

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://studservis.ru/diplomnaya-rabota/331366>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Педагогика (другое)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 2

ГЛАВА I. Теоретические основы развития специальной выносливости на занятиях баскетболом у подростков 16-17 лет первого года обучения на базовом уровне подготовки 4

1.1. Понятие специальной выносливости 4

1.2. Средства и методы развития специальной выносливости на занятиях баскетболом у подростков 16-17 лет первого года обучения на базовом уровне подготовки 16

1.3 Возрастные особенности физического развития подростков 16-17 лет 26

ГЛАВА II. Опытнo-практическая работа по развитию специальной выносливости на занятиях баскетболом у подростков 16-17 лет первого года обучения на базовом уровне подготовки 35

2.1 Организация исследования 35

2.2. Методика исследования 35

2.3. Анализ результатов исследования 39

2.4. Практические рекомендации по развитию специальной выносливости на занятиях баскетболом у подростков 16-17 лет.....43

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....48

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. В настоящее время соревновательную деятельность и тренировочный процесс спортсменов, в том числе баскетбол, можно охарактеризовать возрастанием нервных и физических нагрузок. В следствие чего мы получаем высокую степень психического и эмоционального напряжения, что оказывает в большинстве случаев отрицательное воздействие на соревновательную деятельность, а именно на результаты, а также в общем на уровень эффективности процесса тренировки.

Именно поэтому, подготовленность баскетболистов к игре, приобретает существенное значение. Не малую роль в тренировочном процессе уделяют развитию у спортсменов такого физического качества как выносливость.

Так как баскетбол относится к циклической и продолжительной работе, то при этих условиях можно говорить о важности высоких показателей общей и специальной выносливости для достижения высших спортивных результатов и также необходимо поддерживать должный уровень развития анаэробных и аэробных возможностей, принадлежащих организму спортсмена. Если уровень выносливости будет недостаточно развит, то говорить о высоком уровне специальной и общей подготовке просто бессмысленно. Это послужило актуальностью выбора темы: «Особенности развития специальной выносливости на занятиях баскетболом у подростков 16-17 лет первого года обучения на базовом уровне подготовки».

Цель исследования: заключается в теоретической разработке и практическом обосновании эффективности методики воспитания специальной выносливости.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболистов 16-17 лет.

Предмет исследования: средства и методы воспитания специальной выносливости баскетболистов 16-17 лет.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования нами были определены следующие задачи исследования:

1. Раскрыть сущностные характеристики понятия «специальная выносливость», как физического качества;
2. Охарактеризовать возрастные особенности физического развития подростков 16-17 лет;
3. Раскрыть средства и методы развития специальной выносливости у баскетболистов 16-17 лет;
4. Провести исследование по развитию специальной выносливости у баскетболистов 16-17 лет.

Гипотеза: разработанный комплекс упражнений, будет способствовать эффективному развитию специальной выносливости у баскетболистов 16-17 лет.

База исследования: СДЮСШОР «Юность».

Практическая и теоретическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что материалы данного исследования могут быть использованы как тренерами, так и учителями физической культуры.

Методы исследования: • анализ нормативных документов и литературных источников по проблеме исследования; • педагогическое наблюдение; • опрос и анкетирование испытуемых; • тестирование.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из: введения, двух глав, выводов, практических рекомендаций, заключения и списка литературы.

ГЛАВА I. Теоретические основы развития специальной выносливости на занятиях баскетболом у подростков 16-17 лет первого года обучения на базовом уровне подготовки

1.1. Понятие специальной выносливости

Выносливость связана со способностью выполнять работу в течение длительного периода времени. Дети, например, могут часами активно играть. Необходима выносливость, чтобы выполнять повторяющиеся действия в повседневной жизни, такие как перемешивание пищи во время приготовления пищи, использование фена для сушки волос или подъем по лестнице. Рекреационные и рабочие задачи также часто требуют высокого уровня выносливости.

На выносливость может влиять отдельная мышца, группа мышц или все тело. Общая выносливость организма обычно относится к сердечно-легочной выносливости, отражающей способность сердца постоянно поставлять кислород к работающим мышцам.

Мышечная выносливость отражает способность выдерживать повторяющиеся мышечные сокращения и связана с мышечной силой. Было показано, что с точки зрения развития мышечная выносливость линейно увеличивается у мальчиков в возрасте от 5 до 13 лет, после чего наблюдается всплеск. У девочек наблюдается устойчивый линейный рост мышечной выносливости[13].

Выносливость — это способность поддерживать активность в течение продолжительных периодов времени и обычно относится к аэробным способностям. Локальная мышечная выносливость лучше всего описывается, как способность противостоять мышечной усталости и описывает, как может поддерживаться данный тип сокращения, обычно измеряемый количеством повторений.

Выносливость – это способность человека выполнять длительную работу в любом направлении без существенного снижения работоспособности и ее эффективности [6]. Общая выносливость – эт

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аулик И.В. Порог анаэробного обмена и его роль при тренировке выносливости [Текст] / И.В. Аулик, И.Э. Рубана // Научно -спортивный вестник. - 2022. - № 5. - С. 15-19.
2. Ашмарин Б. А. Теория физического воспитания. М. : Просвещение, 1990. 143 с.
3. Ашмарин, В.А. Ашмарин Теория и методика педагогического исследования физической культуры [Текст]/В.А. Ашмарин. - М.: Физическая культура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Биологические и педагогические аспекты выносливости //Матер. всесоюзн. симп. //Теория и практика физической культуры, 1972, №8, с. 29-33.
5. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
6. Верхошанский Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М. : Советский спорт, 2014. С. 5.
7. Галкин, В. А. Воспитание специальной выносливости у студентов транспортных вузов / В. А. Галкин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 3 (107). — С. 1024-1027.
8. Говрилов, В.В. Энциклопедия физической культуры [текст]/под гл. ред. А.В. Карасева, А.А. Сафонова. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
9. Еголинский Я.В. А. Физическая выносливость человека и пути ее развития [текст]/В.И. Пахомов, Н.Н. Кокина, Г.И. Чернакова. - М.: Военная пресса, 2016. – 116 с.
10. Коротаева, М. Ю. Формирование общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой / М. Ю. Коротаева, А. Е. Макаева.— 2017. — № 48 (182). — С. 315-318.
11. Круцевич Т.Ю. Выносливость юных спортсменов [Текст] / Т.Ю. Круцевич. - М.: Физическая культура и спорт, 2016. – 246 с.
12. Кузнецов, В.С. Теория и методика спорта [Текст] / В.С. Кузнецов. -М.: Сфера, 2023. – 104.
13. Курам Сингх, Ю. Ф. Теория и методика спорта [Статья] / Ю. Ф. Курамсинг. - М.: Советский спорт, 2004. – 464 страницы.

- 14.Лазарев И. Г. Средства и методы выполнения болевых приемов в борьбе самбо : дис. ... кан. пед. наук, 1990. С. 2.
15. Лазаров, Г.А. Теория и методика спорта [Текст] / Г.А. Лазаров – М.: Спорт, 2015. – 351 с.
- 16.Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
- 17.Матвеев Л. П. Воспитание выносливости // Теория и методика физической культуры. 2018. С. 359-390.
- 18.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. С. 231.
- 19.Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
- 20.Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования [Текст] / В.В. Роженцов, М.М. Полевщиков. - М.: Сов. спорт, 2016. - 279 с.
- 21.Суслов Ф.П. Проблема общей выносливости в системе подготовки спортсменов (терминология, критерии, решаемые задачи) / Ф.П. Суслов // Теория и практика физической культуры. — 2017. №7. - С. 38-42.
- 22.Суслов, Концепции физического воспитания Ф.П.: методы разработки и методики реализации [Текст] / Ф.П. Суслов, - М.: ИНФРА, 1997. - 38 с.
- 23.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
- 24.Филин, В.П. Методика детско-юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин – М.: Физическая культура и спорт, 2017. - 128с.
- 25.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2003. С. 33.
- 26.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. учреждений высш. образования. 13-е изд., испр. и доп. М. : Академия, 2016. 496 с.
- 27.Хомякова, Т.И. Спорт и культура [Текст]/Т.И. Хомякова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 232 с.
28. Янсен, И.П. Частота сердечных сокращений, лактат и тренировки на выносливость [Текст]/И.П. Янсен. - М.: Физическая культура и спорт, 2015. – стр. 58.

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/331366>