

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ МЯЧА В
ДВИЖЕНИИ В БАСКЕТБОЛЕ У ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Якименко Елены Сергеевны

Научный руководитель
старший преподаватель

В.Н. Частов

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень спортивных достижений в баскетболе весьма высок и при этом имеет видимую тенденцию к дальнейшему повышению технического и тактического мастерства спортсменов, которые занимаются данным видом спорта. Для того чтобы «достичь высокого уровня спортивных достижений в определенном виде спорта, а тем более превзойти его, спортсмену необходимо комплексное усовершенствование всей системы подготовки»¹.

Современный баскетбол находится в стадии, направленной на активизацию действий, это касается как нападения, так и в защиты. Победа достигается в борьбе. Данное обстоятельство вынуждает как тренеров, так и баскетболистов находить новые способы и методы ведения борьбы, совершенствовать тем самым процесс спортивной подготовки. В баскетболе одной из главных задач учебно-тренировочного процесса является техническая подготовка спортсмена. В зависимости от спортивной квалификации спортсмена возрастает роль его технических навыков. Наиболее важным техническим приемом в баскетболе является бросок мяча в корзину, который «венчает применение других технических приемов»². Бросок мяча в корзину является приемом, который в итоге решает исход игры.

Актуальность исследования. На современном этапе развития баскетбола происходит совершенствование бросковой техники спортсменов. Броски в непосредственной близости от кольца соперника становятся все более затруднительны, в связи с этим увеличивается количество атак со средней и дальней дистанций. Что ведет к тому, что спортсмены, которые желают достичь высокого уровня технического мастерства, большую часть тренировочного процесса уделяют именно повышению результативности бросков.

¹ Памятка детскому тренеру / Российская Федерация баскетбола, СДЮШОР №22 «Глория». М., 2011. С. 15.

² Гомельский, А.Я. Библия баскетбола / А.Я. Гомельский. М.: Наука, 2014. С. 73.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболисток среднего школьного возраста.

Предмет исследования: методики обучения баскетболисток 13-14 лет технике бросков мяча в корзину.

Цель работы заключалась в разработке комплекса упражнений для совершенствования техники бросков мяча в движении в женском баскетболе.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования. Описать историю возникновения баскетбола и роли существующих видов бросков в движении в баскетболе.
2. Определить современные подходы к обучению технике бросков баскетбольного мяча в движении.
3. Разработать комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники бросков мяча в движении и с помощью педагогического эксперимента определить его эффективность.

Методы исследования:

- анализ авторских методик обучения бросков в движении;
- анализ научно-методической литературы по тематике исследования;
- тестирование на точность попадания мяча в кольцо;
- анализ учебно-тренировочного процесса;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки полученных данных.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что применение в учебно-тренировочных занятиях с баскетболистками среднего школьного возраста разработанной методики позволит в короткий срок сформировать у них технику бросков мяча в корзину в движении и тем самым повысит реализацию данного технического элемента в целом.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Исследование проходило на базе «СОШ №5» г. Ртищево Саратовской области в период сентября 2015 г. по декабрь 2016 г. Всего в исследовании приняло участие 10 учащихся.

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены разработанные комплексы упражнений, направленные на повышение точности бросков мяча в корзину.

Учебно-тренировочные занятия в секции по баскетболу проходили 3 раза в неделю продолжительностью 90 минут (1,5 часа).

Для того, чтобы повысить результативность **штрафных бросков**, в учебно-тренировочном процессе спортсменок экспериментальной группы был использован следующий комплекс упражнений:

1. Отработка бросков в корзину со средней дистанции без сопротивления защитника.
2. Обработка штрафных бросков в парах.
3. Отработка штрафного броска двумя мячами.
4. Индивидуальная отработка штрафных бросков.
5. Отработка штрафных бросков в парах.

Для повышения результативности **бросков в корзину с двух шагов** был использован следующий комплекс упражнений:

1. Отработка бросков из-под баскетбольного щита.
2. Отработка бросков из-под кольца с препятствием.
3. Отработка бросков со средней дистанции без сопротивления защитников.
4. Отработка техники «прохода» с последующим броском в движении.

В подготовительную часть каждого занятия входили:

- разминочный бег;
- специальная баскетбольная разминка;

- стретчинг – растяжка основных групп мышц.

После этого проводилась основная часть занятия. Начиная с сентября и по ноябрь 2016 года, баскетболистки экспериментальной группы тренировочные занятия проводили по общему плану. После того, как были обработаны результаты предварительного исследования, в их тренировочный процесс были включены упражнения, направленные на развитие и совершенствование техники бросков мяча в корзину.

Контрольные упражнения на выполнение бросков, направленные на определение количества точных попаданий мяча в корзину, проводились по следующей схеме:

- Тест №1. «Бросок мяча одной рукой от плеча».
- Тест №2 «Бросок мяча в движении».

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 контрольной группе значительно повысились.

У некоторых девочек замечен значительный сдвиг результатов, а именно у Алины К., Яны М., Дины Х., Анастасии К. и Марины П., эти девочки не пропустили ни одного занятия, все предложенные им занятия выполняли старательно и максимально выкладывались на них. 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 ее результатам.

Таблица №1. Обработка полученных данных с помощью метода критерий знаков

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

Примечание:

Бросок мяча одной рукой от плеча:

«+» - 8
«0» - 2
«-» - 1

Броски в движении:

«+» - 8
«0» - 2
«-» - 1

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.

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

1. В ходе работы мы изучили научно-методическую литературу по теме исследования и проанализировали ее. Показали 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 ее 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.

2. В нашей работе мы определили современные подходы к обучению технике броска баскетбольного мяча в движении. Ими являлись две различные авторские методики обучения броскам в движении, а именно методики Ивановой Екатерины Викторовны и Глазуновой Натальи Васильевны. Были выявлены особенности техники выполнения упражнений:

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

- расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;
- использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;
- эффективное сопровождение.

3. 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 в секции по баскетболу проходили 3 раза в неделю продолжительностью 90 минут (1,5 часа).

В подготовительную часть каждого занятия входили:

- разминочный бег;
- специальная баскетбольная разминка;
- стретчинг – растяжка основных групп мышц.

После этого проводилась основная часть занятия.

После педагогического эксперимента было проведено итоговое контрольное тестирование баскетболисток.

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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди: справочник / Авт.-сост. В. Б. Квасков. М.: Совет. спорт, 2012. 274 с.
2. Баррел, П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных / П. Баррел, П. Пайе. М.: Издательство, 2013. 69 с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу: мастера советуют М.: Совет. спорт, 2015. 117 с.
4. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Совет. спорт, 2016. 100 с.
5. Баскетбол: программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. М.: Издательство, 2014. 91 с.
6. Белов, С. Броски по кольцу: советы мастеров / С. Белов // Физкультура в школе 2010. №6. С. 46-50.
7. Бондарь, А.И. Комплексный контроль за баскетболистами: пособие для тренеров по НИР и сотрудников КНГ при командах мастеров по баскетболу / А.И. Бондарь, А.В. Крутиков. М.: Издательство, 2010. 102 с.
8. Бондарь, А.И. Объективизация критериев рациональной техники бросков в баскетболе / А.И. Бондарь // Спортивные игры: методические рекомендации по совершенствованию учеб.-тренировочного процесса сборных команд по игровым видам спорта. Минск, 2012. С. 34-36.
9. Бондарь, А.И. Особенности двигательной структуры техники бросков в баскетболе / А.И. Бондарь, В.М. Никель // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении: материалы науч.-практ.

- конф., посвященной 70-летию образования СССР и Компартии Белоруссии. Минск, 1989. С. 47-48.
10. Бондарь, А.И. Ошибки и индивидуальные особенности техники бросков в баскетболе: индивидуализация учебного процесса физического воспитания дошкольников, учащихся, студентов / А.И. Бондарь // Название сборника : тез. докл. и выступлений на республик. науч.-практ. конф.. Минск, 2010. С. 337.
 11. Вальтин, А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Вальтин. Киев. 2014. 24 с.
 12. Вуден, Д. Современный баскетбол: пер. с англ. / Д. Вуден. М.: Физкультура и спорт, 2017. 256 с.
 13. Галочкин, Ю.Г. Физиологические механизмы организации точности действий высококвалифицированных баскетболистов / Ю.Г. Галочкин, В.Н. Аниенков // Физиологические механизмы работоспособности: сб. науч. тр. Уфа, 2011. С. 47-50.
 14. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола / А.Я. Гомельский. М.: Наука, 2014. 215 с.
 15. Гомельский, А.Я. Игра гигантов / А.Я. Гомельский. М.: Вагриус, 2014. 75 с.
 16. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. М.: Гранд-Фаир, 2012. 205 с.
 17. Горбашев, И.А. Контроль эффективности соревновательной деятельности: тезисы докладов / И.А. Горбашев, К.П. Миловидов. Харьков, 2010. С. 143-144.
 18. Горбашев, И.А. Определение эффективности нападающих действий высококвалифицированных баскетболисток / И.А. Горбашев // Совершенствование специальной подготовки спортсменов высшей квалификации: сб. науч. ст. Алма-Ата : КазИФК, 2010. С. 38.

19. Ермаков, В.А. Обучение технике игры в баскетбол: метод. рекомендации для студентов ИФК / В.А. Ермаков. Тула: Издательство, 2012. 27 с.
20. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портков. М.: АCADEMIA, 2014. 430 с.
21. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, практика и методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портков. М.: АCADEMIA, 2012. 283 с.
22. Игры в тренировке баскетболистов: учеб.-метод. пособие / Ю. И. Портных и др. СПб.: ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2013. 62 с.
23. Карягин, В.М. Факторная структура технической и физической подготовки баскетболистов высокой квалификации в многолетнем цикле тренировки / В.М. Карягин // Теория и практика физ. культуры. 2011. №3. С. 12-15.
24. Катулин, Н.А. Временной анализ игровой соревновательной деятельности на примере баскетбола / Н.А. Катулин // Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов: тезисы. М., 2010. Вып. 2. С. 223-224.
25. Ковальчук, В.П. Обоснование методов экстраполяции в баскетболе / В.П. Ковальчук // Материалы региональной научной конференции, посвященной победе в ВОВ 1941-1945 гг. Хабаровск, 2015. С. 45-48.
26. Костикова, Л.В. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовки баскетболисток разной квалификации / Л.В. Костикова, Е.А. Чернова // Теория и практика физ. культуры. 2016. №9. С. 52-56.
27. Краузе, Д. Баскетбол навыки и упражнения / Д. Мейер, Дж. Мейер. М.: АСТ, Астрель, 2016. 216 с.

28. Крутиков, А.В. Комплексный контроль за баскетболистами: пособие для тренеров по НИР и сотрудников КНГ при командах мастеров по баскетболу / А.В. Крутиков, А.И. Бондарь. М.: Издательство, 2011. 132 с.
29. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин. М.: Физкультура и спорт, 2012. 118 с.
30. Лаврова, Л.Г. Основы разминки в баскетболе: учеб. пособие / Л.Г. Лаврова. Минск: БГПА, 2014. 73 с.
31. Лихачев, В.Е. Самостоятельная тренировка баскетболистов: учеб. пособие для школьников / В.Е. Лихачев. Смоленск: СГИФК, 2014. 112 с.
32. Лысенко, В.В. Практикум по спортивной метрологии: учеб. пособие / В.В. Лысенко. Краснодар: КГАФК, 2015. 179 с.
33. Макеева, В.С. Совершенствование подготовки баскетболисток на основе контроля соревновательной деятельности / В.С. Макеева // Совершенствование специальной спортсменов высокой квалификации: сб. науч. ст. Алма-Ата: Каз. ИФК, 2012. С. 144-148.
34. Максименко, О.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / О.Г. Максименко. Луганск, 2010. 205 с.
35. Методы подготовки баскетболистов: методический журнал. Современный баскетбол / Под редакцией В.В. Белаш. Южный: Октябрь, 2015. 56 с.
36. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. М.: Академия, 2013. 73 с.
37. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: метод. пособие / Д.И. Нестеровский. М.: Академия, 2013. 112 с.
38. Нестеровский, Д.И. На уроках баскетбола / Д.И. Нестеровский, Ю.Д. Железняк // Физкультура в школе. 2011. №10. С. 27-30.
39. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. М.: Астрель, 2012. 203 с.

40. Основы математической статистики: учебное пособие для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.С. Иванова. М.: Физкультура и спорт, 2010. 176 с.
41. Памятка детскому тренеру / Российская Федерация баскетбола, СДЮШОР №22 «Глория». М., 2011. 94 с.
42. Плахова, Л.В. Тестирование средствами баскетбола / Л.В. Плахова // Физкультура в школе. 2016. №5. С. 37-38.
43. Полозов, А.А. Тактический эффект / А.А. Полозов // Теория и практика физической культуры. 2012. №6. С. 36.
44. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами: методическое пособие / Под ред. Е.Я. Гомельского. М.: Издательство, 2014. 92 с.
45. Сидякин, А.И. Техника исполнения броска в прыжке: методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу / А.И. Сидякин, Е.А. Гомельский. М.: Издательство, 2015. 63 с.
46. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под общ. ред. Е.В. Конеевой. Ростов на/Д.: Феникс, 2014. 89 с.
47. Тюленьков, С.Ю. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский; под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2013. 142 с.
48. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стер. СПб.: Олимп, 2014. 134 с.