

«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
УЧАЩИХСЯ 13-15 ЛЕТ
СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА»



Актуальность исследования

Современный баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью, которая обусловлена увеличением удельного веса, быстрого прорыва и прессинга, увеличением технических возможностей игроков при максимальной скорости действий и большой физической нагрузке. Физическая подготовленность определяется не только специальной выносливостью, но и скоростно-силовыми качествами.

С учетом этого в настоящее время в литературе имеется большое количество рекомендаций по вопросам развития скоростно-силовых качеств.

Однако в литературе не указаны средства и методы, которые являются наиболее эффективными. Множество методов и разнообразие средств, предлагаемых разными авторами, делает проблематичным выбор методики и средств для развития скоростно-силовых качеств баскетболистов. Поэтому определяемые наиболее эффективные методы и средства позволяют улучшить процесс учебно-тренировочных занятий и могут быть рекомендованы для широкого использования в практической работе учителями физической культуры и тренерами спортивных школ.



Цель исследования

Разработка методики развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 13-15 лет.

Объект исследования

Учебно-тренировочный процесс на занятиях баскетболом учащихся 13-15 лет.

Предмет исследования

Процесс развития скоростно-силовых качеств 13-15 летних учащихся на занятиях по баскетболу.

Рабочая гипотеза

Предполагаем, что предложенная нами методика позволит развивать скоростно-силовые качества баскетболистов 13-15 лет на более высоком уровне, чем методики, используемые учителями физической культуры общеобразовательных школ при подготовке школьников-баскетболистов на внеурочных занятиях.



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Учитывая актуальность вопроса развития скоростно-силовых качеств в баскетболе, перед работой были поставлены следующие задачи:
 1. Определить уровень развития скоростно-силовых качеств учащихся 13-15 лет и особенности их проявления в баскетболе.
 2. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств учащихся 13-15 лет средствами баскетбола.
 3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики в учебно-тренировочном процессе на занятиях баскетболом.



МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ документальных данных.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Педагогический эксперимент.



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

- Педагогический эксперимент относят к основным методам исследований в педагогической науке. Определяется он в обобщенном смысле как опытная проверка гипотезы. Его целью являлось выявление эффективности разработанной методики развития скоростно-силовых качеств подростков 12-13 лет средствами баскетбола. При этом выявлялось рациональное сочетание основных тренировочных средств, их объем, интенсивность и продолжительность интервалов отдыха.

- Педагогический эксперимент проводился на базе ГБОУ СОШ №1106 в течение трех месяцев (октябрь-декабрь 2013г.). В исследованиях приняли участие две группы учащихся 13-15-летнего возраста, занимающихся в школьных секциях по баскетболу и не имеющих спортивных разрядов.

- Для проведения педагогического эксперимента на основе предварительных контрольно-педагогических испытаний (тестирования) испытуемые были распределены на две группы: экспериментальная ($n=12$) и контрольная ($n=12$).



- Идентичность групп определялась по уровню физического развития и физической подготовленности.
- Занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница). Всего было проведено 36 учебно-тренировочных занятий.
- Все испытуемые подвергались контрольно-педагогическим испытаниям в двух этапах:
 - исходный (декабрь 2016г.);
 - итоговый (апрель 2017г.).
- Особенность педагогического эксперимента заключалась в следующем:
 - использование упражнений на мягком покрытии (маты);
 - использование упражнений с набивными мячами;
 - использование упражнений с отягощением.
- Контрольная группа занималась в соответствии с общепринятой методикой тренировки в баскетболе.



ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исследования включали два этапа:

- На первом этапе (декабрь 2016г.) На первом этапе (декабрь 2016г.) изучалась и анализировалась научно-методическая литература (42 источника), выявлялись основные направления тренировочного процесса, организация учебно-тренировочных занятий и ведущие физические качества юных баскетболистов.
- Второй этап (декабрь 2016г.) исследований предусматривал проведение основного педагогического эксперимента. В свою очередь, основной педагогический эксперимент предусматривал использование различных методик развития скоростно-силовых качеств юных баскетболистов. В контрольной и экспериментальной группах участвовало по 10 испытуемых 13–15 лет. Подростки, участвующие в педагогическом эксперименте, имели одинаковые задачи подготовки, однако в экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами методике.



Одним из главных критериев педагогического эксперимента являлась динамика роста результатов физической подготовленности, показанных испытуемыми на протяжении исследований.

Полученные в процессе всего педагогического эксперимента данные позволили обосновать и определить основную направленность подготовки юных баскетболистов 13–15 лет (развитие скоростно-силовых качеств) на занятиях в секции баскетбола.

- На третьем этапе (апрель 2017г.) - консультации с научным руководителем, внесение коррекции и окончательное редактирование работы. Оформление выпускной квалификационной работы.



Показатели исходных данных развития скоростно-силовых качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп (декабрь 2016 г.)

Исследуемая группа	Статистические показатели	Название теста			
		Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Бег 20 м (с)	Бег 40 с (м)
Экспериментальная группа	$X \pm \sigma$	183 \pm 3,25	39 \pm 1,33	3,82 \pm 0,03	153 \pm 2,08
Контрольная группа	$X \pm \sigma$	183 \pm 2,83	38 \pm 0,75	3,94 \pm 0,04	153 \pm 1,75



Показатели промежуточных данных развития скоростно-силовых качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп (декабрь 2016 г.)

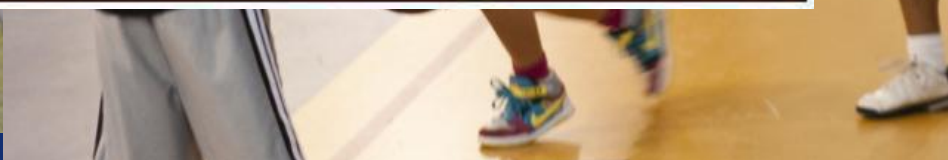
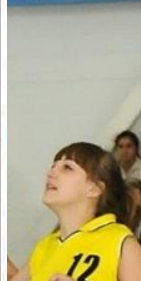
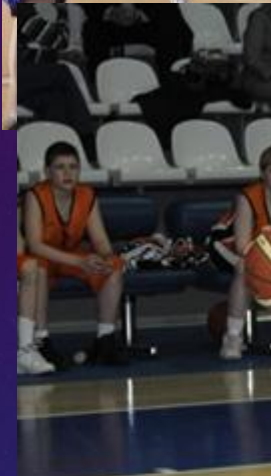
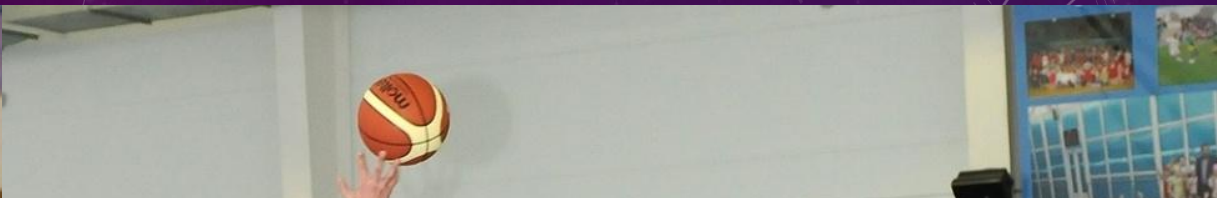
Исследуемая группа	Статистические показатели	Название теста			
		Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Бег 20 м (с)	Бег 40 с (м)
Экспериментальная группа	$X \pm \sigma$	188 \pm 3,76	42 \pm 0.92	3,82 \pm 0,05	161 \pm 1,66
Контрольная группа	$X \pm \sigma$	185 \pm 2,92	39 \pm 0,83	3,86 \pm 0,03	157 \pm 1,42



Показатели итоговых данных развития скоростно-силовых качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп (апрель 2017 г.)

Исследуемая группа	Статистические показатели	Название теста			
		Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Бег 20 м (с)	Бег 40 с (м)
Экспериментальная группа	$X \pm \sigma$	201 \pm 3,5	44 \pm 1	3,74 \pm 0,03	163 \pm 1,5
Контрольная группа	$X \pm \sigma$	189 \pm 2,83	40 \pm 0,42	3,73 \pm 0,03	160 \pm 1,08





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !