

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/gotovye-raboty/diplomnaya-rabota/101727>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Обзор научно- теоретических источников по теме 8

1.1 Баскетбол как вид спорта 8

1.2 Феномен спортивной команды в баскетболе 11

1.3 Тактическая подготовка в баскетболе 20

1.4 Педагогические аспекты тактической подготовки юных баскетболистов 29

Глава 2. Организация и проведение педагогического эксперимента 45

2.1 Сущность педагогического эксперимента. 45

2.2 Методы исследования 46

2.3 Формирующий эксперимента 48

Глава 3. Анализ результатов педагогического исследования. 59

3.1 Результаты первичного тестирования 59

3.2 Результаты вторичного тестирования 60

Заключение 62

Литература 66

Развивать данные виды выносливости целесообразно постепенно в соответствии с фазами круглогодичной тренировки. Рассматривая период подготовительного этапа периода общей подготовки годичного цикла, следует делать уклон на развитие общей выносливости, что понимается как прогресс всех качеств и создание необходимого фундамента аэробных возможностей. Одними из важных средств совершенствования аэробных способностей являются плавание, кроссовый бег, темповый бег, бег по песчаной поверхности, бег с отягощением, сопротивлением, ходьба на лыжах и другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой, средней и переменной интенсивностью, с поэтапным увеличением объема [41].

Но важно заметить, равномерная работа, которая занимает длительное количество времени, однообразна, скучна, и баскетболисты не стабильно выполняют ещё с надлежащим желанием. Преимущественной формой тренировки является фордек – бег с различной скоростью в крупном объеме на пересеченной местности или в лесу. Совершенствование общей выносливости проходит с применением равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов.

При их использовании можно решить следующие задачи: - увеличение максимальной степени расходования кислорода; - развитие способности стабильно держать полученный уровень; - увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Немаловажное значение для баскетболиста имеет ловкость. Под ловкостью понимается способность овладевать сложно координированными движениями, а также быстро и точно решать сложные двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся ситуацией [4].

Ловкость – это комплексное качество, в котором равномерно сочетаются проявление высокого уровня силы и быстроты с координированностью движений и их точностью. Различают три степени ловкости. Первая степень – это пространственная точность и координированность движений вообще, вторая – пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки, третья – пространственная точность и координированность движений, осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях. В баскетболе проявляются все три ступени, но выделятся среди них третья ступень – она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и с высокой точностью использовать двигательные навыки и умения врезкоизменяющейся игровой ситуации, рационально перестраивать свои

действия. Значимую роль ловкость играет при изучении и совершенствовании спортивной техники. Способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленного баскетболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей.

Учитывая специфику проявления ловкости в баскетболе, будет правильным подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к особенностям игры.

Например, чтобы развить ловкость в передвижениях часто используются специализированные упражнения и игры с характерными для баскетбола сочетаниями: быстрота реакции – стартовое ускорение – дистанционная скорость – одновременное выполнение приемов с мячом и решение тактических задач.

Чтобы развить ловкость в резко меняющихся игровых условиях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе по порядку, один за другим, например, - акробатический прыжок – кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; заканчивается упражнение рывком к финишной черте; - старт, лежа на спине с набивным мячом в руках – пробежать 4-5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6-8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом; упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте.

Данные упражнения проводятся в виде состязаний двух команд, учитывая время, которое команды тратят для прохождения препятствий. Кроме этого важно развивать у баскетболистов гибкость и умение расслабляться.

Гибкость – это умение расслаблять мышцы, выполнять движения с большой амплитудой крайне необходимо для совершенствования техники движений [6].

Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в какой-то степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность.

Ориентиром степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений. Амплитуда движений зависит от состояния центральной нервной системы, эластичности связок, мышц и сухожилий, силы мышц, а также подвижности в суставах.

Главная цель развития гибкости баскетболиста – совершенствование этого качества применительно к требованиям баскетбола. Во-первых, нужно уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах [38].

Исходя из изложенного можно сделать вывод, что правильный выбор средств для тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет с применением соревновательного метода, является важнейшим процессом развития нужных тактических и технических качеств для игры в баскетбол

Тактические упражнения – это исключительный метод техник тактической подготовки, специально подготовленные и соревновательные упражнения, нужные для повышения тактических навыков. От остальных видов упражнений они отличаются тем, что:

- 1) Основная цель упражнения – выполнение тактической задачи, а затем уже решаются другие задачи, если они присутствуют при выполнении упражнения;
- 2) При выполнении упражнения должны отрабатываться отдельные тактические приемы, схемы и игровые модели;
- 3) В исключительных вариантах имитируются также внешние условия упражнений [4].

Также на разных фазах подготовки тактические упражнения применяются в различных условиях: усложненных, облегченных, приближенных к соревнованиям. Для того чтобы обучиться новым тактическим упражнениям, которые не были изучены и отработаны ранее, зачастую используют облегченные, упрощенные условия выполнения упражнения.

Чтобы получить положительный результат при изучении нового тактического упражнения, применяется разделение сложных задач на части от самой простой, до более сложной (к примеру, разделение атакующих и защитных действий) [7].

Целью внедрения сложных тактических упражнений является стабильность правильного применения изученных тактических схем, приемов, а также полноценное развитие тактических навыков. В перечень общих методических подходов, которые реализуются в данных упражнениях, входят:

- 1) Выполнение упражнения с условием того, что соперник применяет дополнительные тактические действия. Команда или игрок получает несколько вариантов развития событий, выполняя тактические указания, при этом проходя через большее сопротивление противника, по сравнению с соревнованиями. К примеру: осуществить задуманный тактический прием в тренировочном матче с каким-либо количеством

соперников (которые меняются по ходу игры), при выполнении упражнений либо непосредственно при игре в баскетбол с количественным, или другим преимуществом соперника (Игра без ведения мяча, с определенным количеством передач мяча, броски из определенной зоны площадки и т.д.).

Команда должна обыграть соперника, используя изученные тактические приемы;

2) Выполнение упражнения с ограничением условий пространства и времени;

3) Выполнение упражнения с использованием большего числа тактических приемов;

4) Выполнение упражнения при ограниченном числе попыток, которые даются для достижения какой-либо тренировочной цели. [26;43].

При развитии занимающимся тактического мышления требуется отработка таких навыков, как: оценка сложившейся игровой ситуации и последующее ещё разрешение с учетом образовавшихся условий и уровнем своей подготовки, быстрая реакция на изменение игровой ситуации либо условий.

Также игрок должен пытаться предугадать порядок действий, технические приемы соперника, но при этом рассчитывать собственные действия, учитывая цели и задачи соревнований, либо отдельных игровых обстоятельств [16].

Наиболее важным нестандартным методом развития тактического мышления можно выделить соревновательный метод [31]. Вместе с этим, для обучения и совершенствования основ спортивной тактики нужны: - постоянное пополнение и получение более сложных сведений о спортивной тактике и наиболее значимых формах её использования; - изучение новых и закрепление ранее изученных тактико-тактических навыков, действий и т.д.; - подробное изучение данных о противниках, их тактические схемы, состав, наличие определённых игроков на позициях и последующая разработка плана действий с учетом полученной информации[2].

В ходе технической подготовки применяются различные методы спортивной тренировки. Они делятся на методы и средства зрительного и словесного влияния.

В данный перечень входят:

1) Разговор, рассказ, пояснение и т.д. ;

2) Представление презентаций, отдельных картинок, видео, графики;

3) Демонстрирование техники выполнения упражнения;

4) Звуковые или световые инструменты; 5)

Какие-либо записывающие приборы, тренажеры. 34 Методы и средства, которые предназначены для реализации определенных физических упражнений.

В такой ситуации применяются:

1) Специально-подготовительные и соревновательные упражнения – данные упражнения нужны для освоения техники определенного вида спорта;

2) Методы целостного и расчленённого упражнения – они нужны для освоения, совершенствования, отработки техники целого упражнения, либо его отдельных частей, деталей и т.д.;

3) Обще подготовительные упражнения – применяются для обучения различным приемам и умениям, которые являются основной базой для прогресса в аспекте техники определенного вида спорта;

4) Методы, которые влияют на совершенствование и стабильность техники спортсмена – соревновательный, игровой, расчленённый и другие [33;42;28].

Точный подбор определённых средств и методов технической подготовки, их обоснованность, грамотное использование естественным образом обуславливается техникой избранного вида спорта. Помимо этого подбор зависит от целей тренировок, уровня подготовки спортсменов, тренировочных условий, материальной базы, этапов технической и тактической подготовки и остальных моментов[8].

Из большого количества методов, средств, принципов важно выделить основы, которые нужны для получения правильной и эффективной базы знаний и техники. Период обучения должен быть запланирован для выполнения таких принципов, как: доступность, наглядность, гармоничное развитие, цикличность, и так далее [40].

Обязательно стоит отметить, что при выполнении каких-либо соревновательных упражнений тренер должен учитывать уровень тактических, технических и физических качеств занимающихся, чтобы распределять их в равные по уровню группы, команды.

Так как если тренер не будет учитывать данный фактор, то есть возможность, что спортсмены 35 либо перестанут развиваться в определённых навыках, умениях, либо же остановятся или деградируют на более низкий уровень.

Повышение качества обучения можно получить в большей степени от грамотного применения принципа доступности, так как при правильной последовательности и четкому построению этапов обучения

спортсмены получают наиболее высокий уровень спортивного мастерства.

Также стоит выделить такой момент, что в начале обучения нужно овладеть базовыми техническими и тактическими навыками, умениями. Естественно, новые технические и тактические приемы развиваются быстрее, если существует уже ранее изученная база движений [44].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что методы техникотактической подготовки нужно применять в соответствии с избранным видом спорта, тренировочными задачами, также при этом соблюдать правильность внедрения более сложных тактических элементов, чтобы не испортить ранее полученные навыки спортсменов.

Глава 2. Организация и проведение педагогического эксперимента

2.1 Сущность педагогического эксперимента.

В исследовании участвовали баскетболисты пятнадцати-шестнадцати лет представляющих учебно-тренировочные группы третьего и четвертого годов обучения. Для эксперимента были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) обучающихся в количестве десяти человек в каждой. Все баскетболисты, участвовавшие в исследовании, имели допуск 36 врача к занятиям физическими упражнениями и спортом, относились к основной медицинской группе.

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов 1 этап – на начальном этапе исследования была подобрана и проанализирована научно-методическая литература, определены цель и задачи исследования, методы исследования.

Была получена информация о каждом занимающимся, проведён анализ медицинских карт.

Были отобраны контрольные нормативы (тесты) и проведена оценка результатов тестирования в начале эксперимента у групп учеников пятнадцати-шестнадцати лет, занимающихся баскетболом.

2 этап – проведена оценка результатов тестирования в конце эксперимента у занимающихся третьего и четвертого годов обучения пятнадцати-шестнадцати лет, занимающихся баскетболом.

Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты качественному и количественному анализу, строились выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Для выполнения задач, которые были поставлены в работе, применялись специальные упражнения, направленные на развитие техникотактической подготовки. Учебно-тренировочные занятия проводились четыре раза в неделю, продолжительностью по два часа.

2.2 Методы исследования

С целью решения поставленных задач для баскетболистов пятнадцатишестнадцати лет использовались следующие методы:

- * Анализ научно – методической и специальной литературы.
- * Педагогическое наблюдение,
- * Педагогическое тестирование,
- * Педагогический эксперимент.
- * Методы математической обработки материала.

Анализ осуществлялся на протяжении всего эксперимента. При этом основное внимание было уделено методологическим и теоретико-методическим основам тренировки спортсменов вопросам структуры и содержания способностей.

Рассматривались структура подготовленности с анализом механизмов и условий проявления ведущих факторов, также литература для определения объективных критериев баскетболистов

Решение данных вопросов осуществлялось на основе изучения литературных источников по теории и методике физического воспитания и спорта, а также смежным научным дисциплинам – педагогике и

психологии,

Литература

1. Андреев, В.И. Бросок в прыжке в баскетболе [Текст]: учеб.пособие / В.И. Андреев, Л.В. Капилевич, Н.В. Марченко. - Томск, 2009. - 123 с.
2. Алачачян, А.М. Не только о баскетболе [Текст] / А.М.Алачачян. - Москва, 2013.- 132 с.
3. Ананьев В.А. Биосоциальные основы физической культуры [Текст]: учебно-методическое пособие /В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, В.Ю.Карпов и др. - Самара, 2004. - 400с.
4. Архангельский Г.В. Хронометраж: система эффективности [Текст] / Г.В. Архангельский. - Москва, 2012. - 243 с.
5. Аронсон, Ф. Наглядная кардиология [Текст] /Ф. Аронсон, Дж. Вард, Г. Винер; пер. с англ. ; под ред. С. Л. Дземешкевича. - Москва, 2011. - 120 с.
6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры [Текст] / Б.А. Ашмарин. - Москва,1998. - 320 с.
7. Бальсевич, В. К.Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации [Текст] / В.К. Басильевич. - Москва, 1994. -34 с.
8. Баррел, П. Д. Баскетбол для юниоров [Текст] / П. Д. Пэйе. - Москва, 2008. - 42 с.
9. Белаш, В.В. Методы подготовки баскетболистов[Текст]: методический журнал /В.ВБелаш. - Г. Южный, 2005. - 56 с.
10. Белинович, В. В Обучение в физическом воспитании [Текст] / В.В. Белинович. -Москва, 2000.- 543 с.
11. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта[Текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических 56 учебных заведений / Я.С.Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - Москва, 2005. - 384 с.
12. Губа, В. П.Основы распознавания раннего спортивного таланта [Текст] / В.П.Губа. - Москва,2003. - 74 с.
13. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта[Текст] / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. — Москва, 2016. - 224 с.
14. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / Гомельский А.Я. - Москва, 2015. - 256с.
15. Гомельский, В.А. Как играть в баскетбол [Текст] / В. А. Гомельский. - Москва, 2015. - 432 с.
16. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью[Текст] / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. -Москва,2012. - 184 с.
17. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия»[Текст] / Ю.И. Евсеев - Ростов-на-Дону,2002. - 384с.
18. Железняк, Ю.Д.Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. - Москва, 2001. - 264 с.
19. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. - Москва, 2001.- 120 с.
20. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] / Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов. - Москва, 2004. - 400 с.
21. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич. - Москва, 2003. - 384 с.
22. Жозе П.Р. Упражнения для победы в баскетболе [Текст] / П. Р. Жозе. - Воронеж, 2006. - 71 с.
23. Игровой метод (http://studopedia.ru/11_60936_igrovoiy-metod.html) [Текст] - Москва, 2013.
24. Коробов, А.В.Поурочная программа для ДЮСШ и специализированных ДЮСШОР [Текст] / А.В.Коробов. - Москва, 2002. - 196 с.
25. Костикова Л.В. Структура подготовки юниорских баскетбольных команд в годичном соревновательно - тренировочном цикле: методические разработки[Текст] / Л. В. Костикова,Ф.П. Суслов,Н.В. Фураева. - Москва, 2002. - 248 с.
26. Краузе Д. Баскетбол - навыки и упражнения [Текст] / Д. Краузе, Д. Мейер. - Москва, 2009. - 216 с.
27. Ковалев, В. Д. Спортивные игры [Текст] / В.Д. Ковалев. - Москва, 1988. - 310 с.
28. Лях, В.И.Двигательные способности школьников [Текст] / В.И.Лях. - Москва, 2000. - 192 с.
29. Лепешкин А.В. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст] / А.В. Лепешкин. - Москва,2011. - 212 с.

30. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры[Текст]: Учебное пособие для студентов вузов/ А.М. МаксименкоМосква, 2001. -319с.
31. Мустаев, В. Л. Технология соревновательного метода на тренировках по баскетболу[Текст] / В. Л. Мустаев. - Омск, 2001. - 24 с.
32. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст]: учебное пособие / Л. П. Матвеев. -Москва, 1977. - 282 с.
33. Никитушкин, В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов [Текст] / В.Г.Никитушкин., П.В.Квашук. - Москва, 1998. - 22 с
34. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения[Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский. -Москва, 2008. - 159 с.
35. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге[Текст]: научно-популярное издание / Н. Г. Озолин. -Москва, 1988. - 288 с.
36. Попов, А. Л. Спортивная психология [Текст] / А. Л. Попов. - Москва, 2000. -132 с.
37. Портнова Ю.М. Баскетбол: Учебник для ИФК [Текст] /Ю.М. Портнова. - Москва, 1997. -68 с.
38. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого – педагогические аспекты [Текст] :учебно-методическое пособие /Л.А. Семенов. - Москва, 2005.- 142 с.
39. Соколовский Б.И. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках[Текст] / Б. И. Соколовский,Л.В. Костикова. - Москва, 2012. - 52 с.
40. Филин, В. П.Современные методы исследований в спорте[Текст]: учебное пособие / В.П.Филин. -Харьков,2013. - 132 с.
41. Фомин, Е. В Процесс спортивной подготовки игроков [Текст] / Е. В. Фомин.Л. В. Булыкина., Л. В.Белова. - Москва, 2014. - 134с.
42. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - Москва, 2002. - 480 с.
43. Хухлаева О.В. В каждом ребенке-солнце. Психология ребенка от 10 до 17 [Текст] / Хухлаева О.В. - Воронеж, 2016.- 86 с.
44. Физическое и психологическое развитие подростков (<http://scicenter.online/osnovyi-psihologii-scicenter/fizicheskoe-razvitie-detey28505.html>) [Текст] / Новосибирск, 2009 г.
45. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов[Текст]: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. - Тверь, 2000.- 58с.

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/gotovye-raboty/diplomnaya-rabota/101727>