

Здравствуйте, уважаемые члены государственной аттестационной комиссии. Вашему вниманию представляется выпускная квалификационная работа на тему «».

Итак, **актуальность** исследования обосновывается тем, что в современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Целью данного исследования является выявить методы и приемы, применяемые при обучении юных баскетболистов, наиболее эффективные.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие задачи:

1. Выявить особенности баскетбола как средство физического воспитания;
2. Рассмотреть классификацию и значение бросков в современном баскетболе;
3. Определить анатомо-физиологические и морфо-функциональные особенности юных баскетболистов;
4. Выявить особенности двигательного навыка юных баскетболистов;
5. Выявить методы и приемы при обучении техники броска;
6. Установить эффективность методов и приемов обучения техники броска в процессе тренировки.

Итак, в современном баскетболе все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма или специальная выносливость при различных режимах мышечной деятельности. Выносливость в значительной мере определяется деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, экономным расходом энергии. В этих условиях характерными для игровой деятельности являются реакция с выбором и реакция на движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником и от него, замена одних приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

Далее отметим, что при развитии выносливости необходимо учитывать возрастные физиологические особенности детей. В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета, массы тела. Мальчики

отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища.

Также мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13-14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

Итак, средства физического воспитания в среднем школьном возрасте – это основные циклические упражнения, упражнения в метаниях, прыжках, лазании, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, основы техники спортивных игр, а также новые технологии двигательной активности: аэробика, фитнес и др.

В свою очередь, выносливость – это важнейшее физическое качество, проявляющееся в спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Далее отметим, что в теории физического воспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение, которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами.

Также в процессе воспитания выносливости у детей среднего возраста чрезвычайно важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью в единстве с основными упражнениями —на выносливость применяют специальные дыхательные упражнения, стремятся проводить занятия в атмосфере богатой кислородом (на открытой площадке, в парке, в зале с мощной вентиляцией и т.п.). Одна из определяющих черт методики воспитания выносливости в данном возрастном периоде – постепенный переход от воздействий, направленных преимущественно на увеличение аэробных возможностей организма к воспитанию специальной выносливости в упражнениях различного характера, в том числе максимальной мощности.

В свою очередь, средствами для развития выносливости являются физические упражнения. Выносливость является комплексным двигательным качеством.

Итак, развивая быстроту мышц, гибкость, выносливость в комплексе происходит более эффективный сдвиг в физическом развитии, скоростных качеств, нежели использование упражнений, направленных на развитие только выносливости. При подборе упражнений для развития общей выносливости необходимо увеличивать ряд специфических особенностей проявления этого качества. Подбирая упражнения для выносливости, нужно четко дифференцировать их на своей направленности: для быстроты реакции, частоты движений, скорости передвижения. Необходимо учитывать и амплитуду, с которой совершается движение. Баскетболистам для тренировки выносливости необходимо особое внимание уделять упражнениям, которые максимально приближены к игровой ситуации. Таковыми являются челноки и разнообразные прыжки. Очень важно отрабатывать упражнения с постоянной сменой ритма и вида активности.

Также результаты разработанного и проведенного опытно-экспериментального исследования позволяют утверждать, что предложенная нами методика развития выносливости у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу является эффективной.

Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.