

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ  
КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 12-13 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 12-13 лет.

## **Объект исследования**

Учебно-тренировочный процесс на занятиях баскетболом учащихся 12-13 лет.

## **Предмет исследования**

Процесс развития скоростно-силовых качеств 12-13 летних школьников на занятиях по баскетболу.

## **Рабочая гипотеза**

Предполагаем, что предложенная нами методика позволит развивать скоростно-силовые качества баскетболистов 12-13 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 12-13 лет и особенности их проявления в баскетболе.
- 2. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств учащихся 12-13 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.
6. Методы математической статистики.



# 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 12-13-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 три этапа:
  - исходный (октябрь 2013г.);
  - промежуточный (ноябрь 2013г.);
  - итоговый (декабрь 2013г.).
- 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 три этапа:

- На первом этапе (сентябрь 2013г.) На первом этапе (сентябрь 2013г.) 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 (октябрь 2013г.) 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 12 испытуемых 12–13 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 12–13 лет (развитие скоростно-силовых качеств) на занятиях в секции баскетбола.

- На третьем этапе (январь 2014г.) - 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 (октябрь 2013 г.)

Исследуемая группа	Статистические показатели	Название теста			
		Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Бег 20 м (с)	Бег 40 м (с)
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 (ноябрь 2013 г.)

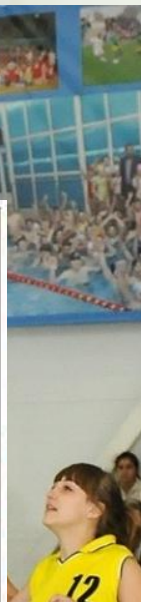
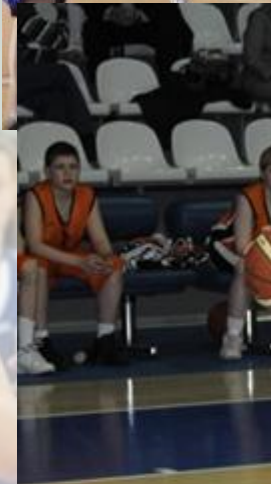
Исследуемая группа	Статистические показатели	Название теста			
		Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Бег 20 м (с)	Бег 40 м (с)
Экспериментальная группа	$X \pm \sigma$	188 $\pm$ 3,76	42 $\pm$ 0,92	3,82 $\pm$ 0,05	161 $\pm$ 1,66
Контрольная группа	$X \pm \sigma$	185 $\pm$ 2,92	39 $\pm$ 0,83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



## Показатели итоговых данных развития скоростно-силовых качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп (декабрь 2013 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 !**

