

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/glava-diploma/324429>

Тип работы: Глава диплома

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА 6

1.1. Понятие амплуа. Модельные характеристики центровых баскетболистов в соревновательной деятельности 6

1.2. Организация физической подготовки центрового игрока в студенческом баскетболе 12

1.3. Техническо-тактические взаимодействия при подготовке центровых игроков в студенческом баскетболе 14

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 18

2.1 Методы исследования 18

2.2 Организация исследования 20

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ 23

3.1 Физическая подготовка студентов 23

3.2 Техническая подготовка студентов 27

3.3 Техничко-тактическая подготовка студентов 32

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ЦЕНТРОВЫХ ИГРОКОВ В БАСКЕТБОЛЕ 37

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 40

Методы исследования

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической и специальной литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Контрольно-педагогические тесты.

4. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической и специальной литературы.

Анализ источников научно-методической и специальной литературы по теме исследования позволил выявить актуальность проблемы, определить задачи и методы исследования, разработать план организации исследования. Анализировалась учебная и методическая литература, а также периодические издания по специфике баскетбола и его структуре, оценка подготовленности команды и игроков. Анализ научно-методической литературы дал возможность распознать какие вопросы в избранной теме достаточно исследованы, что устарело и какие вопросы ещё не получили достаточного освещения и научного обоснования.

Педагогическое наблюдение.

Косвенное педагогическое наблюдение проводилось на базе «ВЦСК», которое позволило проанализировать организацию и содержание учебно-тренировочной деятельности. Сведения, полученные в процессе наблюдений, позволили полноценно изучить программу занятий, систему их применения, объем и интенсивность нагрузок, а также определить индивидуальные особенности подготовки студенческих команд в годичном тренировочном цикле.

Контрольно-педагогические тесты.

Для оценки уровня подготовленности студентов-баскетболистов был отобран комплекс тестов: бег 10 м, бег 20 м, бег 4 x 6 м, бег 4 x 20 м, бег по дуге, бег 500 м, бег по заданному контуру, прыжок в длину с места и подпрыгивание вверх.

Методы математической статистики.

При обработке фактических материалов исследования применялись методы математической статистики.

Уровень достоверности различий находился по таблице вероятности критерия Спирмана.

Полученные результаты могут быть использованы для повышения эффективности тренировочного процесса и результативности соревновательной деятельности баскетболистов студенческих команд, с целью оптимизации физической подготовки юных баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации и углубленной подготовки.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа с 2019 по 2022 годы.

1 этап исследования (2019-2020 г.) включал в себя изучение научно-методической литературы, организационных особенностей учебно-тренировочного процесса баскетболистов-студентов. Были исследованы особенности соревновательной деятельности 17-18-летних баскетболистов и высококлассных игроков и разработаны экспериментальные программы физической подготовки баскетболистов-студентов с учетом их соревновательной деятельности

2 этап (2020 - 2021 г.) включал организацию и проведение педагогического эксперимента, целью которого является доказательство эффективности дифференцированных методов организации подготовки баскетболистов. В эксперименте приняли участие 80 студентов-баскетболистов «ВЦСК».

Затем проводилась статистическая обработка тренировочных занятий 2020-2021 года основных показателей таких как: количество бросков, выполненных в 2-х-очковой зоне и в 3-х-очковой зоне, точность бросков в 2-х-очковой зоне и точность бросков в 3-х-очковой зоне, общее количество передач, количество перехватов, общее количество подборов мяча, количество подборов под своим щитом, количество подборов под чужим щитом.

3 этап (2021 - 2022 г.) обработка, анализ и описание полученных результатов, изучение дополнительной литературы, посвящённой основным игровым показателям в баскетболе. Написание выводов, практических рекомендаций, оформление выпускной квалификационной работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, А.В. Скоростно-силовая подготовка баскетболистов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы 1У межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - 2016. - С. 308 - 310.
2. Алдарова, С. Н. Баскетбол: методические указания к практическим занятиям / С.Н. Алдарова, К.А. Романова, Н.П. Щербинина. — Пермь: Изд-во ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА, 2013. -58 с.
3. Астанин, М.В. Факторы индивидуализации физической подготовки баскетболистов // Современный баскетбол: настоящее и будущее. — 2009. —С. 36-38.
4. Ахмад, А.К. Развитие специальных скоростных качеств баскетболистов // Развитие специальных скоростных качеств у юных баскетболистов. — 2000. - С. 25.
5. Власов, А.М. Оценка и динамика общей и физической подготовленности студентов, занимающихся в секции баскетбола / // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: матер. междунар. науч.-практич. конф. — 2002. — С. 350-354.
6. Ганиева, Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе / Ф.В. Ганиева, Х.А.Исмагуллаев - Т., 1996. - 41 с.
7. Губа, Д.В. Эффективность тренировочных средств и методов физической направленности в подготовке баскетболистов // Актуальные научно-методические проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2019. - С. 52-57.
8. Гомельский, Е.Я. Баскетбол: разминочные упражнения перед выходом на площадку // Спорт в школе. — 2008. - №7 (433). — С. 18-25.
9. Гомельский Е.Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе / Е.Я. Гомельский. —М.: Наука, 2017. - 269 с.
10. Гордон, С.М. Спортивная тренировка :/ С.М. Гордон. - М. : Физическая культура, 2008. - 256 с.
11. Гришина, Е.И. Определение специальной подготовленности у баскетболистов в различные периоды тренировочного процесса //Теория и практика физ. культуры. - 2010. - №6. - С. 39.
12. Данилов, В.А. Факторная структура скоростных показателей, отражающих специфику передвижений и выполнение приемов баскетболистами // Теория и практика физической культуры. —1995. - №3. —С. 6-8.
13. Демочкина, Т.Н. Общие и специальные качества баскетболистов, способствующие повышению техники

- игры // Наука 2020: совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки. —2018. - С. 96-100.
- 14.Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла / С.Н. Елевич —М.: РГУФК, 2004, - 27 с.
- 15.Короткова, И.М Развитие двигательных качеств у детей (9-12 лет), занимающихся баскетболом с учетом игрового амплуа автореферат диссертациикандидата педагогических наук / И.М. Короткова. - М.: Логос, 1999. —168 с.
- 16.Коренберг, В.Б. Спортивные способности и возможности // Теория и практика физической культуры. —2009. - №3. — С.3-9.
- 17.Криволап, Р. П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы ГУ межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. — 2016. - С.349-350.
- 18.Кузнецов, В.С. Игровые упражнения для развития скоростных способностей баскетболистов // Физическая культура в школе. — 2014. - №8. —С. 2-7.
- 19.Лосева, И.В. Анализ динамики уровня физической подготовленности баскетболистов начального этапа спортивной подготовки // Современное состояние и развитие баскетбола: сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — 2017. - С. 91-97.
- 20.Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений / Д. И. Нестеровский. М.: Академия, 2004. —336 с.
- 21.Никитушкин, В. Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В. Г. Никитушкин., В. П. Губа. — М.: ИКА, 1998. - 288с.
- 22.Николаев, А.А. Общая характеристика возрастных изменений в организме человека // Возрастные особенности становления физиологических функций и их адаптация в условиях мышечной работы. —2000. - С. 5-11.
- 23.Платонов, В. Скоростные способности и основы методики их развития //Наука в олимпийском спорте. - 2015. —С. 20-32.
- 24.Поплавский, Л. Ю. Развитие физических качеств баскетболистов метод. пособие для тренеров по баскетболу / Л. Ю. Поплавский. - М. : Наука, 2006. —111 с.
- 25.Рыжов, А.С. Скоростная и силовая подготовка баскетболистов // Наука 2020: совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки - №5 (21). —2018. - С. 73-81.
- 26.Саблин, А.Б. Специальная физическая подготовленность высокорослых баскетболисток высокой квалификации / А.Б. Саблин. М.: Логос, 2001. —149 с.
- 27.Синяжников, Д. А. Эффективность методики двигательно-координационной подготовки квалифицированных баскетболистов: на примере студенческой команды / Д. А. Синяжников. Тула, 2009. —164 с.
28. Сушко, Р.А. Совершенствование соревновательного процесса в спортивных играх на основе моделирования технико-тактических действий (на примере баскетбола) // Наука в олимпийском спорте. - 2013. - №4. - С. 14-18.
- 29.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта России от 10.04.2013. ред. От 23.07.2014.)
30. Чалькова С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов // Теория и практика физической культуры. - 2020. - N 4. - С. 10-12.
- 31.Черемисин, В.П. Физические качества баскетболистов / В.П. Черемисин // Теоретико-методические основы — спортивных и подвижных игр. - 2000. - С. 41-42.
- 32.Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - 120 с.
33. Шермаков, С.С. Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2019. - № 2. - С. 52-67.
34. Шилогур, В.Е. Обоснование содержания теоретико-методического обеспечения физического воспитания студентов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2022. - № 1. - С. 94-98.
- 35.Шумихин, Д.О. Исследование эффективности индивидуальных отвлекающих действий с мячом баскетболистов разного амплуа // Сборник культуры и спорта. - 2010. - С. 160-165
36. Яндюк, А.В. Домашние задания как одна из форм самостоятельной деятельности по физической культуре // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2012. - № 1. - С. 88-94.

37.Яворская, В.Е Интенсификация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса студенток-баскетболисток на основе использования средств тактической подготовки. — 2002. —243 с.

38.Яхонтов, В.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. — Санкт-Петербург: Кнорус, 2006. - 134с.

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/glava-diploma/324429>