

ГБОУ ЦО № 133 Невского района Санкт-Петербурга

Развитие двигательных способностей у высокорослых  
баскетболистов 12-13 лет

Санкт-Петербург, 2018

- Цель исследования: обосновать необходимость включения в учебно-тренировочный процесс специальных упражнений, направленных на развитие физических способностей у высокорослых баскетболистов 12-13 лет.
- Гипотеза: предполагалось, что показатели физической подготовленности высокорослых баскетболистов 12-13 лет повысятся, если в процесс физической подготовки будет включён комплекс средств, составленный с учётом их ростовых особенностей.

- Задачи исследования:
- Изучить особенности развития физических способностей у юных баскетболистов различных роста-весовых групп.
- Изучить структуру соревновательной деятельности юных баскетболистов различных роста-весовых групп.
- Определить показатели физической подготовленности баскетболистов различных роста-весовых групп баскетболистов 12-13 лет.
- Разработать комплекс упражнений для юных баскетболистов 12-13 лет, с учётом их роста-весовых особенностей и проверить его эффективность.

- Объект исследования: физическая подготовка баскетболистов 12-13 лет
- Предмет исследования: средства, направленные на развитие физических способностей высокорослых баскетболистов 12-13 лет.
- Методы исследования:
  - Анализ литературных источников
  - Педагогические наблюдения
  - Тестирования
  - Беседа
  - Педагогический эксперимент
  - Статистическая обработка данных

- Научная новизна: В работе предложен методический подход по совершенствованию физической подготовки с учетом сенситивных периодов, соответствующих определенным этапам возрастного и спортивного онтогенеза юных спортсменов, сформирована и решена проблема индивидуализации физической подготовки баскетболистов с учетом особенностей развития, предложены экспериментально обоснованные средства совершенствования специальной подготовки баскетболистов с учетом их роста — весовых особенностей.
- Практическая значимость исследования: данные исследования могут быть использованы: в практике тренировочных занятий секций баскетбола с учетом индивидуального подхода к процессу обучения и в практике подготовки в других игровых видах спорта.
- Теоретическая значимость: получение новых знаний о средствах развития двигательных способностей высокорослых баскетболистов 12-13 лет, для повышения уровня физической подготовленности

## Таблица 1

Сравнение результатов испытаний контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента.

№ Теста	Контрольная группа n=7	Экспериментальная группа n=7	T- критерий Стьюдента	Заключение о различиях
1	189,5	206,41,39	13,9	P>0,05
2	6,6	6,8	0,08	P>0,05
3	9,61	9,84	0,13	P>0,05
4	79,77,4	69,6	2,3	P<0,05
5	4,370,15	4,57	1,02	P>0,05
6	164,7	162	0,57	P>0,05
7	76,2	69	0,57	P>0,05

Таблица 2

Сравнение результатов испытаний контрольной и экспериментальной после проведения эксперимента.

№ Теста	Контрольная группа n=7	Экспериментальная группа n=7	T- критерий Стьюдента	Заключение о различиях
1	189,8	206,51,4	12,5	P<0,05
2	6,4	6,48	0,9	P>0,05
3	9,81	9,18	3,5	P<0,05
4	79,7	78,4	0,32	P>0,05
5	4,57	4,14	0,31	P<0,05
6	165	180,1	3,9	P<0,05
7	77,4	73,5	1,5	P>0,05

Таблица 3

## Сравнение результатов испытаний экспериментальной группы до и после проведения эксперимента

№ Теста	Контрольная группа до n=7	Контрольная группа после n=7	T- критерий Стьюдента	Заключение о различиях
1	206,4	209,7	13,9	P<0,05
2	6,82	6,480,32	0,7	P<0,05
3	9,840,19	9,18	3,6	P<0,05
4	69,6	70,84	2,2	P<0,05
5	4,570,29	4,17	2,8	P<0,05
6	162,7	180,1	2,3	P<0,05
7	69	73,5	1,9	P<0,05



- Выводы
- С помощью анализа литературы отечественных и зарубежных авторов были изучены особенности развития физических способностей у юных баскетболистов различных роста-весовых групп
- С помощью специальной литературы была изучена структура соревновательной деятельности юных баскетболистов различных роста-весовых групп
- Были определены показатели физической подготовленности баскетболистов различных роста-весовых групп баскетболистов 12-13 лет.

- Было произведено сравнения результатов в ходе которого выяснилось, что средние показатели в контрольной и экспериментальной группе до проведения эксперимента имеют значительные различия и статистически не достоверны, это позволяет сделать вывод, что баскетболисты обеих групп имеют разный исходный уровень развития физической подготовленности
- Было произведено сравнение результатов после проведения эксперимента, в ходе которого выяснилось что физическая подготовленность в экспериментальной группе улучшилась по сравнению с контрольной в 1,3,5 и 6 тестах, различия оказались статистически достоверны
- Показатели физической подготовленности в экспериментальной группе улучшились, это подтверждает сравнение результатов эксперимента до и после его проведения, различия оказались статистически достоверными, что доказывает эффективность разработанного комплекса упражнений для юных баскетболистов 12-13 лет, с учётом их роста-весовых особенностей