

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю. А.»
(СГТУ имени Гагарина Ю. А.)
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
49.02.01 Физическая культура

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА
«Влияние избранных соревновательных
упражнений на развитие физических качеств
баскетболистов 14-16 лет»

Работу выполнил:
студент группы Ф-943
Лаухин Юрий Александрович
Руководитель
Ласкова Наталья Фёдоровна

Актуальность исследования

Высокий темп выполнения игровых действий, быстрая смена ситуации на площадке, постоянное единоборство с противником, ограниченное время владения мячом предъявляет высокие требования по всем видам подготовки спортсмена. При этом основными средствами специальной подготовки выделяют упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно – мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. Обоснование использования данных средств и методов в подготовке юных баскетболистов определяет актуальность данной работы.



Цель исследования:

определить эффективность влияние избранных соревновательных упражнений на развитие физических качеств баскетболистов 14-16 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретико-методическое обоснование учебно-тренировочного процесса по баскетболу
2. Провести педагогический контроль уровня развития физической, технико-тактической подготовленности спортсменов
3. Провести анализ эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процесса баскетболистов 14-16 лет в аспекте применения методики развития физических качеств с использованием избранных соревновательных упражнений
4. Предложить методические рекомендации для эффективности использования методики развития физических качеств с использованием избранных соревновательных упражнений на развитие физических качеств баскетболистов 14-16 лет

Объект исследования:
учебно-тренировочный процесс
баскетболистов 14-16 лет

Предмет исследования:
методики, направленные на развитие
физических качеств баскетболистов
14-16 лет, с использованием избранных
соревновательных упражнений

Гипотеза исследования:

предполагалось, что методика направленная на развитие физических качеств в баскетболе, с использованием избранных соревновательных упражнений, будет способствовать увеличению эффективности тренировочного процесса баскетболистов 14-16 лет

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента:
6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Организация исследования:

Исследование проводилось на базе МУ ДО «Центр дополнительного образования Ивантеевского района Саратовской области», с октября 2022 по апрель 2023 года.

Для проведения педагогического эксперимента мы разделили баскетболистов 14-16 лет на две группы контрольная и экспериментальная по 6 спортсменов в каждой



Тесты для оценки общей и специальной физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

Прыжок в длину с места (см)

бег 30м (с)

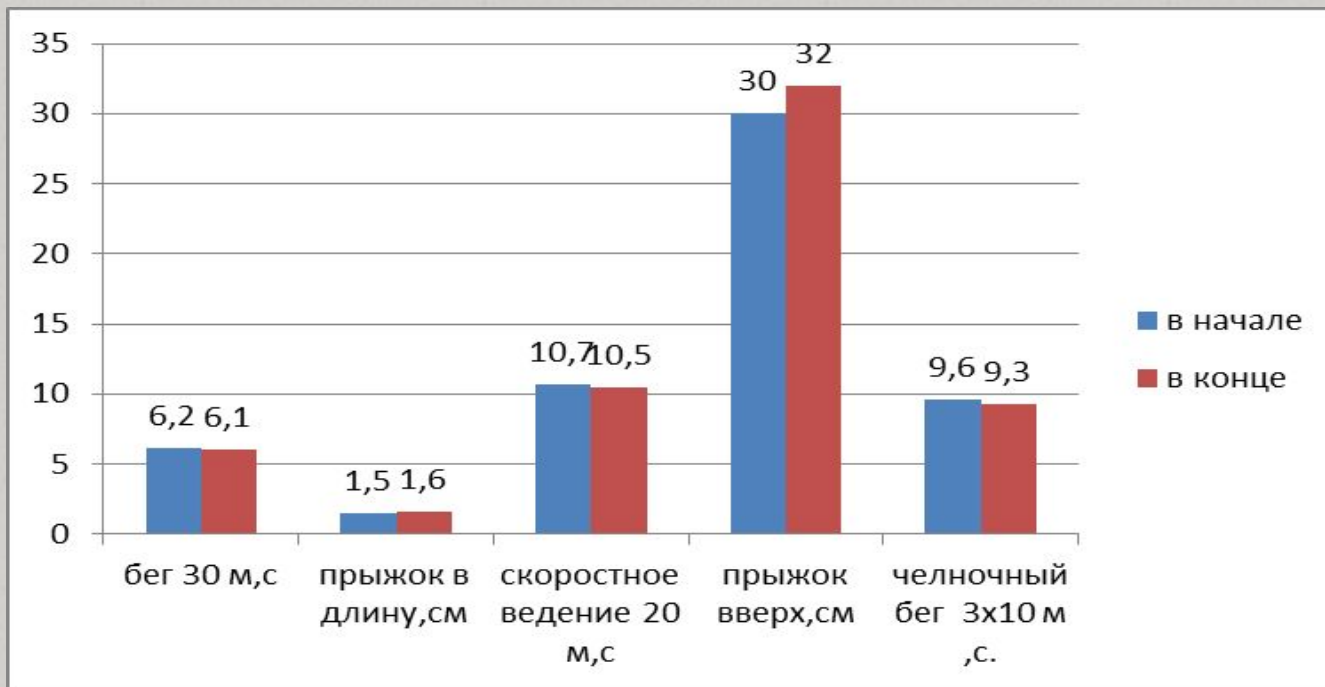
**скоростное ведение мяча
20м (с)**

**Прыжок вверх с места со
взмахом вверх (см)**

челночный бег 3 по 10м (с)

**челночный бег на дистанции
28 мза 40 с (м)**

Результаты физической подготовленности баскетболистов контрольной группы в начале и в конце педагогического эксперимента (средние значения)

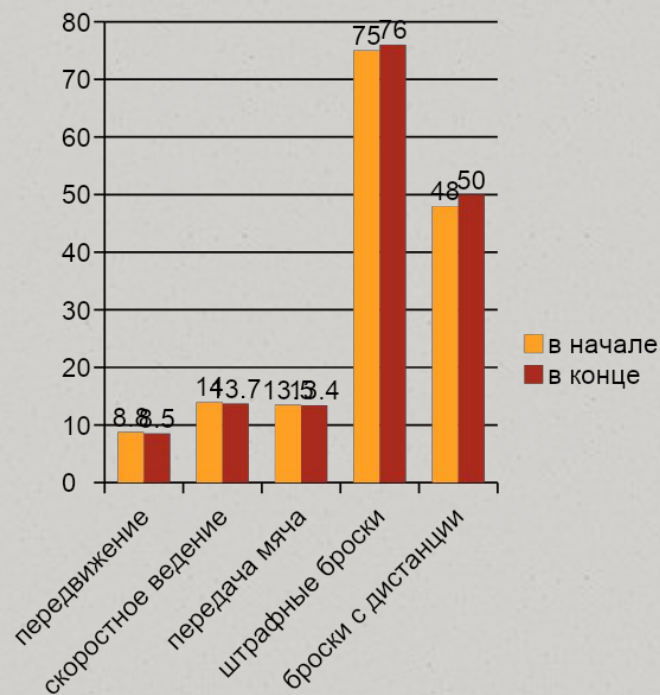


Тесты для оценки уровня технико-тактической подготовленности

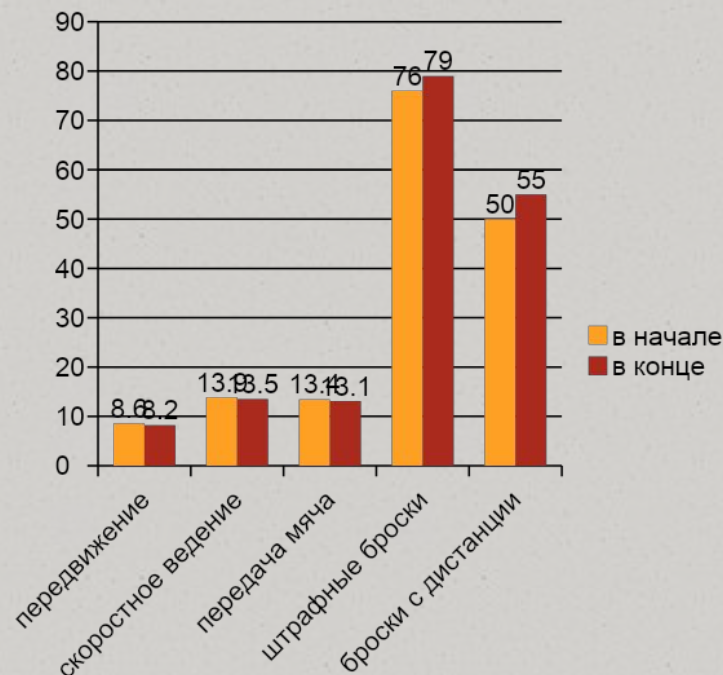
- 1.Передвижение (с.)
- 2.Скоростное ведение (с.)
- 3.Передача мяча (с.)
- 4.Броски с дистанции (количество бросков и попаданий)
- 5.Штрафные броски (количество попаданий)

Результаты технико-тактической подготовленности баскетболистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента (средние значения)

контрольная группа



экспериментальная группа

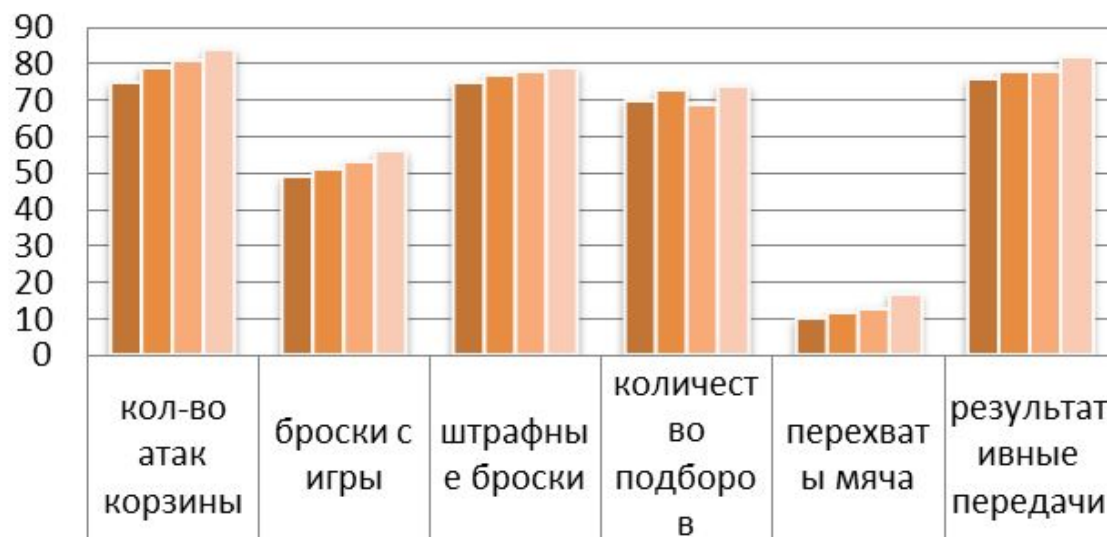


Анализ соревновательной деятельности

С целью определения соревновательной деятельности мы проводили визуальное наблюдение за спортсменами контрольной и экспериментальной группы. Отслеживали и фиксировали показатели результативности спортсменов в течении игр:

- Количество атак корзины
- Броски с игры: дальние, средние, ближние (% попаданий)
- Штрафные броски(% попаданий)
- Количество подборов: свой щит, чужой щит
- Перехваты мяча
- Результативные передачи

Результаты анализа соревновательной деятельности контрольной и экспериментальной группы по окончании эксперимента (средние значения)



	кол-во атак корзины	броски с игры	штрафные броски	количество подборов	перехваты мяча	результативные передачи
■ кг в начале	75	49	75	70	10	76
■ кг в конце	79	51	77	73	12	78
■ эг в начале	81	53	78	69	13	78
■ эг в конце	84	56	79	74	17	82

Заключение

Уточненные параметры координационной сложности специализированных тренировочных нагрузок расширяют возможности целенаправленного подбора средств тактической подготовки. Используемая на этапе исследования методика в соревновательном периоде подготовки показала свою эффективность в приросте показателей в выполнении тестовых заданий по физической подготовки и оценки за технику. Результаты выполнения всех тестовых заданий стали на порядок выше в экспериментальной группе, чем в контрольной.

Вывод

Методика, направленная на развитие физических качеств баскетболистов, с использованием избранных соревновательных упражнений будет способствовать увеличению эффективности тренировочного процесса баскетболистов 14-16 лет



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю. А.»
(СГТУ имени Гагарина Ю. А.)
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
49.02.01 Физическая культура

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА
«Влияние избранных соревновательных
упражнений на развитие физических качеств
баскетболистов 14-16 лет»

Работу выполнил:
студент группы Ф-943
Лаухин Юрий Александрович
Руководитель
Ласкова Наталья Фёдоровна