

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Грец И.А.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ВЛИЯНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА  
ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ 11 – 12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКО –  
ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Березников С.В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ Самойлов А.Б.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_ (прописью)

Председатель ГЭК

зам. директора по спортивно –

массовой работе СОГ АУ ДС

\_\_\_\_\_ Колумб А.В.

«Юбилейный»

Смоленск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА. ....	6
1.1. Сенситивные периоды развития физических качеств юных баскетболистов 11-12 лет. ....	6
1.2. Физическое упражнение как основное средство подготовки юных баскетболистов 11-12 лет .....	11
1.3. Средства и методы, способствующие развитию физических качеств юных спортсменов-баскетболистов 11-12 лет. ....	13
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	20
2.1. Методы исследования. ....	20
2.2. Организация исследования .....	29
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	31
3.1. Характеристика развития физических качеств юных баскетболистов 11-12 лет контрольной и экспериментальной группы на этапе констатирующего эксперимента .....	31
3.2. Изменение уровня физических качеств юных баскетболистов 11-12 лет контрольной и экспериментальной группы за время эксперимента .....	35
3.3. Темп прироста физических качеств юных баскетболистов 11-12 лет контрольной и экспериментальной группы за время эксперимента .....	40
Выводы .....	44
Практические рекомендации. ....	46
Литература .....	47
Приложения .....	52

*Актуальность.* Баскетбол занимает достойное место среди других видов спорта на всех уровнях проведения международных соревнований, включая Олимпийские игры.

Спортивная деятельность в баскетболе характеризуется тем, что спортсменам необходимо обладать множеством двигательных умений и навыков хорошо отработанных, но не косных, а вариативных, так как их приходится использовать в меняющихся условиях борьбы с соперниками. При этом игрок выполняет многократные ускорения на короткие отрезки, изменяя в зависимости от ситуации направление и скорость бега, делает резкие остановки, борется за отскочивший от щита мяч, выполняет прыжки на максимальную высоту и все эти технические приемы должны быть выполнены с максимальной быстротой и точностью [17, 18, 32, 37].

Для осуществления эффективной соревновательной деятельности с учетом современных тенденций в баскетболе возникает необходимость совершенствования системы всех видов подготовки юных спортсменов-баскетболистов, и, прежде всего, физической [26, 27, 48].

В этой связи возникает ситуация, требующая в учебно-тренировочных занятиях с юными спортсменами-баскетболистами 11-12 лет уделять особое внимание физической подготовке, что предполагает поиск новых научных решений, ориентированных на дальнейший рост физического потенциала юных баскетболистов.

Педагогическая практика тренерской работы с юными баскетболистами выявила следующие противоречия:

- между необходимостью достижения высокого технического мастерства юными спортсменами-баскетболистами 11-12 лет с одной стороны, с другой, недостаточной их физической подготовленности;
- между нормативными требованиями к физической подготовленности юных спортсменов-баскетболистов и невысоким уровнем

развития у них физических качеств.

Таким образом, с учетом содержания выявленных противоречий возникает проблемная ситуация, связанная с повышением физической подготовленности юных баскетболистов 11-12 лет как одной из значимых в практике их подготовки. Необходимость разрешения, обозначенных противоречий, создающих проблемную ситуацию, обуславливает практическую и научную актуальность исследования.

*Объект исследования:* учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов 11-12 лет.

*Предмет исследования:* средства и методы развития физических качеств юных баскетболистов 11-12 лет в годичном цикле подготовки.

*Цель исследования:* выявить влияние учебно-тренировочных занятий с учетом разработанных комплексов заданий направленных на развитие физических качеств юных баскетболистов 11-12 лет в цикле подготовки.

*Гипотеза исследования:* предполагалось, что применение разработанных комплексов тренировочных заданий позволит повысить физическую подготовленность юных баскетболистов 11-12 лет, что обусловлено:

- подбором средств и методов, определяющих развитие физических качеств юных баскетболистов в учебно-тренировочных занятиях;
- применением комплексов тренировочных заданий, обеспечивающих целевое повышение физических качеств юных спортсменов, занимающихся баскетболом;
- оперативной коррекцией учебно-тренировочного процесса на основе контрольно-педагогических испытаний.

*Теоретическая значимость исследования:* основные выводы и положения исследования расширяют и дополняют:

- теоретическую и практическую базу физической подготовки юных баскетболистов 11-12 лет;

– создают возможности для эффективного решения задач системы тренировки юных баскетболистов 11-12 лет.

*Практическая значимость.* Разработанные и внедренные в практику учебно-тренировочных занятий юных баскетболистов 11-12 лет комплексы тренировочных заданий, показывают свою эффективность и способствуют развитию физических качеств юных спортсменов, занимающихся баскетболом. Результаты исследования можно использовать:

- в практической работе тренеров-преподавателей ДЮСШ с юными баскетболистами;
- при разработке программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса баскетболистов 11-12 лет;
- на курсах повышения квалификации тренеров-преподавателей, специализирующихся в работе с баскетболистами.

По результатам исследования опубликована статья

Средства и методы, направленные на развитие физических качеств юных баскетболистов 11-12 лет // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XII междун. науч.-практ. конф. – Смоленск СГАФКСТ, 2018. – С. 27-29.

Результаты исследования внедрены в практику занятий юных баскетболистов 11-12 лет МБУ ДО «ДЮСШ «Олимп» Конаковского района», Тверской области, о чем свидетельствует акт внедрения.

Задачи исследования

1. Изучить средства и методы физической подготовки юных баскетболистов 11-12 лет.
2. Разработать содержание комплексов тренировочных заданий, направленных на развитие физических качеств юных спортсменов 11-12 лет, занимающихся баскетболом.
3. Экспериментально проверить эффективность применения комплексов тренировочных заданий в процессе проведения учебно-тренировочных занятий с юными баскетболистами 11-12 лет.