

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ УО
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ» КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТА

тема работы : Оценка уровня технической и физической
подготовленности занимающихся баскетболом.

Исполнитель: Студентка группы Д-108 Куценко
А.С. Проверил: Игнатушкин Р.М.

Гомель, 2021

Введение

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов. Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта.



Физическая подготовка баскетболистов.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

*Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – **общей** и **специальной** физической подготовки.*



Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

1. Укрепления здоровья;
2. Воспитание основных физических качеств;
3. Повышение уровня общей работоспособности;
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений.



Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
2. Воспитание специальных физических способностей
3. Достижение спортивной формы;



Заключение

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения. Основой его являются закономерности педагогического процесса. В силу специфики баскетбола дидактические принципы находят свое воплощение в определенных условиях организации учебного процесса и соответствующих методах. Грамотная реализация дидактических принципов не только ускоряет процесс обучения, но и делает его более эффективным и интересным. Принцип научности, систематичности и последовательности. Эффективность баскетбола, его привлекательность в наши дни связаны со значительным преобразованием самой игры, обусловленным ростом физических возможностей, совершенствованием техники и тактики. Все это приводит к тому, что на каждом новом этапе развития игры представления о ее сущности, ведущих приемах и тактических взаимодействиях меняются;

