

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/kurosovaya-rabota/438978>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ ПО ДАННЫМ АНАЛИЗА ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ 6

1.1. Особенности физической подготовки в баскетболе 6

1.2 Психофизиологические особенности спортсменов начального этапа подготовки 10

1.3 Особенности построения тренировочного процесса в баскетболе на начальном этапе подготовки 14

1.4 Организация обучения технике игры в баскетбол на начальном этапе подготовки 18

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 26

2.1. Методы исследования 26

2.2 Организация исследования 27

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 31

3.1. Организация экспериментальной методики 31

3.2 Описание экспериментальной методики 32

3.3 Сравнительные результаты эффективности экспериментального проекта 36

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 40

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 43

1.4 Организация обучения технике игры в баскетбол на начальном этапе подготовки

Техническая подготовка имеет важное значение для развития баскетболиста. Без владения техникой невозможно играть в баскетбол, следовательно, невозможно овладеть тактикой.

Основные задачи технической подготовки в баскетболе:

- владение техническими элементами баскетбола;
- умение владеть технологией и сочетать технические приемы в различной последовательности;
- использование технических средств в сложных условиях соревновательной деятельности [2].

Техническая подготовка всегда должна сопровождаться тактикой на фоне решения тактических задач.

Выполнение приема допускается только после определения тактической задачи и освоения основ движения. Дальнейшее уточнение и закрепление технических приемов происходит также на фоне решения тактических задач. Изолирование техники и последующее (в более старшем возрасте) сочетание ее с тактикой не дает желаемого результата и не позволяет достичь высокого спортивного мастерства.

Правильно организованная техническая подготовка также должна сочетаться с физической подготовкой. Комплексная физическая подготовка является основой освоения баскетбольной техники. Чем выше уровень моторики, тем легче и сильнее овладеть отдельными приемами. После освоения техники развитие навыков будет связано с повышением уровня определенных физических качеств [3].

Тактическая подготовка играет важную роль в работе с юными баскетболистами, поскольку показывает умение играть. Основа игры – владение мячом, то есть техника, а умение им управлять – не что иное, как тактика. Для этого необходимо правильно выбрать метод, место и время работы, быстро и правильно реагировать на действия конкурента и общаться со своими партнерами.

Тактическая тренировка выполняется с помощью специальных средств, в паре, группе (с пассивным соперником) и игровые упражнения (2x1, 2x2, 3x2, 3x3), подвижные игры и мини-игры в баскетбол. Тем не менее, ни одно из этих средств не является универсальным. Они применяются последовательно или комплексно на различных этапах обучения [5].

Связность всех видов тренировки требует использования с баскетболистами сложных форм и методов тренировки. Во всей тренировке следует решать как минимум три типа задач: физические, технические и тактические.

В баскетболе во все времена годового цикла проводятся разные тренировки, причем их участие, а главное,

формы весьма различны. Общая физическая и техническая подготовленность обычно снижена. Увеличивается доля специальных физических, тактических и соревновательных нагрузок.

Основными методами формирования навыков игровой деятельности рассматриваются:

- 1) метод сопряженных воздействий;
- 2) метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности;
- 3) игровой метод;
- 4) соревновательный метод [8].

Метод сопряженного воздействия реализуется посредством специальных баскетбольных упражнений, что позволяет решить задачу развития моторики баскетболистов при одновременном совершенствовании основной техники игры. В ходе игры повторяются определенные технические приемы как признак реализации основных составляющих физического потенциала баскетболистов. В частности, наиболее важна координационная способность ловить мяч. Для передачи мяча предпочтительными характеристиками являются скоростно-силовые характеристики плеча - ведение мяча требует развития координации и скорости.

Естественные и эффективные броски мяча в корзину зависят от способности координации и достаточного уровня скоростной силы. В связи с этим формирование связи между техническими навыками и двигательными способностями юных баскетболистов на начальном этапе тренировки осуществляется на стыке двух видов подготовки - физической и технической.

Развитие технической подготовки баскетболистов проходит в тесной связи с развитием определенных двигательных качеств. Например, в процессе развития умений ловли мяча целесообразно развивать координационные способности. В этой связи могут быть использованы следующие упражнения: спортсмены выполняют подбрасывание мяча над собой и сочетают при этом разнообразные движения (хлопки, смена положения тела и др.). Также баскетболистам можно предложить ловить сразу несколько мячей, бросать мячи с напарником в стену и последующей её ловли, парная работа по броскам и ловли мяча от партнёров. Для улучшения передачи мяча используются следующие средства:

- серийное выполнение заданного способа передач, поочередно используя баскетбольный и набивной мяч;
- выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в сочетании с прыжками толчком двумя через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней, или с прыжками через вращающуюся большую скакалку и т.п. [12].

Овладение навыком передачи мяча осуществляется посредством решения следующих задач:

- индивидуальное выполнение передач двумя мячами в стенку;
- бросить один мяч как можно выше, а затем передать другой мяч с последующими передачами другим мячом в стену с установкой на выполнение максимального количества передач до момента падения подброшенного мяча;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскаков, А.А. Спортивные и подвижные игры /А.А. Баскаков. - М., 2004. - 334 с.
2. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры Б273 в нападении : учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. - 40 с.
3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. - М. : АСТ: Астрель, 2005. -237с.
4. Баскетбол: Пер. с фр./ Л. Легран, М. Ра.-М. : ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2004. - 47 с.
5. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. / В.А. Лепёшкин. - М.: Советский спорт, 2011. - 98 с
6. Баталов, Э.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов / Э.М. Баталов // Вестн. спортив. науки. - 2006. - N 3. - С. 17-22.
7. Влияние спортивных нагрузок на функциональное состояние и регуляторно-адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы юных баскетболистов с учетом соматотипологической принадлежности / А.В. Шаханова [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - N 11. - С. 21-23.
8. Вуттен, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / М. Вуттен ; [пер.с англ. А.В. Зубковой]. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 400 с.
9. Ганиев, Р.Г. Особенности структуры и содержания программы начальной предпрофессиональной подготовки молодых баскетболистов / Р.Г. Ганиев, С.Г. Фомин, О.Е. Лихачев // Теория и практика физ.

культуры : тренер : журнал в журнале. - 2015. - N 8. - С. 69-70.

10. Гришина, Е.И. Определение специальной подготовленности у баскетболистов в различные периоды тренировочного процесса / Е.И. Гришина, Т.П. Генинг // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 6. - С. 39.
11. Губа, В.П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов / В.П. Губа, А.В. Родин, А.Д. Скрипко // Физическая культура в школе. - 2015. - N 1. - С. 57-60.
12. Еремин, И.В. О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков / И.В. Еремин // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2006. - N 12. - С. 38.
13. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры / Ю.А Ермолаев.; Гос. комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 - 443 с.
14. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 264 с.
15. Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программа, рекомендации / А.Н. Каинов. - М: «Учитель».- 2014.- 168 с.
16. Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет / Л.В.Костикова, А.А. Шерстюк, И.Н. Григоревич. - М.: Типография С.Принт, 1999. -32 с.
17. Кузин, В.В. Баскетбол: Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский; Науч. ред. Л.В. Костикова. - М. : Физкультура и спорт, 1999.
18. Лепёшкин, В.А. Баскетбол : подвижные и учебные игры / В. А. Лепёшкин. - М. : Советский спорт, 2011. - 98 с.
19. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 «Физическая культура» / Д. И. Нестеровский; Рец.: Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьев. - М. : Академия, 2008. - 336 с.
20. Поплавский, Л. Ю. Развитие физических качеств баскетболистов : метод, пособие для тренеров по баскетболу / Л. Ю. Поплавский, З. М. Хромаев. - Кемерово : 2006. - 111 с.
21. Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / Ю.М. Портнов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288 с.
22. Родин, А.В. Баскетбол в университете : Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : Учебное пособие : Электронный ресурс / А. В. Родин, Д. В. Губа; А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с.
23. Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учеб. Пособие / М. Ю. Скворцова; ГУ КузГТУ. - Кемерово, 2007. - 112 с.

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/kursovaya-rabota/438978>