

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующий кафедрой, к.п.н.,  
доцент

\_\_\_\_\_ А.В.Родин

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

СОПРЯЖЕННЫЙ МЕТОД, КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА НА  
СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДУВУШКАМИ 16-17 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа

бакалавра по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Боброва А. В.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Мазурина А.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Колумб А.В.  
Заместитель директора  
по спортивной работе  
СОГ АУ «Дворец спорта «Юбилейный»

Смоленск 2017

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	6
1.1. Возрастные особенности девушек 16-17 лет.....	6
1.2. Особенности проведения секционных занятий по баскетболу с девушками 16-17 лет.....	8
1.3. Сопряженный метод в учебно-тренировочном процессе баскетболистов .....	12
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1. Методы исследования.....	20
2.2. Организация исследования .....	24
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	26
3.1. Опыт учителей физической культуры по использованию сопряженного метода.....	26
3.2. Экспериментальная программа совершенствования элементов техники баскетбола на секционных занятиях с девушками 16-17 лет.....	28
3.3. Эффективность разработанной экспериментальной программы .....	32
ВЫВОДЫ.....	37
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	39
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	46

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Баскетбол занимает видное место в системе физического воспитания. В процессе развития баскетбола совершенствовались правила игры, техника и тактика. Современный баскетбол – олимпийский и профессиональный – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это силовая борьба под кольцом, многообразие бросков, сложные технические комбинации. Однако баскетбол интересен также тем, что он удовлетворяет самые разнообразные потребности. Во время игры в баскетбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, волевых качеств [29].

Важное место в баскетболе занимает техника игры. Техника игры – комплекс специальных приемов, необходимых игроку для успешного участия в игре. В технику баскетбола входят: стойки, перемещения, ведение, передачи, броски. В свою очередь каждый из названных приемов состоит из множества разновидностей [8]. На каждом этапе своего развития техника игры является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях [31].

Технические приемы баскетбола относятся к сложнокоординационным движениям и поэтому требуют от педагога-тренера тщательной предварительной подготовки [45]. Высокий уровень требований, предъявляемый к технической подготовке баскетболистов, определяет направление поиска средств повышения подготовленности спортсменов, заключающееся в решении координационно-сложных двигательных задач в меняющихся условиях игры при жестком дефиците времени. Широкий диапазон факторов, от которых зависит успешность игровой деятельности, предопределяет особую важность совершенствования механизмов адаптации и перерастания моторики спортсмена в соответствии с требованиями игровой обстановки. Сложная структура игровых действий в баскетболе выдвигает требования к совершенству и вариативности двигательных навыков

спортсмена, зависящих от уровня его координационной подготовленности, определяющего успешность их формирования. Большинство тренеров в практической работе с юными баскетболистами опираются на собственный опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров, анализ литературных источников, публикаций во всемирной сети Интернет и др. Перед тренером-педагогом возникает задача правильного выбора и принятия решения, которое бы способствовало росту спортивного мастерства его учеников [16, 20, 32, 35].

Для совершенствования специальной физической и технической подготовленности с целью повышения координационных возможностей спортсменов применительно к конкретным соревновательным упражнениям специалисты, занимающиеся этой проблемой, считают возможным использовать отягощения при выполнении технических приемов, т.е. метод сопряженного воздействия [12,36]. В основе метода сопряженных воздействий заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки.

Применительно к занятиям по баскетболу сущность метода сопряженных воздействий проявляется также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики игры, физических качеств и тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических кондиций, устанавливая между ними рационально и целесообразно необходимые количественные и качественные соотношения, адекватные специфике игровой деятельности. Сопряженный метод придает занятиям эмоциональную окраску, позволяет экономить время и приближает обучение к специфическим требованиям самой игры.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболисток 16-17 лет.

Предмет исследования: методика совершенствования элементов техники баскетбола.

Цель исследования: разработать экспериментальную программу совершенствования элементов техники баскетбола на основе сопряженного метода для секционных занятий с девушками 16-17 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение в учебно-тренировочном процессе упражнений на технику баскетбола, в сочетании с отягощениями и с различными элементами физической подготовки будет способствовать оптимизации процесса совершенствования элементов техники баскетбола.

Задачи исследования:

1. Изучить отношение учителей физической культуры к проблеме использования сопряженного метода для оптимизации процесса совершенствования техники баскетбола.

2. Разработать экспериментальную программу совершенствования техники элементов баскетбола, основанную на использовании сопряженного метода.

3. Определить эффективность использования сопряженного метода для оптимизации процесса совершенствования техники баскетбола.

Практическая значимость: применение разработанного экспериментального комплекса упражнений, на основе сопряженного метода, для совершенствования элементов баскетбола дало возможность повысить уровень показателей, характеризующих физическую и техническую подготовку, способствовало повышению уровня тактических действий спортсменов и эффективность тренировочного процесса в целом. Результаты исследования могут использоваться в учебно-тренировочном процессе баскетболистов.