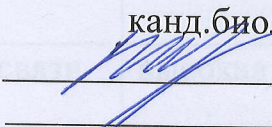


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент

Е.Т. Колунин
2019 г

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОК
СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ К СОРЕВНОВАНИЯМ В ФОРМАТЕ 3Х3

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа

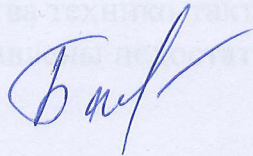
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнила работу
Студентка 2 курса
очной формы обучения



Вахмянина
Анастасия
Александровна

Научный руководитель
канд. пед. наук



Базилевич
Марина
Владимировна

Рецензент
Директор МАУ ДО
«ДЮСШ №3»



Романов
Антон
Робертович

г.Тюмень, 2019

г.Тюмень, 2019

АННОТАЦИЯ

В магистерской диссертации затронута проблема технико-тактической подготовки баскетболисток студенческой команды к соревнованиям формата 3х3 в годичном цикле.

Рассмотрены вопросы, связанные с планированием тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования, к которым относятся и студенческие команды. Определены отличительные особенности игровой деятельности и выделены средства и методы технико-тактической подготовки в баскетболе 3х3.

В работе дается обоснование методики технико-тактической подготовки баскетболисток студенческой команды с учетом соревновательных игр формата 3х3.

Магистерская диссертация представлена на 80 страницах компьютерного текста, иллюстрированного 13 рисунками, 9 таблицами. Данная работа состоит из 3 глав, выводов, списка литературы, а также 4 приложений. Список литературы включает в себя 90 источников.

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД К БАСКЕТБОЛУ 3x3 В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

.....**Ошибка! Закладка не определена.**

1.1. Структура, содержание и специфика тренировочного процесса баскетбольной студенческой команды в годичном цикле.....**Ошибка! Закладка не определена.**

1.2. Отличительные особенности соревновательной деятельности в баскетболе 3x3
.....**Ошибка! Закладка не определена.**

1.3. Характеристика технико-тактических действий в баскетболе **Ошибка!
Закладка не определена.**

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ **Ошибка! Закладка не определена.**

2.1. Методы исследования**Ошибка! Закладка не определена.**

2.2. Организация исследования**Ошибка! Закладка не определена.**

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**Ошибка! Закладка не определена.**

3.1. Результаты опроса спортсменов, принимающих участие в соревнованиях по баскетболу 3x3 (констатирующее исследование)**Ошибка! Закладка не определена.**

3.2 Результаты физической и технико-тактической подготовленности баскетболисток в начале эксперимента.....**Ошибка! Закладка не определена.**

3.3 Методика технико-тактической подготовки баскетболисток -студенток к соревнованиям формата 3x3**Ошибка! Закладка не определена.**

3.4 Результаты формирующего эксперимента....**Ошибка! Закладка не определена.**

ВЫВОДЫ**Ошибка! Закладка не определена.**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**Ошибка! Закладка не определена.**

ПРИЛОЖЕНИЕ.....**Ошибка! Закладка не определена.**

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность

Многие исследователи цель физического воспитания и спортивной подготовки связывают с формированием физической культуры личности студента (А.В. Лотоненко, В.Г. Шилько и др.), в зависимости от его собственных способностей интересов, жизненных планов. В этом контексте игра баскетбол является одной из наиболее популярных массовых и эффективных форм физического воспитания студенческой молодежи.

В последние годы студенческий баскетбол претерпевает серьезные изменения. Это отражается не только на количестве соревновательных игр в учебном году, но и на формате игры. В настоящее время баскетбол 3х3 среди студентов набирает все большую популярность и ничем не уступает классическому баскетболу. Тем более что официальное признание баскетбола 3х3 как олимпийской дисциплины дает дополнительную возможность игрокам добиться высоких результатов.

Ранее баскетбол 3х3 рассматривался преимущественно, как средство поддержания спортивной формы баскетболистов в переходном периоде сезона. Однако, в последнее время календарный план, в том числе и игр формата 3х3, увеличивается, усложняются способы проведения турниров, что сказывается на плотности соревновательного режима студенческих команд.

В научной литературе работ, рассматривающих особенности спортивной подготовки в баскетболе 3х3 не так много. Однако в работах ряда авторов (Т.В.Байбакова, 2013, А.М.Глазин, 2014) раскрыты некоторые аспекты теоретического, методического и технологического построения тренировочного процесса.

Соревновательная деятельность в баскетболе 3х3 имеет свои принципиальные отличия. Игры с высокой интенсивностью действий в нападении и защите заставляют каждого баскетболиста быстро ориентироваться на площадке, принимать верные решения и реализовывать их в условиях меняющейся ситуации при дефиците времени и пространства. [56, 67].

Одной из основных задач, стоящих перед тренером студенческой команды является оптимизировать тренировочный процесс и вывести игроков на высокий уровень готовности к соревнованиям формата 3х3, и в тоже время не нарушить подготовку к основным студенческим стартам в классическом баскетболе. Это требует внесения соответствующих корректировок в планировании, содержании и организации тренировочного процесса студенческой команды. Однако в научной литературе посвященной вопросам баскетбола в большинстве работ рассматривается спортивная подготовка игроков к соревнованиям 5х5 [7,15,21,88] В работах исследующих особенности технико-тактической подготовки студенческих команд к играм 3х3 крайне недостаточно [34,35,85].

Отсутствие научно-методического обоснования актуализирует *проблему* технико-тактической подготовки баскетболисток студенческой команды к соревнованиям формата 3х3 в годичном цикле и свидетельствует о необходимости проведения исследования в этом направлении.

Объект исследования тренировочный и соревновательный процесс баскетболисток студенческой команды

Предмет исследования средства и методы технико-тактической подготовки в баскетболе 3х3.

Цель исследования: разработать, теоретически и экспериментально проверить методику технико-тактической подготовки студенческой команды баскетболисток к играм 3х3.

Гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что технико-тактическая подготовка студенческой команды будет эффективной если:

- учитывать общие закономерности построения годового цикла спортивной подготовки и особенности организации учебного процесса в вузе;

- выделить микроциклы, направленные на подготовку в баскетболе 3х3, с учетом календаря соревнований;

- подобрать средства с учетом интенсивности и специфики тактических игровых действий в баскетболе 3х3;

- критерием эффективности считать положительную динамику технико-тактических действий баскетболисток в соревнованиях формата 3х3.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы технико-тактической подготовки студенческих команд к баскетболу 3х3 в годовом цикле.

2. Разработать методику технико-тактической подготовки баскетболисток студенческой команды в годовом цикле.

3. Апробировать и проверить эффективность предложенной методики технико-тактической подготовки баскетболисток студенческой команды.

Практическая значимость заключается в применении в тренировочном процессе баскетболисток студенческой команды методики с выделением относительно-самостоятельного блока 3х3 в технико-тактической подготовке, подбором средств, выполняющихся в смешанной зоне интенсивности, которая позволяет повысить физическую и технико-тактическую подготовленность, расширить арсенал технических элементов и улучшить слаженность игровых действий баскетболисток, способствующая положительной динамике соревновательной деятельности команды. Результаты исследования могут быть использованы при планировании

тренировочного процесса баскетболисток групп спортивного совершенствования.

В результате работы было выявлено, что баскетбол 3х3 является самостоятельной дисциплиной, включенной в программу Олимпийских игр. Проанализировав научно-методическую литературу, можно отметить недостаточное научное обоснование методического сопровождения тренировочного процесса студенческих команд к играм формата 3х3. До сих пор баскетбол 3х3 рассматривался, как способ переключения с баскетбола 5х5 на 3х3 во время переходного периода.