

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/187962>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

-

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в течение учебного года в три этапа.

На первом этапе было выполнено:

1. Анализ литературы по проблеме исследования;
2. Педагогические наблюдения, выбор и апробирование тестовых заданий;
3. Разработка комплекса упражнений для совершенствования техники бросков по кольцу.
4. Формирование состава занимающихся контрольной и экспериментальной групп.

2.2 Методы исследования

Был определен широкий спектр методов исследования, которые на основании комплексного подхода обеспечивают решение проблемы, что наиболее полно отвечает современным требованиям.

Выбор методов исследования, условия проведения эксперимента, а также обработка полученных данных проводились в соответствии с требованиями и учетом особых принципов методологии научных исследований в области теории, методики и практики спортивной тренировки.

Для решения поставленных задач применялись такие методы, как анализ и обобщение научно-методической литературы по теме работы, сравнение, классификация, обобщение педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, статистическая обработка полученных данных.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных. Для написания данной работы использовались ... источников: книги, учебные программы, научные работы, учебники и т.д. В результате анализа и обобщения данных различных литературных источников были выявлены некоторые тенденции и закономерности по изучаемой проблеме, позволившие провести исследование и, в дальнейшем, педагогический эксперимент. Педагогическое наблюдение – это целенаправленное и планомерное восприятие явлений, результаты которого фиксируются наблюдателем. В исследовании могут применяться различные виды объективного наблюдения.

Педагогическое наблюдение проводилось во время учебного года на базе ...

Тестирование – это испытание или проверка определенной формы активности испытуемого, ограниченное по времени выполнения заданий, результаты которых поддаются количественной (и качественной) оценке и позволяют установить индивидуально-психологические особенности личности.

Были использованы следующие тесты:

Тест 1. «Бросок в течение 1 минуты».

Спортсмены выполняют данный тест в парах: один подает мяч, другой стоит на линии штрафного броска с мячом в руках, приготовившись, он в течение 1 минуты выполняет броски в кольцо. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае не будет засчитан бросок. Оценивается максимальное количество попаданий в кольцо.

2.3. Анализ программы спортивной подготовки

Разработка программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол осуществлена соответственно Федеральному закону от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в основе программы – Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 года № 114 (с изм. приказ от 23

июля 2014 г. № 620). При разработке Программы пользовались нормативными требованиями по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученными на основе научно-методических материалов и рекомендаций подготовки спортивного резерва последних лет.

Нормативной частью Программы определяются задачи деятельности организаций, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, предельные тренировочные нагрузки, режимы тренировочной работы, объем индивидуальной спортивной подготовки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, структура годичного цикла, требования к количеству и качественному составу групп подготовки.

Для каждого этапа спортивной подготовки даны рекомендации по основным тренировочным средствам.

Дано описание средств и методов педагогического и врачебного контроля, основному материалу по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных мероприятий и средств.

Основой обучения сложной технике игры в баскетбол является приобретение простейших умений обращения с мячом на начальном этапе. Неограниченные возможности для развития координационных способностей создают специально подобранные игровые упражнения: быстрота реакций и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, ориентирование в пространстве, точность дифференцирования, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

2.4. Комплекс упражнений для повышения точности броска по кольцу

Комплекс упражнений для повышения точности броска включал в себя следующие упражнения:

- Броски без сопротивления со средней дистанции. Игрок от центра поля к линии штрафного броска ведет мяч, в прыжке выполняет бросок, идет на подбор, добывает мяч в кольцо в случае промаха, вновь подбирает его и возвращается к линии штрафного броска с ведением. Повторить в быстром темпе 10-15 раз подряд.

- То же, что и упражнение 1, но ведение начинается к линии штрафного броска от лицевой линии и бросок выполняется с поворотом на 180°.

- Штрафные броски сериями по 2-3 броска в парах. Проводится соревновательным методом: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий.

- Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же подряд бросает 10-15 штрафных.

- Тренировка бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Как только освобождается от предыдущего мяча, бросающий получает мяч в руки. В сериях из 20 бросков подсчитывается количество попаданий.

- Броски выполняются под психологическим давлением индивидуально: угрозы, насмешки, визуальные помехи, неожиданные посторонние шумы и т.д.

- Броски в парах. Игроки делают рывок на противоположную сторону площадки после каждого трех бросков и совершают новую серию бросков. Броски в парах. Выполняется со средней дистанции по десять бросков. Игрок делает после каждого броска рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.

- Броски в парах до 21 (31 или 51) попаданий. Игрок выполняет бросок (средний), подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится соревновательным методом: выигрывает та пара, которая быстрее наберет количество попаданий, указанное тренером.

- Броски без сопротивления со средней дистанции. Игрок ведет мяч от лицевой линии и с поворотом на 180° бросок выполняется с расстояния 5-6 м, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, добывает мяч в кольцо в случае промаха, вновь подбирает его и возвращается к линии штрафного броска с ведением. Повторить в быстром темпе 10-15 раз подряд.

– Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

В результате педагогического тестирования нами были выявлены исходный уровень количества попаданий у занимающихся учебно-тренировочных групп. Данные, полученные на этапе педагогического тестирования, представлены в таблице 1.

Анализ таблицы 1 и диаграммы 1 показывает, что различия среднего количества попаданий из десяти бросков у занимающихся контрольной и экспериментальной групп не являются статистически достоверными. В экспериментальной группе среднее количество бросков составило 4,7 при индивидуальном разбросе показателей от 3 до 6 попаданий, а в контрольной 4,1 при индивидуальном разбросе показателей от 3 до 5 попаданий ($t=1,60$; $P>0,05$); количество попаданий из 10 бросков в

экспериментальной группе составило 7,9, в контрольной группе 8,2 ($t=0,37$; $P > 0,05$).

Различие в количестве попаданий из 40 бросков с 5 точек тоже не являлось статистически достоверным.

Данные результаты позволяют считать исследуемые группы однородными.

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/187962>