

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет индивидуальных образовательных технологий
Кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующий кафедрой

_____ Родин А.В.

« ____ » _____ 20 ____ г.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ
КОМАНД

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Тарасов А.Г.

Научный руководитель

к.п.н.,

Захаров П.С.

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК

Директор МБУДО СДЮСШОР №1 г. Смоленска

Заслуженный работник

физической культуры РФ

Иванов В.Г.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1.Методики подготовки баскетболистов	5
1.2 Направление интегральной подготовки.....	12
1.3 Спортивная форма в интегральной подготовленности.....	15
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	19
2.1 Задачи исследования.....	19
2.2 Методы исследования.....	19
2.3 Организация исследования	22
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
3.1 Анализ динамики изменения показателей интегральной подготовленности студентов-баскетболистов.....	24
3.2 Влияние изменения различных компонентов нагрузки на уровень интегральной подготовленности в течение годичного тренировочного цикла	28
Выводы	34
Практические рекомендации	36
Литература	37
Приложения	42

Введение

Актуальность исследования. Баскетбол — это такой вид спортивной деятельности, который характеризуется быстрой сменой тактических ситуаций, большой физической нагрузкой, высокой эмоциональной насыщенностью. В процессе соревновательной деятельности большие нагрузки испытывает психика спортсмена, поскольку принятие решений происходит в экстремальных условиях на фоне напряженной физической работы циклического характера в условиях прогрессирующего физического, умственного и эмоционального утомления. Решение этой проблемы определяет обоснованность включения интегральной подготовки в структуру спортивной тренировки (В.П. Губа, 2006; В.В. Воронков, 2007).

Существующая система тренировки в баскетболе, направленная на совершенствование технических приемов игры, содержит целый ряд методических правил, нуждающихся в правильном осмысливании и научно обоснованной селекции. Показатели направленности тренировочных упражнений являются информативными критериями в тренировочной деятельности баскетболистов, а динамика этих критериев достаточно полно отражает содержание тренировочного процесса и является ориентиром для контроля и планирования объема тренировочных средств. Ведь от степени готовности к соревнованиям, от того, насколько объективно и полно удастся проанализировать и обобщить предыдущий опыт и достижения современной технологии подготовки в спорте, во многом зависит успех и достижения спортсменов в соревновательной деятельности. Поэтому изучение существующей системы тренировки студентов-баскетболистов, в особенности технических приемов игры, будет способствовать улучшению качества работы и созданию необходимых знаний для дальнейшего совершенствования (В.Н. Платонов, 2013).

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон

подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности (Ю.В. Верхошанский, 2013). Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей (Ф.П. Сулов, 2002).

Поэтому изучение интегральной подготовки баскетболистов студенческих команд – актуальная тема для исследования в баскетболе.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс студенческой команды.

Предмет исследования – содержание интегральной подготовки в структуре годичного тренировочного цикла студентов-баскетболистов.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать содержание интегральной подготовки в структуре годичного тренировочного цикла.

Рабочая гипотеза. Предполагается, что процесс подготовки баскетболистов студенческой команды станет более эффективным, если организация тренировочных воздействий будет основана на принципах построения интегральной тренировки.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть реализованы при планировании раздела интегральной подготовки учебно-тренировочного процесса студентов-баскетболистов, учащихся в высших учебных заведениях.