DOI: 10.17117/na.2015.12.01.546

<http://ucom.ru/doc/na.2015.12.01.546.pdf>

Поступила (Received): 12.12.2015

Маловичка А.Г., Вартанян С.В., Мещерякова О.Н. Развитие физических качеств юных баскетболистов

Malovichko A.G., Vartanian S.V., Meshcheryakova O.N.
Development of physical qualities of young basketball players

В данной научной статье на основе педагогического эксперимента и при помощи математической статистики были отобраны контрольные упражнения для оценки физических качеств баскетболистов. Кроме того определена эффективность использования в тренировочном процессе юных баскетболистов упражнений направленных на повышение уровня физической подготовленности

Ключевые слова: физические качества, контрольные испытания

In this article on the basis of scientific pedagogical experiment and with the help of mathematical statistics have been selected for monitoring exercise to assess the physical qualities of basketball players. Further efficiency is defined in the training process of young basketball players of exercises aimed at increasing the level of physical fitness

Key words: physical quality, routine tests

Маловичко Анжелика Геннадьевна
Северо-Кавказский федеральный университет
г. Ставрополь, ул. Пушкина, 1

Malovichko Anzhelika Gennadievna
North Caucasus federal university
Stavropol, Pushkin st., 1

Вартанян Сергей Вартанович
Северо-Кавказский федеральный университет
г. Ставрополь, ул. Пушкина, 1

Vartanian Sergei Vartanovich
North Caucasus federal university
Stavropol, Pushkin st., 1

Мещерякова Ольга Николаевна
Кандидат педагогических наук, доцент
Северо-Кавказский федеральный университет
г. Ставрополь, ул. Пушкина, 1

Meshcheryakova Olga Nikolaevna
Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
North Caucasus federal university
Stavropol, Pushkin st., 1

Современный баскетбол является высоко динамичной, технически сложно-координационной спортивной игрой, в которой все действия игроков выполняются в постоянном контакте с соперником, в меняющихся условиях игры при жёстком дефиците времени. Для соревновательной деятельности баскетболистов характерно разнообразное сочетание технических приемов с мячом: ведения, передач, ловли, бросков, накрываний, выпрыгиваний и т.п. осуществляемых на больших скоростях и в единоборстве с соперниками. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств и в первую очередь скоростно-силовых.

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для достижения высоких спортивных результатов. В центре внимания должно

быть укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, совершенствование физических качеств. Задачи физической подготовки – разносторонне развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов.

Цель исследования: определить уровень развития физических качеств у юных баскетболистов 12-14 лет

Задачи

1. Определить значение физической подготовленности в игровой деятельности баскетболистов.

2. Проанализировать и отобрать контрольные упражнения для оценки физических качеств баскетболистов.

3. Определить эффективность использования в тренировочном процессе юных баскетболистов упражнений направленных на повышение уровня физической подготовленности.

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных литературных источников.

2. Контрольные испытания

– Челночный бег 5х10 м

– Бег 6 метров (рывок)..

– тест Купера

– Прыжок вверх с места (Лях. В.И)

– Прыжок в длину с места (Лях. В.И).

– Перемещение в защитной стойке 3 х 5 м.

– Бросок набивного мяча весом 1 кг

– Передача мяча двумя руками от груди в цель.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической статистики

РЕЗУЛЬТАТЫ ССЛЕДОВАНИЯ

Таблица №1

№	Тесты	до	после	Т	Р	% ро- ста
		М±m	М±m			
Общая физическая подготовленность						
1	Бег 30 м ,с	5.34±0.07	5.12±0.05	2.541	>0,05	-4.2
2	Бег на 60 метров	8.23±0.06	8.04±0.03	2.807	>0,05	-2.35
3	Подтягивание	11.78±0.51	13.7±0.62	-2.397	>0,05	16.32
4	Прыжок в длину с места, см	2,31±0.03	2,38±0.02	2.132	>0,05	3.15
5	Челночный бег 3x10 м	8.62±0.04	8.38±0.05	3.684	>0,05	-2.81
Специальная физическая подготовленность						
6	Прыжок вверх с места, см	59.44±0.92	61.70±0.41	-2.231	>0,05	3.79
7	Перемещение 5 х 6 м, с	9.53±0.05	9.26±0.03	4.566	>0,05	-2.87
8	40 бросков с точек в мин.	4.34±0.01	4.29±0.01	4.472	>0,05	-1.15
9	Штрафные броски	64.67±0.92	67.50±0.72	-2.42	>0,05	4.38

Таблица 2. Показатели общей физической подготовки (на начальном этапе)

№	Занимающиеся	Прыжки в длину с места	Бег на 60 метров (скоростные в сек.)	Бег на 30 метров (скоростные в сек.)	Челночный бег 3x10 м (координационные в сек.)	Подтягивание (силовые)
1	Полухин Роман	2,35	8,5	5,6	8,7	9
2	Вараксин Максим	2,40	8,1	5,2	8,6	12
3	Воробьев Роман	2,32	8,4	5,4	8,7	10
4	Бородаев Степан	2,20	8,2	5,3	8,6	10
5	Островский Алексей	2,36	7,9	5,1	8,5	15
6	Гутнев Игорь	2,26	8,5	5,7	8,8	12
7	Гурьев Борис	2,20	8,4	5,6	8,7	10
8	Седов Александр	2,41	8,0	5,1	8,5	13
9	Самофалов Александр	2,45	8,1	5,0	8,4	14
10	Ворона Максим	2,20	8,5	5,7	8,8	10

Таблица 3. Показатели специальной физической подготовки (на начальном этапе подготовки)

№	Занимающиеся	Прыжок вверх с места, см	Перемещение 5 x 6 м, с	40 бросков с точек в мин.	Штрафные броски
1	Полухин Роман	56	9,7	4,38	62
2	Вараксин Максим	62	9,4	4,29	67
3	Воробьев Роман	58	9,5	4,32	64
4	Бородаев Степан	59	9,6	4,36	65
5	Островский Алексей	61	9,3	4,29	69
6	Гутнев Игорь	59	9,7	4,33	63
7	Гурьев Борис	56	9,5	4,35	61
8	Седов Александр	64	9,4	4,34	60
9	Самофалов Александр	61	9,6	4,37	65
10	Ворона Максим	55	9,8	4,38	68

Таблица 4. Показатели общей физической подготовки (контрольный эксперимент)

№	Занимающиеся	Прыжки в длину с места в метрах	Бег на 60 метров в сек.	Бег на 30 метров в сек.	Челночный бег 3x10 м в сек.	Подтягивание
1	Полухин Роман	2,41	8,1	5,2	8,4	11
2	Вараксин Максим	2,43	7,9	5,0	8,5	14
3	Воробьев Роман	2,39	8,2	5,1	8,5	12
4	Бородаев Степан	2,32	8,0	5,2	8,3	13
5	Островский Алексей	2,40	7,9	4,9	8,2	17
6	Гутнев Игорь	2,33	8,1	5,3	8,6	15
7	Гурьев Борис	2,30	7,9	5,2	8,4	12
8	Седов Александр	2,50	8,0	5,0	8,3	15
9	Самофалов Александр	2,48	8,1	4,9	8,1	16
10	Ворона Максим	2,28	8,2	5,4	8,5	12

Вслед за ОФП, приступили к тестовым заданиям, связанным с СФП баскетболистов. Результаты отразили в таблице (см. Таблица 4)

Таблица 5. Показатели специальной физической подготовки (контрольный эксперимент)

№	Занимающиеся	Прыжок вверх с места см.	Перемещение 5 м х 6 м	Тест «40 бросков с точек»	Штрафные броски
1	Полухин Роман	60	9,4	4,32	66
2	Вараксин Максим	64	9,3	4,27	69
3	Воробьев Роман	61	9,4	4,29	68
4	Бородаев Степан	62	9,4	4,30	65
5	Астровский Алексей	61	9,1	4,26	72
6	Гутнев Игорь	62	9,2	4,29	69
7	Гурьев Борис	61	9,3	4,30	68
8	Седов Александр	62	9,1	4,28	67
9	Самофалов Александр	61	9,2	4,27	66
10	Ворона Максим	63	9,2	4,29	65

В детско-юношеском баскетболе весьма детально разработаны локальные элементы подготовки, но практически отсутствует интегральное теоретико-методологическое обоснование всего процесса подготовки как системы в целом. В современном баскетболе исполнительское мастерство основывается на атлетизме, скоростной технике, уровне тактического мышления, успешной реализации их в условиях игры (Вуден Дж. Р.1987).

Баскетбол вовлекает в активную работу все основные группы мышц и внутренние органы. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности двигательная активность оказывает общее комплексное воздействие на организм. Увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменение обстановки, различные функции игроков и большая самостоятельность не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку играющих. Несмотря на определенные успехи отечественного баскетбола, наблюдается явный дефицит талантливых, самобытных спортсменов, да и степень подготовленности «среднего» контингента игроков оставляет желать много лучшего. В игровой практике квалифицированных баскетболистов отмечается недостаточный уровень проявления скоростно-силовых качеств при выполнении основных технических приемов. В основе этого лежат естественное влияние сложно-координационной структуры выполняемого технического приема, недостаточный уровень техники при выполнении двигательных действий, стабилизация пространственно-временных критериев. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. (Лихачев В.Е., Нариманидзе Н.Г., Мартынова Е.Л.1984г.)

Список используемых источников:

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медгиз, 1975. 447 с.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Физическая подготовка баскетболистов Методические разработки. М.: Госкомспорт, 1986. 23 с.
3. Артемьева Т.И. Методологический аспект проблемы способностей. М.: Наука, 1977. 326 с.
4. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального Здоров'я, 1985. 80 с.
5. Бабушкин В.З. Факторный анализ игровой деятельности баскетболистов // Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх. М.: ВНИИФК, 1981. С. 5-8.
6. Баскетбол: Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М. 1996. 86 с.
7. Бондаревский Е.Я. Надежность тестов, используемых для характеристики моторики человека // Теория и практика физической культуры. 1970. №5.
8. Волков Е.П., Чуча Ю.И. Роль специальных упражнений в формировании ориентировки баскетболистов. Херсон. 1987.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
10. Вуден Дж. Р. Современный баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1987.

© 2015, Маловичка А.Г., Вартамян С.В.,
Мещерякова О.Н.
Развитие физических качеств юных
баскетболистов

© 2015, Malovichko A.G., Vartanian S.V.,
Meshcheryakova O.N.
Development of physical qualities of young
basketball players