**Аль Кхатиб Ахмад. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Волгоград, 2000 209 c. РГБ ОД, 61:01-13/221-1**

**Волгоград 2000**

**Российская государственная библиотека, 2003 год (электронный текст).**

**ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**На правах рукописи**

**Аль Кхатиб Ахмад,**

**НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА БАЗЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры**

**ДИССЕРТАЦИЯ '**

**на соискание ученой степени кандидата педагогических наук**

**Научный руководитель - Волков Евгений Петрович кандидат педагогический наук, доцент**

**Волгоград - 2000**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**#\***

**ВВЕДЕНИЕ 1 4**

**ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВА¬НИЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИ¬СТОВ 12**

**1.1. БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ**

**СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12**

**1.2. Формирование системы двигательных навыков У за¬НИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ ДЕТЕЙ 21**

**1.3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ; .29**

**ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДО¬ВАНИЙ 40**

**2.1. ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ : 40**

**2.2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 40**

**1 2.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 48**

**1 ГЛАВА 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ОСОБЕННО¬**

**СТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕС¬СЕ .... 50**

**3.1.ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВ¬НОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССАХ 50**

**3.2. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БАС-**

**^ КЕТБОЛИСТОВ 60**

**3.3. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 68**

**з**

**3.4. СПЕЦИФИК А РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 74**

**ГЛАВА 4. ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСВОЕНИЕ ИМИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ БАСКЕТБОЛЬ¬НЫХ ПРИЕМОВ 82**

**4.1 ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СКОРОСТНО¬СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 82**

**4.2. ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ**

**ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 91**

**4.3. Скоростно-силовая подготовленность и эффективность выполнения юными баскетболистами произвольных двигательных ДЕЙСТВИЙ 96**

**4.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЮНЫМИ БАСКЕТБОЛИСТАМИ ТЕХНИКИ ОСНОВНЫХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ПРИЕМОВ 105**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ 132**

**ВЫВОДЫ . 139**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 141**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 144**

**ПРИЛОЖЕНИЯ 163**

выводы

В результате проведенных исследований по изучению учебно­тренировочной деятельности юных баскетболистов и на основании по­лученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Тестирование скоростно-силовой подготовки юных баскетболи­стов показало, что большинство детей (79%) не укладывается в норма­тивы скоростной подготовки. Это делает необходимым развитие у них уже в подготовительном периоде скорости передвижения с мячом. Зна­чительным отставанием от нормативов характеризуется и уровень раз­вития силы у юных баскетболистов (в 9 лет на 25%, ас 10 до 14 лет в два раза)

Всё это говорит о необходимости уже в первый год обучения ак­центировать внимание на развитии у юных баскетболистов скоростно­силовых показателей.

1. Анализ содержания двигательных действий, выполняемых вы­сококвалифицированными баскетболистами, показал, что наиболее часто выполняемыми техническими приёмами являются передачи мяча, затем ведения мяча и бросок в корзину с места и после ведения, реже - отвлекающие действия («финты»). Наиболее доступными для овладения в группах начальной подготовки являются передачи мяча, ведение мяча и броски в корзину с места.

Из всех методов наибольшее предпочтение тренеры отдают игро­вому методу (20,3% опрошенных), соревновательному (18,6%) и методу круговой тренировки (19%).

1. Наиболее рациональное построение учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения юных баскетболистов основыва­ется на первоочередном развитии у детей 8-10 лет скоростно-силовых способностей по отношению к технике-тактической подготовке, таком распределении объёмов средств и времени их использования, когда первые два микроцикла подготовительного периода имеют направлен­ность преимущественного развития скоростных качеств и до 70% объё­ма тренировочных средств отводится на развитие скорости и ловкости.

Следующие два микроцикла имеют направленность преимущест­венного развития силовых способностей и около 70% объёма трениро­вочных средств идёт на развитие силы и выносливости. Весь объём средств скоростно-силовой подготовки в первые три месяца составлял 85% от общего объёма. Такое построение занятий в первом полугодии обеспечивает необходимую физическую подготовку для более качест­венного освоения спортсменами технических приёмов во втором полу­годии первого года обучения.

1. Разработанная методика начального обучения юных баскетбо­листов на базе скоростно-силовой подготовки в ходе педагогического эксперимента показала свою эффективность более высокими скорост­ными показателями выполнения баскетболистами экспериментальных групп контрольного теста (t=2,85 при р<0,05) по сравнению с контроль­ными группами (t=0,6 при р>0,1), а также большим приростом оценки за технику выполнения тестового задания (от 9,66 до 11,87 балла в экс­периментальных группах, при р<0,05). Кроме того, - более рациональ­ной биомеханической структурой выполнения отдельных технических приёмов спортсменами экспериментальных групп и большой близостью у них индивидуальных показателей к среднестатистическим, чем в кон­трольных группах. Что свидетельствует о большей стабильности в вы­полнении рациональной техники баскетбольных приёмов юными спорт­сменами, обучавшимися по экспериментальной программе.