

ВУЗ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:
«»

Выполнил:

Научный руководитель:

Цель и задачи

Цель – повышение уровня формирования технико-тактических навыков высокорослых баскетболистов 15-16 лет с учётом специфики игрового амплуа.

Задачи:

1. изучить общую характеристику системы подготовки высокорослых баскетболистов 15-16 лет;
2. рассмотреть технико-тактические навыки высокорослых баскетболистов 15-16 лет;
3. дать характеристику видов игрового амплуа высокорослых баскетболистов;
4. описать методы и организацию исследования;
5. разработать экспериментальную программу формирования технико-тактических навыков высокорослых баскетболистов 15-16 лет с учётом специфики игрового амплуа;
6. проанализировать результаты тестирования технико-тактических навыков высокорослых баскетболистов.

Соотношение тренировочных нагрузок и средств подготовки у баскетболистов 15-16 лет в годичном цикле

Средства подготовки	Часы		%	
	А	Б	А	Б
Общая физическая	114	50	18	7
Специальная физическая	142	152	19	21
Техническая	124	216	17	31
Тактическая	100	120	16	19
Игровая	128	70	18	10
Соревнования	20	20	3	3

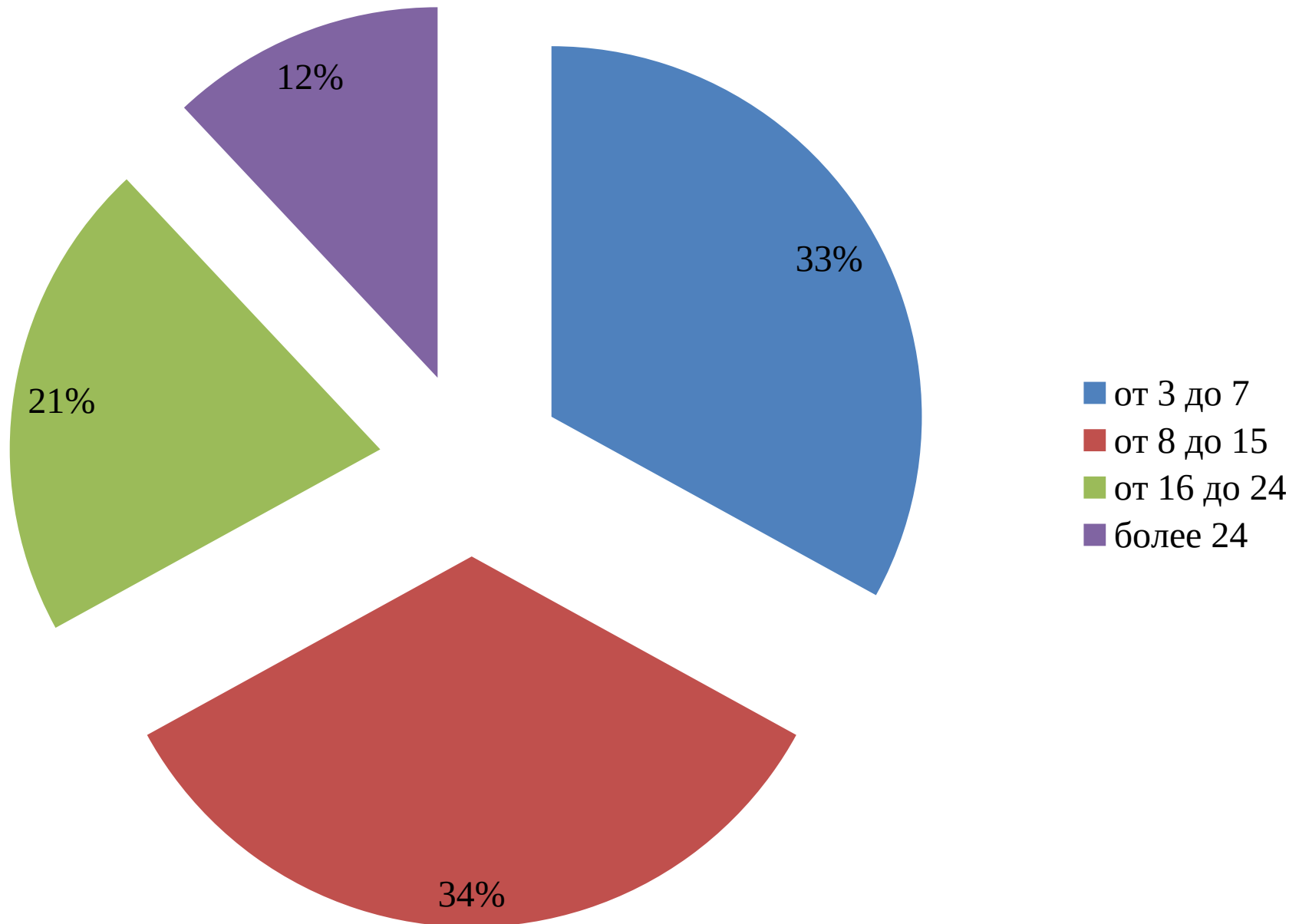
Соотношение тренировочных нагрузок и средств технической подготовки у баскетболистов с учетом игрового амплуа

Игровое амплуа	Защитник		Нападающий		Центровой	
	часы	%	часы	%	часы	%
Бросок 2-х очковый	38	17,6	24	11	18	8,3
Бросок 3-х очковый	36	16,7	28	13	20	9,3
Броски в прыжке со средней дистанции	34	16	28	13	32	15
Штрафные броски	22	10	24	11	28	13
Ведение мяча	18	8,3	20	9,3	-	-
Бросок «крюком»	-	-	-	-	26	12
Добивание мяча	16	7,4	20	9,3	20	9,3
Обыгрывание в 3-х сек. зоне, один на один	26	12	20	9,3	16	7,4
Ловля мяча спиной к щиту	-	-	-	-	8	3,7
Подбор мяча на своем щите	12	5,5	26	12	26	12
Подбор мяча на щите противника	14	6,5	26	12	22	10
Всего	216	100	216	100	216	100

Характеристика игровых действий баскетболистов 15-16 лет разного игрового амплуа

Характеристики игровой деятельности	Защитники (n=24)	P t_1-t_2	Нападающие (n=24)	P t_2-t_3	Центровые (n=26)	P t_1-t_3
Количество бросков в-2-х очковой зоне (РБp2)	6,45±1,36	<0,05	11,39±1,57	<0,05	16,82±1,93	<0,05
Количество бросков с игры (РБp2+3)	8,13±1,74	<0,05	17,55±2,05	>0,05	18,49±2,37.	<0,05
Точность бросков в 2-х очковой зоне (ТБp2)	2,94±0,74	<0,05	8,52±1,76	>0,05	7,82±2,04	<0,05
Точность бросков с игры (ТБp2+3)	3,06±0,92	<0,05	11,54±1,88	>0,05	10,48±0,83	<0,05
Количество перехватов (КПхв)	2,78±0,49	>0,05	3,96±0,87	>0,05	1,74±0,62	>0,05
Количество подборов под своим щитом (КПСЩ)	4,87±1,95	>0,05	5,85±2,08	<0,05	1,44±0,17	<0,01
Количество подборов под чужим щитом. (КПЧЩ)	-	-	7,51±0,96	>0,05	9,44±1,63	-

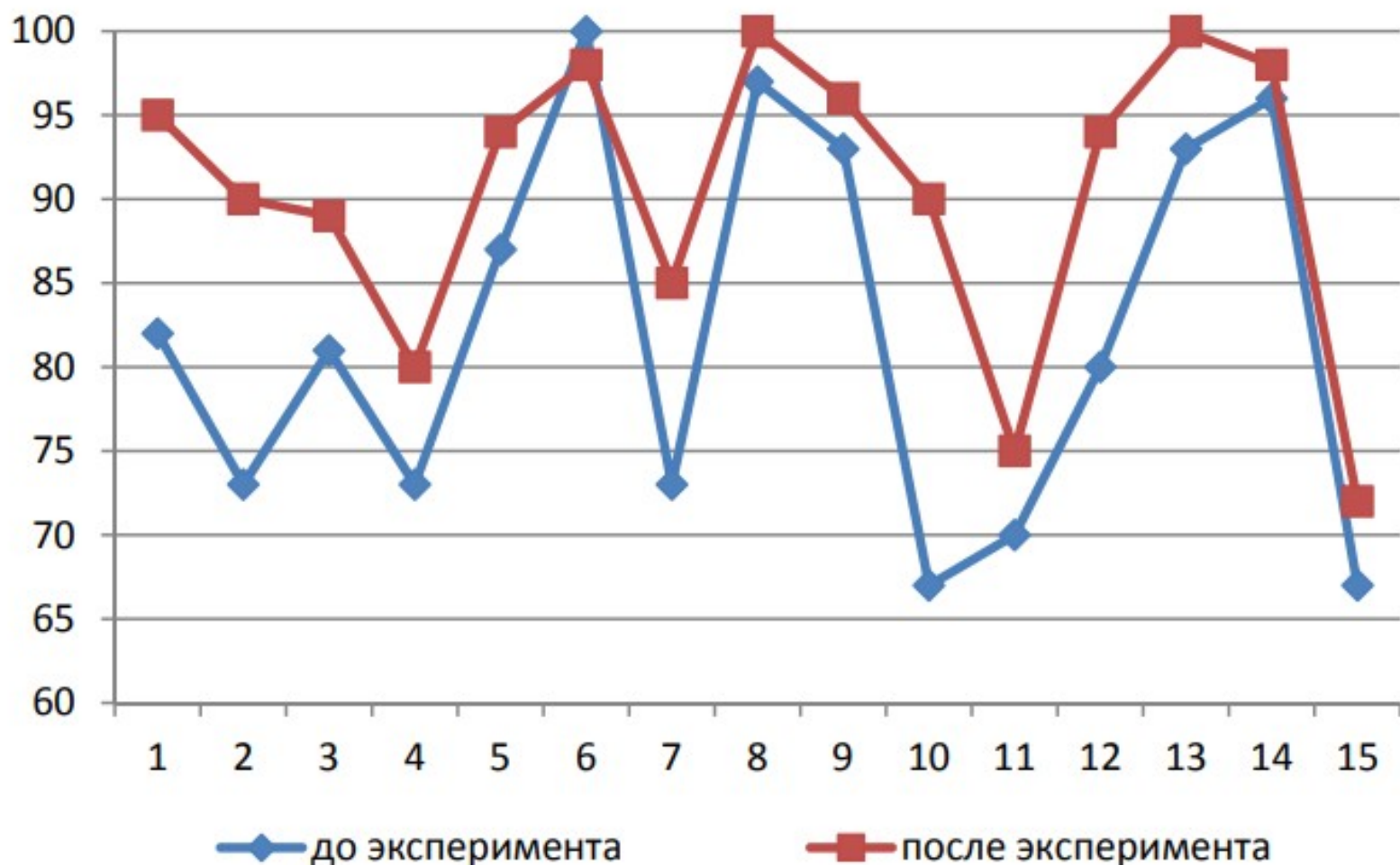
Длительность матчевых атак баскетболистов 15-16 лет



Показатели сформированности психомоторных способностей баскетболистов студенческой сборной команды до и после эксперимента

Участни ки	Реакция на движущийся объект				Способность к быстрым логическим операциям				Простая зрительномоторная реакция, мс		Сложная зрительногомото рная реакция, мс	
	Количество правильных ответов, %		Среднее время, мс		Количество правильных ответов, %		Среднее время, мс					
	До	После	До	Посл е	До	После	До	После	До	После	До	После
У1	100	100	11	10	100	100	3781	3580	170	168	293	280
У2	100	90	-25	-11	100	90	5648	4648	166	170	281	265
У3	70	90	-38	-11	90	100	3392	3300	197	185	306	295
У4	60	90	162	12	100	100	5652	5152	172	167	322	312
У5	50	100	-28	-10	80	100	5119	4850	177	180	274	264
У6	100	100	14	13	100	100	5648	5044	208	198	307	289
У7	100	100	101	10	80	90	8002	7655	198	188	345	324
У8	100	100	-11	-9	100	100	5814	4688	177	182	250	244
У9	100	100	22	25	100	100	8094	7756	186	186	303	291
У10	100	100	-10	10	100	100	2589	2488	164	170	236	225
У11	100	90	3	5	70	90	4547	3781	169	158	266	251
У12	100	100	13	13	80	100	4793	3841	193	187	309	300
У13	80	100	12	11	100	100	3853	3462	177	172	274	265
У14	100	100	300	30	80	100	4676	4488	180	180	303	287
У15	70	90	310	31	80	90	6745	5634	198	181	321	312

Показатели сформированности специальных знаний баскетболистов студенческой сборной команды до и после эксперимента (баллы)



Показатели сформированности мыслительных процессов баскетболистов студенческой сборной команды до и после эксперимента

Участники	Скорость переработки информации, усл. ед		Продуктивность, усл. ед.	
	До	После	До	После
У1	1,07	1,26	246	234
У2	1,18	1,41	253	263
У3	1,08	1,11	281	330
У4	0,84	0,82	230	210
У5	1,30	1,44	265	330
У6	1,10	1,20	326	340
У7	0,93	0,91	167	160
У8	1,34	1,56	328	341
У9	1,29	1,41	340	349
У10	0,89	0,85	193	187
У11	0,87	0,84	148	150
У12	1,04	1,09	198	236
У13	1,07	1,12	212	298
У14	1,37	1,35	289	312
У15	1,01	1,02	224	242
	W<21.5<Wкр=22, а = 0.05		W<21<Wкр=22, а = 0.05	

Показатели освоения техники баскетболистов студенческой сборной команды до и после эксперимента

Участники	Передача мяча (на точность) 30 с, кол-во		Передача мяча (на время) 30 с, кол-во		Скоростное ведение (до забитого), с		Комбинированное упражнение (до забитого), с	
	До	После	До	После	До	После	До	После
У1	29	31	32	32	9,72	9,55	10,54	10,49
У2	30	30	32	32	10,34	9,88	10,73	10,57
У3	33	33	33	33	11,50	10,47	11,60	10,51
У4	30	31	30	31	10,37	10,11	10,90	10,60
У5	27	28	28	29	10,50	10,31	10,68	10,55
У6	24	26	28	30	9,56	9,30	10,92	10,61
У7	27	29	28	29	10,34	9,77	10,49	10,52
У8	39	39	39	39	10,06	10,08	10,20	10,15
У9	38	36	38	38	11,85	11,45	11,94	11,52
У10	31	32	32	33	10,50	10,03	10,50	10,42
У11	23	25	27	30	10,40	9,53	10,87	10,68
У12	28	30	30	31	10,17	10,11	10,72	10,82
У13	32	31	34	34	10,30	10,35	10,81	10,68
У14	37	37	37	37	10,60	9,47	10,78	10,56
У15	26	26	29	31	11,20	11,70	11,42	11,34
	W<21.5<Wкр=22, а = 0.05				W<21<Wкр=22, а = 0.05			

Заключение

1. Изучив и проанализировав научно-методическую литературу, было выявлено, что для баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет должна в большом объеме использоваться тактическая и техническая подготовка, которые являются основой для правильного формирования и укрепления различных игровых умений и навыков.

2. У юношей в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет почти все показатели, физические, психологические, умственные, близки по уровню с взрослым человеком. Данный фактор помогает нам применять упражнения более сложного характера, которые требуют высокой самоотдачи. Но есть и качества, которые нужно учитывать и развивать:

а) Тактическое мышление, для баскетболистов в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет это является одним из самых важных качеств для успешной игры в баскетбол. Правильное тактическое мышление помогает игрокам на площадке принимать правильные решения, использовать свои сильные стороны и скрывать слабые. Также при грамотном использовании своих навыков, игроки уменьшают физическую нагрузку, что позволяет им быть наиболее выносливее игроков команды противников, то есть занимающиеся не делают лишних движений, что позволяет им экономить свои силы.

б) Техническая подготовка. Для баскетболистов в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет правильно поставленная техника выполнения различных двигательных элементов имеет очень значимое место в общем уровне игры в баскетбол. Во-первых, если техника с начала обучения баскетболиста являлась неправильной, то ее очень тяжело изменить, так как у юноши уже имеется представление о том, что техника выполнения им различных баскетбольных элементов правильная, но она не является эффективной, а также данный вид движений уже закрепляется в мышечной памяти спортсмена. Исходя из этого мы понимаем, что правильно поставленная техника крайне важна для успешной игры в баскетбол, так как она дает огромное преимущество игрокам на площадке.

в) Техничко-тактическая подготовка. Данное качество естественным образом включает себя использования технической и тактической подготовки как в игре в баскетбол, так и в тренировочных упражнениях, что сильно повышает общий уровень игры в баскетбол у юношей пятнадцати-шестнадцати лет. Оно является одним из сложных и значимых элементов игры в баскетбол. При технико-тактической подготовке игроки используют как атакующие, так и защитные действия, что помогает наиболее эффективному и быстрому развитию баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет.

3. Для разработки экспериментальной методики развития технико-тактической подготовки баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет апробировались специальные упражнения.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!