

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Выпускающая кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующая кафедрой

_____ А. В. Родин

_____ 2016 г.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ РУК У СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент исполнитель _____ Литвишко А.О.

Научный руководитель
к.п.н., профессор

_____ Лихачев О.Е.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Зам.начальника Главного
управления спортом Смол.обл.
начальник отдела развития

_____ Опарин И. А.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1 Особенности проявления специальной силы рук при выполнении технических приемов в современном баскетболе.....	5
1.2. Современные требования к уровню специальной силовой подготовки спортсменов в баскетболе	6
1.3. Сложившаяся методика развития специальной силы в спортивных играх	8
Заключение.....	18
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	19
2.1 Задачи исследования	19
2.2 Методы исследования	19
2.3 Организация исследования.....	22
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	24
3.1 Анализ уровня развития технической и физической подготовленности студентов-баскетболистов СГАФКСТ	24
3.2 Экспериментальный комплекс упражнений для развития специальной силы рук	26
3.3 Оценка эффективности экспериментального комплекса для развития специальной силы рук.	32
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	37
Приложения	42

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Баскетбол - популярный вид спорта, который активно развивается в нашей стране. Развитие баскетбола, основной тенденцией которого остается активизация игровых действий посредством значительного повышения эффективности перемещений и выполнения технических приемов, ставит ряд задач, требующих решения (Л.В. Костикова, 2001).

В специальной литературе (В.М. Зациорский, 2000) можно обнаружить достаточное количество работ на тему физической подготовки баскетболистов, но вопрос о развитии специальной силы мало изучен. Баскетболист во время игры совершает большое количество бросков и передач, что напрямую влияет на результат матча, поэтому развитию специальной силы рук в учебно-тренировочном процессе нужно уделять особое значение.

Специальная направленность силовой подготовки квалифицированных спортсменов - это развитие силы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения, одновременно с другим ведущим двигательным качеством при сохранении структуры этого упражнения (С.Г. Воложанин, 2012).

В дебютном для трехочковой дуги сезоне 1979-80 команда НБА совершала в среднем 2,8 дальних броска за игру. В сезоне 2014-15 как минимум 2,8 «трехочковых» за встречу совершали 107 отдельно взятых игроков. Особенно стремительно количество попыток из-за дуги стало возрастать с начала XXI века: в сезоне 2000-01 команда Лиги НБА предпринимала в среднем 1124 попытки, тогда как для худшей команды прошедшего сезона – «Миннесоты» – этот показатель составил уже 1223 (В.К. Пельменев, 2000).

Анализ игровой деятельности игроков профессиональной лиги НБА свидетельствует о том, что за последние 10 лет количественно-качественные

показатели выполнения броска с дальней дистанции у аутсайдеров находятся на достаточно низком уровне. Данный факт обуславливается наличием большого количества молодых игроков в данных командах, не обладающих достаточным атлетизмом для ведения игровой деятельности (А.А. Орехов, 2007)

Малое количество трехочковых бросков – гарантия добротного танкинга. Неудивительно, что в разгар эпохи дистанционных шутеров самым ценным игроком Ассоциации был признан Стэфен Карри. Увеличение скорости игры, повышение конкурентоспособности среди «больших» игроков, совершенствование защитных действий привело к тому, что уже сейчас 17% трехочковых бросков в НБА выполняются с 8 и более метров.

Объект исследования – процесс физической подготовки студентов-баскетболистов.

Предмет исследования – экспериментальный комплекс упражнений для развития специальной силы рук у студентов-баскетболистов.

Цель работы – разработать и обосновать экспериментальную методику развития специальной силы рук студентов–баскетболистов.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что предложенный экспериментальный комплекс, направленный на развитие специальной силы рук будет способствовать улучшению результатов точности бросков по кольцу с дальней дистанции.

Практическая значимость. Полученные данные вносят изменения в существующую систему тренировочного процесса баскетболистов. Упражнения, которые выполняются повторным методом в условиях высокой интенсивности, позволяют усовершенствовать методику развития специальной силы рук у студентов-баскетболистов. В командах, применяемых результаты исследования, разработанная методика развития специальной силы рук повышает качество выполнения бросков со средней и дальней дистанции.