

*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/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/84790>

**Тип работы:** Научно-исследовательская работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

-

Для современного баскетбола характерна интенсификация соревновательной деятельности, проявлениями которой является увеличение плотности игровых действий, уменьшение времени выполнения как технических приемов в целом, так и отдельных их фаз, быстрота и стремительность тактических взаимодействий, увеличение количества индивидуальных игровых действий [7; 11].

На современном этапе развития игры управление подготовкой баскетбольных команд мастеров подвержено воздействию следующих факторов: а) длительность соревновательного периода; б) большое число соревновательных игр, проводимых на фоне повышенного уровня психологической напряженности; в) необходимость целенаправленного изменения уровня тренированности команды с целью достижения "пика" спортивной формы к решающим играм; г) необходимость одновременного влияния на процессы формирования и развития физических и психологических качеств и совершенствования игровой подготовленности спортсменов.

Решить эти проблемы возможно лишь в том случае, если структурные компоненты периодизации спортивной тренировки баскетболистов будут усовершенствованы с учетом психолого-педагогических и медико-биологических закономерностей становления и развития состояния тренированности; будет достигнута обоснованность структуры макро - и микроциклов; достигнуто оптимальное соотношение в микроцикле тренировочных занятий; применение более совершенной диагностики для определения переносимости нагрузок, возникающих в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Высококвалифицированные баскетболисты принимают участие минимально в двух играх в течение недели. В первой половине соревновательного периода показатели физической подготовленности, особенно показатели, отражающие уровень развития скоростно-силовых способностей, таких как быстрота, прыгучесть, скоростная выносливость, которые в значительной степени определяют успешную игровую деятельность баскетболистов. Вторая половина соревновательного периода характеризуется снижением этих результатов [4].

Многие авторы уделяли большое внимание проблеме индивидуализации спортивной подготовки, однако практически все они акцентировали свое внимание на необходимости достижения игроками высокого уровня в течение подготовительного и соревновательных периодов подготовки индивидуальной подготовленности, а также указывали на отсутствие достаточного количества времени на достижение высокого уровня подготовки в условиях соревновательного сезона [7, 11, 17].

Но, в то же время, в переходный период самостоятельная индивидуальная подготовка представляет собой одну из наиболее важных составляющих фундамента подготовленности современных профессиональных баскетболистов, поскольку в значительной степени определяет возможность роста спортивного мастерства (потенциала прогресса).

По мнению ряда авторов, у баскетболистов высокого уровня индивидуальная подготовка должна предшествовать подготовке командной [4, 9].

В основе индивидуальной и командной спортивной подготовки лежит высокий уровень физической подготовленности игроков, который основывается на способности каждого баскетболиста проявлять в процессе соревновательной деятельности игровой атлетизм. Современные требования к уровню развития физических качеств представлены возможностью обеспечения игроков выполнением сложных технических приемов и активных тактических взаимодействий на высокой скорости, в условиях силового прессинга, удержанием высокой интенсивности игры до последних секунд матча [7; 17].

Большинство авторов отмечают, что совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов является одним из резервов результативности соревновательной деятельности. Речь идет, прежде всего, о совершенствовании скоростно-силовых способностей, важнейшим проявлением которых для баскетболистов является прыгучесть [2, 3, 4].

Многими исследователями отмечается, что уровню требований современного баскетбола физическая

работоспособность и функциональные возможности баскетболистов различной квалификации пока не отвечают [1; 15]. Тем не менее, в современной научно-методической литературе имеется небольшое количество рекомендаций, направленных на совершенствование процесса подготовки профессиональных игроков, основанных на особенностях современного состояния баскетбола.

Ряд исследователей приводит результаты анализа динамики разнообразных спортивных движений [11], который позволил прийти к выводу, что прежде всего совершенствование рабочего эффекта связано с проявлением большей величины внешней силы за наименьшее время [3].

Показатели, которые обуславливают эффективность действий спортсмена в баскетболе, - это точность и быстрота выполнения игровых приемов, а также способность использовать двигательный потенциал [2, 8]

В связи с этим, развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей в значительной степени требует умения управлять этими комплексными способностям соответственно выполнению тех или иных двигательных действий. В спортивных играх сложность управления любым качеством определяется противодействием игроку соперников, и принятие игроком конкретного решения в значительной степени зависит от игровой ситуации (расположение партнеров по команде и команды противника, направление полета мяча и т. д.) [15]

Проведенное рядом авторов исследование, которое было направлено на изучение механизмов управления движениями при бросках мяча в

1. Аль Кхатиб Ахмад. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аль Кхатиб Ахмад. – Волгоград, 2000. – 24 с.
2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 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[1] с.: ил.
5. Власов, А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет: дис. ... канд. пед. наук / А.М. Власов. – М., 2004. – 142 с.
6. Ерёмин, И.В. К проблеме развития прыгучести у баскетболистов / И.В. Еремин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков-Белгород-Красноярск. – 2006. – С. 187-190.
7. Железняк, Ю.Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
8. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
9. Жуков, В.И. Оптимизация выполнения силовых и скоростно-силовых упражнений: монография / В.И. Жуков. – Майкоп, 1999. – 111 с.
10. Корнеев, Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / Р.А. Корнеев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 48-50.
11. Озеров, Ю.В. Исследование системы скоростно-силовой подготовки баскетболистов высшей квалификации и ее особенностей для высокорослых игроков: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Озеров. – М., 1973. – 33 с.
12. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2004. – 863 с.
13. Ольхов, С.С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С.С. Ольхов, Т.Г. Ольхова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2006. – N 2. – С. 32-34.
14. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
15. Сарапкин, А.Л. Эффективность построения учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки юных баскетболистов /А.Л. Сарапкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2004. – N 3. – С. 29-31.
16. Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. – 112 с.

17. Скворцова, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов / М.Ю. Скворцова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 171–173.
18. Тригорлов, Д.В. Баскетбол. Для всех и каждого: Электронное учебно-методическое пособие / Д.В. Тригорлов. - ( <http://www.sportlib.ru/basket/trigorov>).

*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/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/84790>