

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

Факультет физической культуры и спорта 2-е отделение
Кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующий кафедрой, к.п.н.,
доцент

_____ А.В.Родин

«__» _____ 2016 г.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБМАННЫХ ДЕЙСТВИЙ В ИГРЕ СТУДЕНТОК-
БАСКЕТБОЛИСТОК

Выпускная квалификационная работа
бакалавра по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Богдашова В.П.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Мазурина А.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Опарин И.А.
зам. начальника главного
управления спорта - начальник
отдела развития спорта г. Смоленск

Смоленск 2016

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	5
1.1. Значение финтов в баскетболе	5
1.2. Влияние ловкости и координационных способностей на техническую подготовленность баскетболистов	16
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	21
2.1. Задачи исследования	21
2.2. Методы исследования	21
2.3. Организация исследования	24
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	26
3.1. Показатели результативности выполнения финтов в соревновательной деятельности баскетболисток	26
3.2. Экспериментальная программа повышения эффективности обманных действий в игре	27
3.3. Оценка эффективности экспериментальной программы для студенток-баскетболисток	28
ВЫВОДЫ.....	33
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	36
ПРИЛОЖЕНИЕ	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Финт – обманное действие. В баскетболе просто невозможно действовать без финтов. Для увеличения эффективности атакующих действий (во время передач, бросков или проходов) баскетболисты используют различные финты. Например, резкий разворот на 180 или 360 градусов, неожиданная смена ведущей руки, ложные замахи при бросках или передачах – все это и есть финты. В баскетболе существует много финтов. Иногда их придумывают отдельные талантливые игроки, а иногда это общеизвестные маневры, много лет пользующиеся популярностью [16].

Баскетбол красивая и зрелищная игра, но эта зрелищность теряется на фоне ошибок, которые совершают баскетболисты при выполнении обманных движений [11]. В связи с появлением различных финтов остро встала проблема их эффективности, особенно в соревновательном процессе, когда на игроков влияет целый ряд сбивающих факторов. Поэтому является актуальным, поиск, путей повышения результативности и надёжности выполнения финтов баскетболистами.

Основной причиной, снижающей эффективность показателей финтов, является недостаточная адаптация баскетболиста к выполнению точных движений в условиях интенсивной игровой деятельности. Повысить результативность выполнения финтов можно путём применения методики для совершенствования в технике финтов, адекватных условия соревновательного процесса баскетболистов [40].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс подготовки женской студенческой команды баскетболисток СГАФКСТ.

Предмет исследования: средства и методы совершенствования результативности выполнения финтов в соревновательной деятельности.

Цель работы: разработать экспериментальную программу повышения эффективности обманных действий в игре для студенток-баскетболисток СГАФКСТ.

Гипотеза: Предполагалось, что применение экспериментальной программы, основанной на комплексе специальных упражнений, позволит повысить результативность выполнения финтов в соревновательном процессе игроками женской студенческой команды баскетболисток СГАФКСТ.

Практическая значимость: Разработанные и предложенные комплексы упражнений, а также практические рекомендации могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе командами детско-юношеских спортивных школ, общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений.