

**Научно исследовательский проект по дисциплине  
научно-методическая деятельность в спорте по теме  
повышение физической и технической подготовки юных  
баскетболистов**

Подготовила студент  
3 курса группы 51 108  
Билалетдинов Артур

# Актуальность

- Проблема построения спортивной подготовки у спортсменов различной квалификации и возраста является одной из основных в теории спорта и технологии подготовки команд. В детских и юношеских командах стремление к расширению соревновательной практики зачастую не способствует целенаправленному решению многих вопросов физической и технической подготовки игроков, задерживается их физическое развитие, технический арсенал, а также рост спортивного мастерства.

# Объект

- Объект исследования- учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов.

# Предмет

- Предмет исследования- комплексы упражнений направленные на повышение физической и технической подготовки юных баскетболистов.

# Цель исследования

- Цель исследования– разработать и экспериментально проверить комплексы упражнений направленные на повышение физической и технической подготовки.

# Задачи исследования

- Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме повышение физической и технической подготовки юных баскетболистов.
2. Определить исходные показатели физической и технической подготовленности.
3. Разработать и апробировать комплексы упражнений направленные на повышение физической и технической подготовки.

# Методы исследования

- В работе применялись следующие методы исследования: анализ изучения научной и учебно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, тестирование, математическая статистика.

# Анкета

Уважаемый респондент! Просим Вас принять участие в опросе и ответить на вопросы анкеты. Внимательно прочитайте каждый вопрос и возможные варианты ответов к нему.

● **Ф.И. О.**

-----  
-----

● 1. Устраивает ли вас данная профессия?

-----  
-----

● 2. Почему вы выбрали именно эту профессию?

-----  
-----

● 3. Нравятся ли вам она?



- 4. Перечислите, какими качествами по вашему мнению должен обладать тренер?

-----  
-----

- 5. Что вы знаете о физической подготовке баскетболистов?

-----  
-----

- 6. Считаете ли вы что физическая подготовка это неотъемлемая часть подготовки баскетболистов ?

-----  
-----

- 7. Считаете ли вы что техническая подготовка это один из главных этапов подготовки баскетболистов?

-----  
-----

- 8. На развитие каких физических качеств следует уделять больше времени при подготовке?

-----  
-----

- 9. На какие по вашему мнению технические показатели следует обратить особое внимание?

-----  
-----

- 10. Что бы вы могли посоветовать начинающим тренерам при подготовки баскетболистов?

# Аннотация

- 1) Лебедев, И. А. Заботясь о безопасности /
- И. А. Лебедев // Физическая культура в школе. – 2017. – №3 с.5-8.

Аннотация: Статья посвящена вопросам построения физических нагрузок, эффективности педагогического контроля и управления в процессе занятий физической культурой. Особое внимание обращается на научное обоснование двигательных возможностей растущего организма школьников в разные возрастные периоды.

2) Фомин, С. Г. Предсезонная подготовка юных баскетболистов / С.Г Фомин // Детско-юношеский спорт; Ученые записки университета имени П.Ф Лесгафта. – 2012 – №9 . – С. 93-97.

Аннотация: В данной работе приводятся данные о физической подготовленности юных баскетболистов на предстоящий сезон.

Анализируются изменения антропометрических показателей, уровня физической и технической подготовленности в годичном цикле. Создаются комплексы упражнений направленные на повышение физической и технической подготовки юных баскетболистов.

- Батенко, Е. М. Физическая подготовка юных баскетболистов / Е. М. Батенко // Омский научный вестник. – 2016 – №6. – С 159-161.

Аннотация: В работе говорится о повышении физической подготовленности юных баскетболистов.

Применение разработанных комплексов упражнений.

Воздействие педагогических методов на тренировочный процесс а также совместное повышение технической подготовленности юных баскетболистов.

# Список литературы

- Антонова, Е. В. Круговая тренировка в 5-8 классах / Е. В. Антонова, Е. Н. Чернышева, Е. М. Власова // Физическая культура в школе. – 2009. – №5. – С. 26-28.
- Балыбердин, О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях лёгкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. – 2011. – №5. – С. 6-9 ; 2011.– №6. – С. 35-39.
- Безруких, М. М. Сонькин, В.Д. Фарбер, Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер / М.: Академия Возрастная физиология (физиология развития ребенка)4-е изд. стереотип.-2009.- с.-416.
- Горбачев, М. С. Комплексы упражнений круговой тренировки // Физическая культура в школе. – 2007.– №7. – С. 20-23.
- Жуков, М.Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков / М.: Виктория, Подвижные игры.-2008.- с.-340-342.
- Кузнецов, В. С. Баскетбол: развитие скоростных способностей / В. С.Кузнецов, Г. А. Колодницкий, А. В.Кузнецов // Физическая культура в школе. – 2008.– №2. – С. 59-63.
- [https://studopedia.ru/13\\_19997\\_obshchaya-i-spetsialnaya-fizicheskaya-podgotovka-basketbolistov.html](https://studopedia.ru/13_19997_obshchaya-i-spetsialnaya-fizicheskaya-podgotovka-basketbolistov.html)
- Легоньков, С. В. Физическая подготовка в спортивных играх: монография / С. В. Легоньков, О. Е. Лихачев ; СГАФК. – Смоленск : СГАФК, 2008.– 180 с.