

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/kurovaya-rabota/91905>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

Глава 1. Условия развития выносливости в процессе обучения игре в баскетбол на уроках физической культуры в общеобразовательной школе 6

1.1. Выносливость как физическое качество 6

1.2. Место баскетбола в школьной программе по физической культуре 9

1.3. Развитие выносливости у школьников в процессе обучения игре в баскетбол 16

Вывод по первой главе 26

Глава 2. Собственные исследования 27

2.1 Организация исследования 27

2.2. Результаты эксперимента 32

Вывод по второй главе 34

Заключение 35

Список литературы 36

Введение

Баскетбол – спортивная игра, которая требует специальной технической, тактической и физической подготовленности. К данной игре людей различных возрастов привлекают динамичность, эмоциональность, зрелищность баскетбола, разнообразие действий и возникающих игровых ситуаций.

Регулярные занятия баскетболом способствуют совершенствованию координации движений, тренировке органов дыхания и кровообращения, развитию мускулатуры, укреплению нервной системы. Баскетбол требует от играющих определенного напряжения мыслительной деятельности: принятия решения, которое соответствует конкретной обстановке, предвидения возможных действий противника. Игра в баскетбол представляет собой спортивную командную игру с мячом. В ней присутствует стремительный бег, прыжки, метания, осуществляемые в определенных задуманных комбинациях, которые проводятся в процессе противодействия партнеров по игре. Игру в баскетбол отличает от подвижных игр большая определенность. Динамичность и энергичность данной игры требуют от участников развития выносливости. Упражнения в бросках мячей способствуют развитию глазомера, ловкости, координации, согласованности движений. Посредством этих упражнений формируются умения схватить, удержать, бросить мяч, умение рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают пространственную ориентировку, выразительность движения. Баскетбол развивает такие физические качества ребенка, как быстрота, прыгучесть, сила и выносливость.

Занятия баскетболом эффективны в любом возрасте. У детей дошкольного возраста, имеющих слабо развитую способность к точным движениям, всякие действия с мячом оказывают значительное влияние на развитие на становление и развитие этого качества. Упражнения с мячами разного веса и объема развивают все группы мышц рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что является важным для шестилетнего ребенка, который готовится к обучению в школе.

Эмоциональность, динамичность, многообразие действий и игровая обстановка в баскетболе для детей старшего дошкольного возраста в этой игре является довольно привлекательной. Ловля и бросание мяча требует от ребенка действий обеими руками, что способствует слаженному развитию центральной нервной системы и организма в совокупности.

Баскетбол как коллективная игра с мячом способствует воспитанию морально-волевых качеств детей, заставляя преодолевать эгоистические побуждения, воспитывает выдержку у игроков. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с баскетболом в доступной форме.

Баскетбол - спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и стратегической подготовки игроков, что достигается при помощи особых и непрерывных тренировок. Большое внимание

должно быть направлено не на особую подготовку, а на создание всеобщих предпосылок удачного обучения спортивным играм в школе.

Занятия баскетболом включены в школьную программу по физической культуре. Они способствуют формированию различных физических качеств у обучающихся, в том числе выносливости.

Целью работы является изучение педагогических условий развития выносливости у школьников в процессе обучения игре в баскетбол.

В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:

- изучить теоретические аспекты развития выносливости в процессе физического воспитания школьников средствами баскетбола;
 - разработать комплекс упражнений для развития выносливости у школьников в процессе обучения игре в баскетбол;
 - выявить методические особенности различных средств формирования и совершенствования рациональных навыков игры в баскетбол на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
- Объект исследования – процесс обучения игре в баскетбол на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – педагогические условия развития выносливости у школьников в процессе обучения игре в баскетбол.

Глава 1. Условия развития выносливости в процессе обучения игре в баскетбол на уроках физической культуры в общеобразовательной школе

1.1. Выносливость как физическое качество

Разные люди обладают различной способностью выполнять разные виды работ. Если человек выполняет какую-либо достаточно напряженную работу, то через некоторое время у него возникает ощущение, что выполнять ее становится все труднее. Это может объективно отражаться целым рядом видимых признаков, таких, например, как напряжение мимической мускулатуры, появление испарины. В организме одновременно происходят и более глубокие физиологические изменения. Человек может некоторое время, несмотря на возрастающие затруднения, сохранять прежнюю интенсивность работы благодаря большим волевым усилиям [1,3].

Некоторые люди, в том числе и в детском возрасте обладают удивительной работоспособностью.

Спортивные события богаты на такие факты. Такие высокие показатели работоспособности определяются таким качеством как выносливость. Выносливость человеческого организма имеет большие ресурсы, которые в определенных обстоятельствах можно реализовать.

Выносливость – это способность выполнять работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени. Так как, в конечном счете, длительность работы ограничивается наступающим утомлением, то выносливость может быть охарактеризована как способность организма противостоять утомлению [5].

Физическую выносливость как двигательную способность человека можно определить как способность преодолевать утомляемость в процессе подвижной деятельности.

В зависимости от объема мышц, которые принимают участие в работе, различают три вида физического утомления, а следовательно, выносливости:

- локальная, когда в работе участвуют более трети общего объема мышечной массы;
- региональная, при которой в выполнении работы принимают участие от трети до двух третей мышечной массы;
- тотальная, когда одновременно в работе задействованы больше двух третей скелетных мышц

Утомляемость развивается постепенно, в ее развитии условно выделяют три фазы:

- фаза обычного утомления;
- фаза компенсированного утомления;
- фаза некомпенсированного утомления

В зависимости от специфики работы различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость как двигательная способность человека представляет собой способность длительное время выполнять мышечную работу умеренной интенсивности с преобладающим участием скелетных мышц. Общая выносливость основывается на усовершенствовании работы вегетативных систем организма, чем создаются условия для широкого переноса с одного вида подвижной деятельности на другой. При этом установлено, что более выраженным является перенос общей выносливости с циклических упражнений на ациклические,

чем наоборот. В некоторых публикациях общую выносливость определяют как «аэробную», или «вегетативную». Выносливость относительно конкретного вида подвижной деятельности (в том числе спортивной) называется специальной.

Среди специальных видов выносливости наиболее важными являются скоростная, силовая и координационная выносливость [1, 5]. Скоростная выносливость человека представляет собой способность как можно дольше выполнять мышечную работу на грани околопограничной и пограничной интенсивности. Она имеет важное значение для обеспечения эффективности цикличности подвижных движений, спортивных игр.

Силовая выносливость человека представлена способностью преодолевать относительное внешнее сопротивление как можно продуктивнее продолжительное время.

Имеется в виду разноплановый характер функционирования мышц (повторное выполнения максимальных усилий, фиксирование позы, циклическая работа определенной интенсивности).

Различают статическую и динамическую силовую выносливость.

Статическая силовая выносливость связана с необходимостью продолжительное время напрягать мышцы или удерживать позу (гимнастика, конькобежный спорт, парусный спорт, борьба).

Список литературы

1. Балбатун, О.А. Нормальная физиология. Краткий курс [Текст]./ Учебное пособие / В.В. Зинчук, О.А. Балбатун, Ю.М. Емельянич; Под ред. В.В. Зинчук. - Мн.: Вышэйшая шк., 2012. - 431 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]./ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под ред. Н.Н. Маликова. - 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.- 528 с.
3. Булычева, Т.И. Роль педагогических умений при обучении игре в баскетбол / Т.И. Булычева // Физическая культура в школе. - 2012. - №2. - С. 35-38.
4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. М.: Советский спорт, 2013. 215 с.
5. Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости / Г.Н. Германов //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №2. - С. 41-46.
6. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. - 8-е изд. перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 464 с.
7. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. - Советский спорт, 2009. - 200 с.
8. Зиятдинов, В.Р. Эффективность применения игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе для развития физических способностей баскетболистов 8 -10 лет / В.Р. Зиятдинов // Успехи современного естествознания. - 2012. - №5. - С. 32-35.
9. Индивидуальные свойства спортсменов-игровиков / Т.В. Балыкина-Милушкина [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2012. - №1. - С. 9-11.
10. Караулова, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М.: Академия, 2012. 296 с.
11. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - М.: Планета, 2015. - 224 с.
12. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура [Текст]./ Учебник / Ю.Л. Кислицын, Н.В. Решетников, Р.Л. Палтиевич. — М.: Академия, 2015. - 176с.
13. Коробков, В.В. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по баскетболу в вузе. Методические указания / В.В. Коробков. - Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2015. - 42 с.
14. Красникова, О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям / О.С. Красникова. — Нижневартовск: Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с.
15. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: Методическое пособие [Текст] /Авт.-сост. Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. Казань: КФУ, 2013. 37 с.
16. Лепёшкин, В.А. Баскетбол / В.А. Лепёшкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 98 с.
17. Нестеровский, Д.И. Баскетбол в школе. Уроки в 5-11 классах: учебное пособие для студентов вузов, учителей школ, специалистов баскетбола / Д.И. Нестеровский, М.А. Павлова. - Пенза: ПГПУ, 2010. - 276 с.
18. Пашинцев, В.Г. Развитие аэробно-анаэробного компонента выносливости разными средствами подготовки / В.Г. Пашинцев // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. - 2013. - №3-2. - С. 54-57.
19. Певецына Л. М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС [Текст]./

- Л. М. Певецына // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров.- № 2 (15) .- 2013.- С. 91-97
20. Полевщиков, М.М. Методика развития общей выносливости / М.М. Полевщиков // Успехи современного естествознания. – 2014. - №12. – С. 34-38.
21. Ревякина В. И. Оздоровительный подход к организации физической культуры в школе [Текст]./ В. И. Ревякина.// Вестник Томского государственного педагогического университета.- № 1 (142) .-2014.- С. 13-17
22. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М. : Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
23. Троицкий, В.В. Взаимосвязь эффективности индивидуальных атакующих действий с показателями функциональной подготовленности юных баскетболистов 14 -16 лет / В.В. Троицкий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2011. - №1. - С. 31.
24. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]./ Г.С.Туманян. - М.: Академия, 2012.- 336 с.
25. Федеральный Закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.pravo.ru/document/view/693/51343363>
26. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека [Текст]./ Учебник / Н.И. Федюкович. - Рн/Д: Феникс, 2013.- 510 с.
27. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ.учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11 е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
28. Черепов Е. А., Ненашева А. В. Современное состояние системы физического воспитания в России: основные проблемы и пути совершенствования. [Текст]./ Е.А. Черепов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура.- № 3 / том 14.- 2014.- С. 5-10
29. Ширококов, А.А. Влияние комплекса скоростно-силовых тренировок на развитие физических способностей баскетболистов в переходном периоде учебно-тренировочного процесса / А.А. Ширококов // Успехи современного естествознания. –2013. - №10. – С. 45-49.
30. Баскетбол на уроках физкультуры. – URL: <http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98722697>
31. Гарина А.В. Подвижные игры на уроках баскетбола – URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/1346/15199>

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/kurovaya-rabota/91905>