

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н.
Толстого»

Выпускная квалификационная работа

на тему: «Методика технико-тактической подготовки юных баскетболистов
на основе использования моторной асимметрии»



Выполнил: Д. В. Макеев

Научный руководитель: И. М. Туревский



Актуальность

Актуальность моей работы обусловлено тем, что в настоящее время все больше значение имеет использование физических упражнений, которые направлены не только на достижение определенных результатов, а также на повышение их физкультурно-оздоровительного влияния на взрослое население нашей страны. Для решения глобальных проблем в сфере физического воспитания, все более успешными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.



Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболистов.

Предмет исследования: методика технико-тактической подготовки юношей занимающихся баскетболом.

Цель исследования: совершенствование технико-тактической подготовки юношей занимающихся баскетболом на основе использования моторной асимметрии.



В соответствии с целью исследования в работе выявили следующие задачи:

1. раскрыть теоретические основы технико-тактической подготовки юношей занимающихся баскетболом;
2. изучить анатомо-физиологические особенности юных баскетболистов;
3. описать методику технико-тактической подготовки юных баскетболистов на основе моторной асимметрии;
4. проанализировать результаты констатирующего исследования,
5. разработать экспериментальную работу технико-тактической подготовки юных баскетболистов на основе моторной асимметрии;
6. проанализировать результаты контрольного исследования подвести итоги.



Методы исследования

- теоретический (анализ психолого-педагогической и методической литературы, интерпретация, обобщение опыта учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов);
- эмпирический(эксперимент);
- методы количественной и качественной обработки данных.



Тесты, включенные в программу исследования.

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Ведущей стороной	Не ведущей стороной	Ведущей стороной	Не ведущей стороной
Бег с ведением мяча по прямой (с)	7,8±0,06**	8,92±0,06**	7,67±0,04	8,86±0,04
Обводка 8 стоек (с)	16,95±0,04* *	17,8±0,04**	16,9±0,04* *	17,75±0,04**
Броски в кольцо (кол-во раз)	6,9±0,14	5,4±0,14	7,06±0,14*	5,73±0,07*
Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек)	42,46±0,35*	33,53±0,35*	42,3±0,43*	33,6±0,43*
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	13,13±0,09*	11,06±0,02	14,45±1,13	13,56±2,00



Практическое исследование состояло из трёх этапов:

Констатирующий этап – цель которой было выявление исходного уровня физической подготовленности юных баскетболистов.

Задачи исследования:

1. определить критерии и подобрать методику констатирующего исследования;
2. провести констатирующее исследования;
3. проанализировать результаты констатирующего исследования.



Формирующий этап – цель составление программы для развития технико-тактической подготовки юных баскетболистов

Задачи исследования:

1. проанализировать программы по физическому развитию юных баскетболистов;
2. подобрать упражнения и игры для развития технико-тактической подготовки юных баскетболистов;
3. разработать программу для организации учебно-тренировочного процесса с целью технико-тактической подготовки юных баскетболистов.



Контрольный этап – цель проверка эффективности проведенного экспериментального учебно-тренировочного процесса на основе разработанной программы.

Задачи исследования:

1. провести контрольную диагностику;
2. проанализировать результаты исследования;
3. разработать рекомендации по развитию технико-тактической подготовки юных баскетболистов.



Организация эксперимента

Практическое исследование проходило среди юношей 15-16 лет, занимающихся в Леонтьевской средне образовательной школе, г. Ступино, в количестве 16 человек, (из них 6 обучающихся экспериментальной группы, и 6 обучающихся контрольной группы).

В поурочной учебной программе для Леонтьевской средне образовательной школы по баскетболу предусмотрено распределение часовой нагрузки на все виды подготовки юных баскетболистов. Далее будет рассматриваться распределение учебных часов на учебно-тренировочную группу первого года обучения.



Заключение:

На сегодняшний день баскетбол является одной из самых популярных спортивных игр. В этой игре спортсмен проявляет все свои физические качества и двигательные навыки, такие как быстрота, сила, ловкость, гибкость, воля к победе; а так же свои интеллектуальные способности и психические возможности.

Баскетбол является игровым и подвижным видом спорта, который включает в себя естественные движения, такие как бег, прыжки, ходьба, а так же специфические двигательные действия, которые спортсмен выполняет без мяча: это передвижения приставными шагами, остановки, финты повороты, и другие. Движения же, которые спортсмен выполняет с мячом – следующие: ведение мяча, ловля мяча, передача и ведение мяча, броски.



Спасибо за внимание



<https://www.youtube.com/channel/UCC2o8vNl52cXgAXvoBXk9AQ/featured>

