

**ЖУЛИДОВ ПЁТР ВАЛЕРЬЕВИЧ**

**ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
У ПОДРОСТКОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ В  
ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ  
БАСКЕТБОЛОМ**

**(бакалаврская работа)**

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** - РЕАЛИЗОВАТЬ КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ОПРЕДЕЛИТЬ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ** - ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ.

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ** - ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ.

## Задачи исследования:

- Теоретический анализ методической литературы по проблеме исследования.
- Разработать комплексные упражнения, направленные на эффективное воспитание общей выносливости у подростков-баскетболистов 12-13 лет.
- Провести оценку эффективности предложенных комплексных упражнений по воспитанию общей выносливости у подростков-баскетболистов.

## Методы исследования:

- Анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования;
- Тестирования;
- Наблюдения;
- Эксперимента;
- Математической обработки статистических данных.

База исследования: Экспериментальная часть исследования проводилась на базе СОШ №339 Невского района, г. Санкт-Петербурга.

- **Исходное тестирование проводилось в сентябре 2016 года**
- **Формирующий эксперимент проводился в период с сентября 2016 года по апрель 2017 года**
- **Итоговое тестирование было проведено в апреле 2017**

# ДАННЫЕ ИСХОДНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ О СРЕДНИХ РЕЗУЛЬТАТАХ И ПОКАЗАТЕЛЯХ ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнение	Средний результат в группе
Бег 2000 метров (в секундах)	617,3
Бег 60 метров (секундах)	10,0
6 минутный бег (в метрах)	1102,5
Гарвардский степ-тест (индекс)	58,2
Запас скорости	8,5
Индекс выносливости	282,9
Коэффициент выносливости	61,5

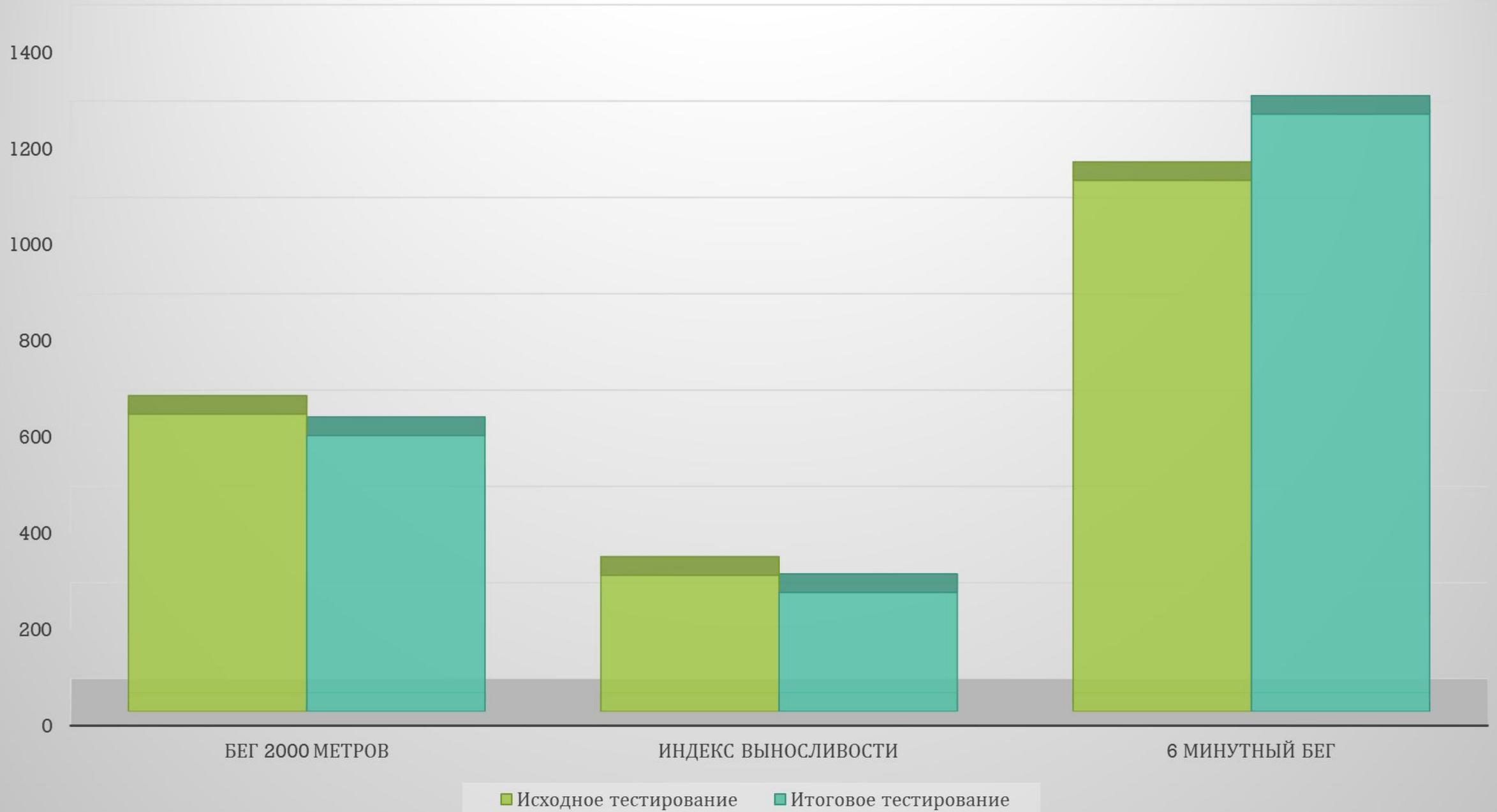
# ДАННЫЕ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ О СРЕДНИХ РЕЗУЛЬТАТАХ И ПОКАЗАТЕЛЯХ ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнение	Средний результат в группе
Бег 2000 метров (в секундах)	573,0
Бег 60 метров (секундах)	9,78
6 минутный бег (в метрах)	1240
Гарвардский степ-тест (индекс)	67,8
Запас скорости	7,42
Индекс выносливости	247,2
Коэффициент выносливости	58,5

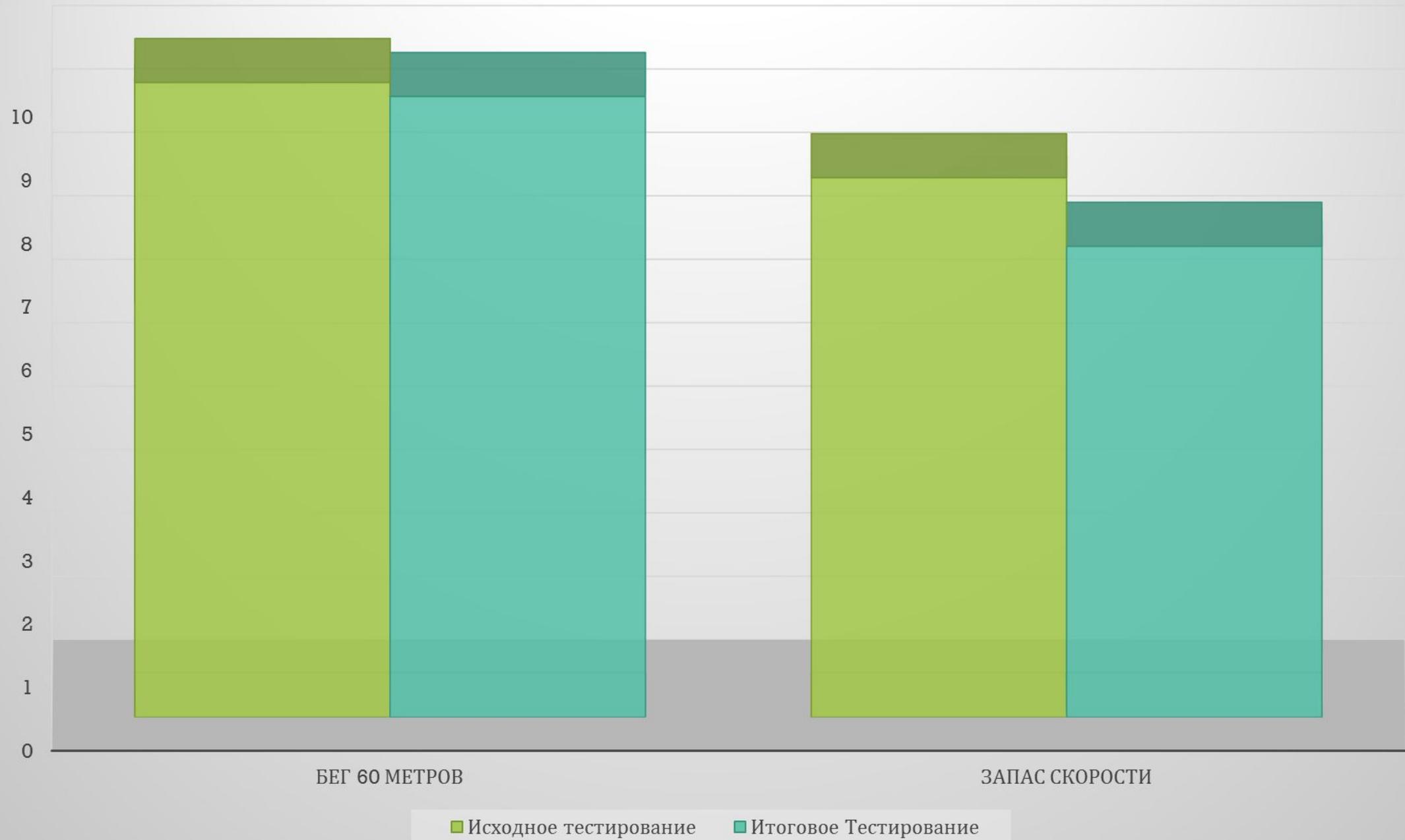
# СРАВНИТЕЛЬНАЯ СТАТИСТИКА СРЕДНИХ РЕЗУЛЬТАТОВ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнение	Средний результат в группе (исходное тестирование)	Средний результат в группе (итоговое тестирование)	Прирост в процентах
Бег 2000 метров (в секундах)	617,3	573,0	7,2
Бег 60 метров (секундах)	10,0	9,78	2,6
6 минутный бег (в метрах)	1102,5	1240	12,5
Гарвардский степ-тест (индекс)	58,2	67,8	16,5
Запас скорости	8,5	7,42	12,7
Индекс выносливости	282,9	247,2	12,6
Коэффициент выносливости	61,5	58,5	4,8

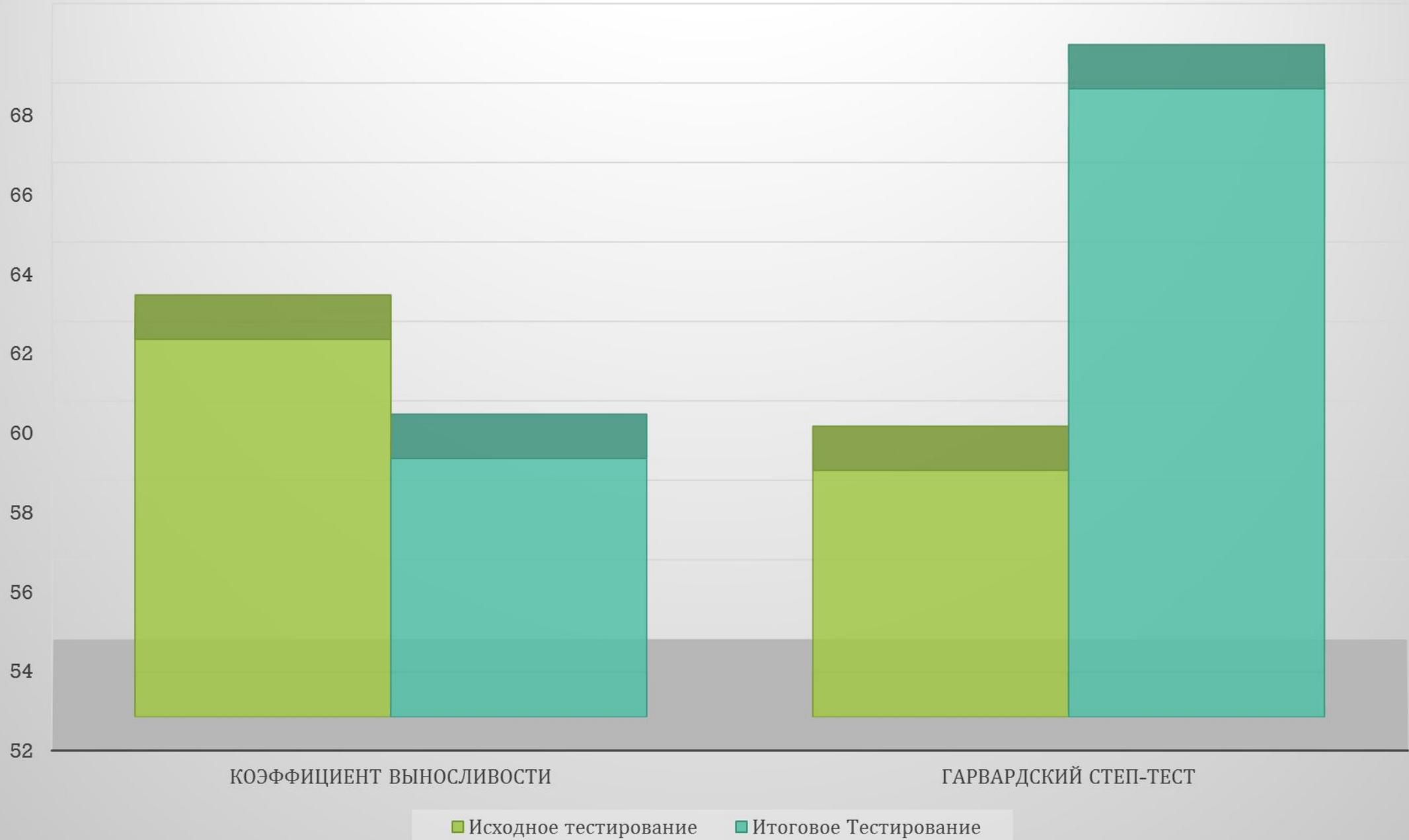
# Диаграмма прироста результатов



# Диаграмма прироста результатов



# Диаграмма прироста результатов



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**