

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**Совершенствование методики обучения технике броска мяча в
баскетбольное кольцо**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 42 к группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Лысенко Роман Александрович
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
доцент, кафедры физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный уровень спортивных достижений в баскетболе необычайно высок и имеет явную тенденцию к дальнейшему росту технического и тактического мастерства спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Чтобы достигнуть уровня высших спортивных достижений в избранном виде спорта, а тем более превзойти его, требуется дальнейшее усовершенствование системы подготовки команды, а также игроков.

Современный баскетбол находится в стадии, направленной на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Победа достигается в борьбе. Это заставляет спортсменов и тренеров искать новые средства ведения борьбы и непрерывно совершенствовать эффективность учебно-тренировочного процесса. Одной из основных задач тренировки является техническая подготовка, роль которой возрастает с повышением спортивной квалификации. Как правило, в центре внимания оказываются завершающие броски. Именно они приносят желанные очки. Нельзя уменьшать значение всех приемов техники баскетбола, но все же броски мяча в корзину – это самый важный прием, который как бы венчает применение других технических приемов, так как все они и выполняются для того, что бы игроки успешно смогли забросить мяч в корзину. Бросок мяча в корзину-прием, который в конечном итоге решает результат игры. В настоящее время происходит совершенствование бросковой деятельности. В непосредственной близости от корзины атаки становятся всё более затруднительными, поэтому увеличилось количество атак со средних и дальних дистанций. А это в свою очередь приводит к тому, что спортсмены, желающие достичь высокого уровня технико-тактического мастерства, большую часть тренировочного времени уделяют именно повышению результативности бросков.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в баскетболе.

Предмет исследования: совершенствование методики обучения технике бросков в движении и с места.

Цель работы. Разработка комплекса упражнений для совершенствования техники бросков баскетбольного мяча в движении и с места.

Задачи исследования:

1. Дать характеристику игры в баскетбол
2. Определить виды бросков баскетбольного мяча в движении и на месте.
3. Составить комплекс упражнений для совершенствования техники бросков баскетбольного мяча в движении и с места, а также оценить его эффективность.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы по теме исследования,
- тестирование на точность попадания мяча в кольцо,
- планирование учебно-тренировочного процесса
- педагогический эксперимент,
- методы математической обработки полученных данных.

Структура работы: данная дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Общая характеристика игры «Баскетбол»» дана общая характеристика и правила игры "Баскетбол", проанализирована техника и тактика используемая в современном баскетболе, детально рассмотрены игровые амплуа: разыгрывающего защитника, нападающего защитника, легкого и тяжелого форварда, а кроме того центрального (либо центрфорварда) и их роль в игре.

В зависимости от этого, равно как формируется игра, наставник имеет возможность в какой-то период привнести изменения в обычную

тактическую расстановку (обычной признается "схема" 2-1-2): к примеру, поставить в площадку двух-трех центровых параллельно. Результат указания обуславливается не только лишь личным профессионализмом игроков, но и правильно избранной стратегией. Классический пример - итог олимпийского турнира 1972. Осознавая, что его подопечные уступают баскетболистам США согласно собственным игровым кондициям и физическим данным, главный тренер сборной СССР Владимир Кондрашин создал игру от защиты, навязал конкуренту "свой баскетбол", что же в результате принесло успех советской команде.

Но прежде, чем добиться результата, необходимо научиться азам игры. Все играющие осознают, что конечной целью перемещения игрока с мячом и без него по площадке представлены четкие броски в корзину. Понимание данного положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, сориентированных на усовершенствование этих вспомогательных игровых умений. Каждый участник игры никак не способен стать снайпером, всегда не улучшая собственные возможности в рывках, остановках и поворотах, стремительном изменении ориентированности при ведении, ловле и передачах мяча.

Результативность броска в корзину в первую очередь обуславливаться рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, физической активностью и силой кистей рук, их окончательным действием, а кроме того оптимальной траекторией полета и вращения мяча. Для получения желаемого результата необходимо овладеть всеми видами бросков в баскетболе - одной рукой сверху в движении, одной рукой сверху после вышагивания, одной, - двумя руками, броском в прыжке и его разновидностями.

При обучении разновидностям броска в прыжке обязательно должен учитываться физический потенциал занимающихся и уровень их технической подготовленности. В юном возрасте, в средних классах,

обучение рационально начинать с вариантов броска двумя руками от головы и одной рукой от плеча с возведённым на одну четверть локтем «на один счет» (с прыжком). Позже, в старших классах, можно переключаться к овладению броска одной рукой сверху (от головы или над головой) «на два счета» (в прыжке). А бросок «на три счета» (с зависанием) подобает проходить лишь после овладения обучающимися в достаточной мере школой техники важнейших игровых приемов и в случае основательных занятий баскетболом.

С целью рассмотрения авторских методических разработок преподавания броска в перемещении мы выбрали одну из технологий обучения данному броску Иванова Николая Владимировича. Его технология работает в том случае, если ученики изучили ведение мяча, передачи мяча в перемещении, бросок одной рукой с плеча с места. В этом случае возможно начинать обучение броску мяча в движении. Этот способ броска мяча начинается с многих приёмов: ведения мяча либо ловли мяча в перемещении, двухшажного ритма и броска мяча в круге. Исполняя такой приём как ведение мяча с левого края со стороны щита левой рукой, учащийся ловит баскетбольный мяч, совершая движение левой ногой, затем этой же ногой с выпрыгиванием вверх выполняет бросок левой рукой. Ловля мяча исполняется в безопорном состоянии. Первое движение продолжительнее, чем второе. Рывок исполняется отдаленной рукою от противника. Подготовка осуществляется согласно принципу “от частного к общему”. Первоначально учат двушажному ритму, затем непосредственно переходят к изучению броска уже после 2-го шага, потом двушажному ритму в комбинации с рывком мяча, и броску мяча в перемещении и в целом.

В первоначальной стадии преподавания применяется такого рода последовательный приём, равно как закреплённый в волейбольной стойке шнурок. В данный шнурок подвешивают флажки различной длины, какие осуществят функцию ориентира. Шнурок укрепляется на высоте ниже,

нежели баскетбольные кольцо. Таким образом ученикам проще перебрасывать мяч.

Когда разучивается двух шаговый ритм, то перед учащимися ставится задача коснуться до флажка, причём для каждого на своей высоте. Когда разучивается вынос мяча после второго шага, ставится задача коснуться мячом до флажка. На этапе обучения двух шаговому ритму и ловле мяча ученики не отвлекаются на то, попали они в кольцо или нет. Выполняя упражнения в колоннах поточно, повышается плотность урока, учитель может охватить взглядом всех учеников, и при необходимости исправлять ошибки. Также снижается риск травмирования учеников т.к. при выполнении упражнений на боковых кольцах, которые близко расположены к стене, возникает опасность близкого приземления к стене.

Мы проанализировали данную методику и пришли к выводу, что необходимо постепенное обучение любым видам бросков. Бросок в корзину одной рукой в прыжке – сложный технический прием. Процесс обучения более удачен, пока у новичков еще нет неправильных навыков

Вторая глава "Экспериментальная работа по совершенствованию методики обучения технике бросков мяча в баскетболе», отражает ход работы над авторским комплексом упражнений для совершенствования бросков в движении и на месте. Работа проходила в несколько этапов;

На **первом этапе** (сентябрь 2014 г. – ноябрь 2015 г.) проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования, для постановки задач, подбора методов исследования, обсуждение полученных результатов. Так же из информационных материалов работ других авторов по интересующей нас теме заимствовалась информация в качестве своеобразной базы для сравнения и противопоставления. а также составили авторский комплекс упражнений для совершенствования бросков в движении и на месте, и подобрали тесты для оценки его эффективности.

На **втором этапе** (ноябрь 2015 г.) были выбраны испытуемые и проведено предварительное тестирование эффективности выполнения

бросков в движении и на месте. С целью выявления эффективности разработанной нами методики мы выбрали учащихся 8-х классов, занимающихся год на секции «баскетбол». Исследования проводились на базе МОУ СОШ №1 г. Ртищево Саратовской области. С данными детьми, учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением, разработанной нами методики. Эффективность разработанной нами методики осуществлялось путем сравнения результатов исследования до и после применяемого комплекса упражнений, разработанного нами.

В исследовании приняли участие 10 школьников 8х классов. В период с сентября по ноябрь 2015 года испытуемые занимались по общему плану.

После обработки результатов первого тестирования, был внедрен комплекс упражнений для повышения результативности броска мяча в корзину.

Для определения количества попаданий (выполнения бросков) юными баскетболистами мы использовали следующие тесты:

1. Бросок мяча одной рукой от плеча (штрафной бросок-10 бросков).

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч

2. Броски в движении (двухшажная техника, выполнение сильнейшей рукой, количество попаданий - 10 попыток)

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего - 10). Фиксируют количество точных попаданий в кольцо.

На **третьем этапе** (с ноября 2015г. по февраль 2016 г.) с испытуемыми был проведен разработанный нами комплекс упражнений по совершенствованию бросков в движении и на месте.

На **четвертом этапе** (февраль-март 2016 г.) нами было проведено повторное тестирование и обработка полученных результатов.

Учебно-тренировочные занятия по баскетболу проводились 3 раза в неделю, на протяжении 6 недель, в течение 90 минут каждое. Каждое занятие начиналось с разминочного бега, баскетбольной разминки, обязательным являлось проведение стретчинга, после чего мы приступали уже непосредственно к основной части тренировочного занятия. Предложенные нами упражнения мы включали в основную часть тренировки. Все упражнения вначале внимательно разбирались и показывались наглядно, для того, что бы дети лучше понимали. Мы чередовали предложенные нами комплексы упражнений, начали с бросков на линии штрафа, на следующей тренировке мы разучивали броски с двушажной техникой и так на протяжении всех недель. На последней недели, во время тренировочного процесса мы применяли поочередно данные виды бросков, а именно в перерывах между баскетбольными играми в качестве отдыха. Мы считаем, что особенно важно применение данных комплексов на фоне утомления у ребят, когда внимание снижено, так как, именно на этой стадии броски отрабатываются до «автоматизма». Тренировки проводились в свободное от учебы время 3 раза в неделю, а именно в понедельник, среду и пятницу с 16:00 до 17:30 каждое занятие.

Все полученные нами результаты мы обрабатывали с помощью метода G-критерий знаков. Он предназначен для сравнения состояния некоторого свойства у членов двух зависимых выборок на основе измерений, сделанных по шкале не ниже ранговой.

Оценка результатов тестирования после проведения экспериментальных исследований выявила улучшение показателей во всех тестовых упражнениях. В ходе эксперимента стало видно что, у большинства испытуемых сдвиг произошел в положительную сторону. Результаты детей в значительно повысились.

Но есть и сдвиг в худшую сторону у Анны Б., эта девочка в период проведения занятий сильно болела, после чего была в ослабленном состоянии и выполнять все задания и тем более в полной мере не могла. У Софьи З. и Алины В. показатели так же не высоки, эти девочки занимались без особого интереса, а так же много пропускали занятий. Юлия Ш. выполняла не все задания качественно, броски с дальнего расстояния давались девочке тяжело, но броски в движении, применяя двушажную технику, она выполняла старательно, что и видно по её результатам.

Штрафной бросок ребятам дался немного сложнее, чем бросок с двух шагов, это связано с тем, дистанция при таком броске в несколько раз больше, чем при броске в движении, здесь необходимо правильно рассчитать траекторию полета мяча, а так же силу при броске. Что касается бросков в движении, здесь мы видим результаты несколько лучше, нежели в предыдущем (см таблица).

Таблица. Сводная таблица результатов экспериментального исследования

Имя, фамилия	Бросок мяча одной рукой от плеча		Различия	Броски в движении		Различия
	до	после		До	После	
<i>Лина Д.</i>	4	7	+3	4	6	+2
<i>Алина К.</i>	6	8	+2	5	9	+4
<i>Софья З.</i>	5	6	+1	7	7	0
<i>Алина В.</i>	7	7	0	3	5	+2
<i>Яна М.</i>	3	6	+3	5	8	+3
<i>Юля Ш.</i>	8	8	0	4	7	+3
<i>Дина Х.</i>	6	9	+3	3	6	+3
<i>Анна Б.</i>	5	4	-1	6	5	-1
<i>Анастасия К.</i>	3	5	+2	4	8	+4
<i>Марина П.</i>	6	8	+2	5	8	+3
Итого:	5,3	6,8	+1,5	4,6	6,9	+2,3

Чтобы достичь высокого уровня личных результатов, детям необходимо постоянно (не реже 3х – 4х раз в неделю) посещать учебно–тренировочные занятия по баскетболу, тщательно выполнять каждое задание

тренера, прислушиваться к его советам и исправлять свои ошибки. Только при условии выполнения всех вышеперечисленных требований и рекомендаций можно достичь высоких личных и командных результатов. Ведь каждый игрок команды использует наиболее удобный для него бросок: нападающий чаще использует бросок в движении используя двушажную технику, а центровой наоборот, предпочитает броски со средней линии. Таким образом, мы наглядно подтвердили, что наш авторский комплекс упражнений для повышения техники бросков баскетбольного мяча на практике работает и приносит положительные сдвиги в результатах занимающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы мы изучили научно-методическую литературу по теме исследования и проанализировали её. Дали характеристику данной игры, раскрыли историю возникновения данного вида спорта и место различных бросков в движении. В литературе по теме нашего исследования мы дали краткое описание данного вида спорта, о размерах баскетбольной площадки, о том, сколько должен весить баскетбольный мяч, какие наказания и приемы существуют в баскетболе. Также мы рассказали о том, какие правила были раньше, и какие правила этой игры в современном мире. Ведь данная игра прошла очень долгий путь, что бы дойти до нас в том виде, каком мы знаем её на данном этапе.

Окончательной целью передвижения игрока с мячом и без него по площадке являются точные броски в корзину. Все броски в движении делятся на: бросок одной рукой сверху, бросок одной рукой сверху после вышагивания, бросок одной, - двумя руками, бросок в прыжке и его разновидности. Были выявлены особенности техники выполнения упражнений:

- а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;
- б) создание усилия;

в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;

г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) эффективное сопровождение;

В баскетболе существуют различные виды бросков, как по технике выполнения, так и силе определенных бросков с разных дистанций. Есть следующие виды бросков:

- бросок одной рукой сверху в движении;
- бросок одной рукой сверху после вышагивания
- бросок в прыжке и его разновидности
- штрафной бросок;
- бросок с отскоком и без него, от щита.

Главной задачей нашего исследования являлась разработка комплекса упражнений для совершенствования техники бросков баскетбольного мяча в движении и оценка его эффективности. Наш авторский комплекс состоял из различных упражнений, разной сложности. Что бы усложнить обычные упражнения, мы использовали такие приемы как, пассивное и активное сопротивление защитников, задание в парах со всевозможными финтами, использовали задание под психологическим давлением, с увеличением количества мячей, использование различных препятствий перед выполнением упражнений. С целью выявления эффективности разработанной нами методики для совершенствования надежности техники бросков баскетбольного мяча в движении у школьников 8-х классов. Учебно-тренировочные занятия по баскетболу проводились 3 раза в неделю в течение 90 мин. Каждое начиналось с разминочного бега, баскетбольной разминки, обязательным являлось проведение стретчинга, после чего мы приступали уже непосредственно в основной части тренировочного занятия. После чего было проведено итоговое тестирование обучающихся. Для сравнения полученных нами данных были проведены тесты на количество попаданий в

кольцо (количество попыток-10). В ходе эксперимента стало видно что, у большинства испытуемых сдвиг произошел в положительную сторону. Результаты детей в контрольной группе значительно повысились. Это говорит о том, что предложенный нами комплекс упражнений для повышения надежности техники бросков баскетбольного мяча на практике работает и приносит значительные сдвиги в результатах испытуемых.