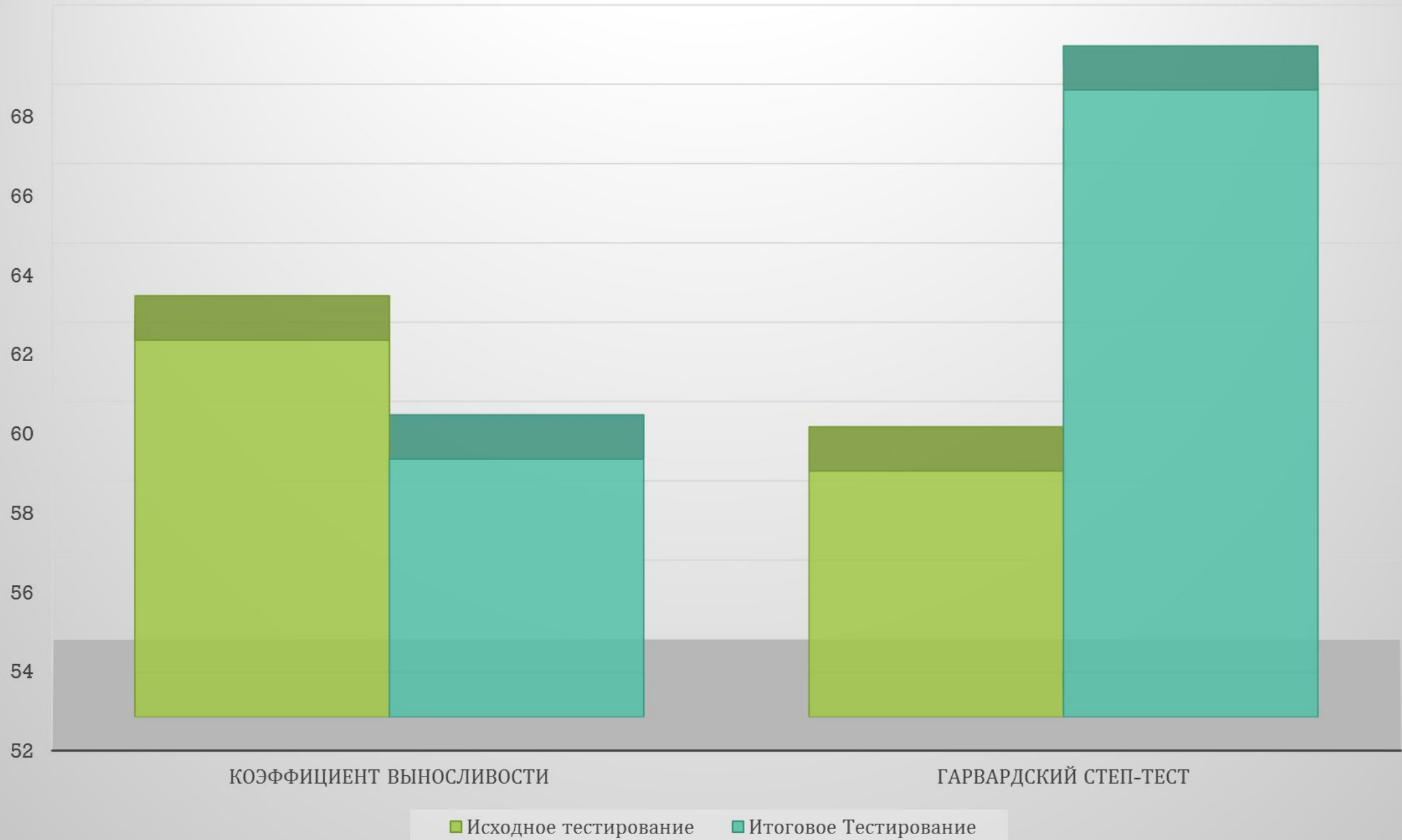


Диаграмма прироста результатов



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!