

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

**«МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА В  
ПРЫЖКЕ У БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ  
ИГРОВЫХ АМПЛУА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Абраменковой Дарьи Александровны

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Частов

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

## Введение

На сегодняшний день значимость спортивных результатов в баскетболе крайне высока, поэтому необходимо постоянно развивать и воспитывать тактическое и техническое мастерство у занимающихся. Чтобы добиться уровня высших спортивных результатов в данном виде спорта нужно регулярно модернизировать и улучшать механизм подготовки игроков и команды в целом.

Научные труды и результаты анализа крупнейших соревнований позволяют сделать вывод, чем выше достижения в любом виде спортивной деятельности, тем выше требования должны быть предъявлены в отношении их технической подготовленности<sup>1</sup>.

В баскетболе уровень технического мастерства сразу выделяет специалиста на паркете среди других игроков. Чем эффективнее у спортсмена техника ведения, дриблинга, броска и передачи, тем больше шансов добиться высоких результатов в данном виде спорта.

**Актуальность.** На сегодняшний день регулярно происходит модернизация бросковой деятельности. В непосредственной близости от корзины атаки становятся все более затруднительными, вследствие чего увеличивается количество бросков в прыжке со средних и дальних дистанций. И это в свою очередь приводит к тому, что все баскетболисты, желающие достичь высокого уровня технико-тактического мастерства, большую часть времени уделяют в тренировочном процессе именно повышению эффективности этих бросков.

**Цель исследования** – увеличить результативность бросков в прыжке у спортсменов различных игровых амплуа.

**Объект исследования** – соревновательная подготовка баскетболистов различных позиций в безопорных бросках в корзину.

---

<sup>1</sup>Банников, А.М., Силкин, В.А., Костюков, В.В. Студенческий баскетбол (планирование, организация и проведение тренировочного процесса). Краснодар, 2010. 44 с.

**Предмет исследования** – результативность бросков в прыжке у игроков, выполняющих различные функции на площадке.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи исследования**:

1. Провести анализ отечественных и зарубежных литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Установить эффективность количественных и качественных показателей результативности бросков в прыжке у спортсменов различных амплуа под воздействием соревновательных нагрузок.
3. Разработать и применить методику повышения результативности бросков в прыжке у спортсменов различных амплуа.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы исследования**:

1. Анализ литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Стенографирование игр.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Учитывая выше сказанное, **гипотеза исследования** заключалась в предположении, что предложенный перечень упражнений позволит улучшить уровень эффективности выполнения бросков в прыжке баскетболистами различных амплуа в соревновательный период, а также поможет уточнить основные направления технико-тактической подготовки игроков на основе рекомендаций по улучшению тренировочного процесса.

**Научная новизна.** Разработанная методика, основанная на построении тренировочного процесса в течение недельного микроцикла, улучшает результативность безопорных бросков.

**Практическая значимость.** Использование разработанной методики поможет тренерам, преподавателям и спортсменам продуктивнее осуществлять подготовку к соревнованиям и повышать уровень мастерства игроков.

**Структура и объём работы:** Работа изложена на 50 страницах, состоит из введения, двух глав (Глава 1 «Теоретическое обоснование проблемы выполнения точных бросков в прыжке у игроков различных позиций», Глава 2 «Экспериментальное обоснование методики совершенствования бросков в прыжке у игроков различных амплуа в баскетболе»), заключения, практических рекомендаций. Иллюстрирована таблицами, диаграммами. Список литературы насчитывает 43 источника отечественных и зарубежных авторов.

### **Основное содержание работы**

Цель исследования – улучшить эффективность безопорного броска одной рукой у баскетболистов различных позиций.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи исследования:

1. Провести анализ отечественных и зарубежных литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Установить эффективность количественных и качественных показателей результативности бросков в прыжке у игроков под воздействием различных тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Разработать и апробировать методику повышения эффективности безопорных бросков у баскетболистов различных амплуа.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Стенографирование игр.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

#### *Анализ литературных источников по исследуемой проблеме*

Анализ литературных трудов отечественных и зарубежных авторов позволил рассмотреть вопросы теоретико-методических основ подготовки

спортивного резерва, общей характеристики бросков баскетболистов в условиях соревновательной деятельности, а также особенности технико-тактической подготовленности игроков.

#### *Педагогическое наблюдение*

Педагогическое наблюдение велось за игровой и тренировочной деятельностью баскетболистов, участвующих в соревнованиях различного ранга (лига Ассоциация студенческого баскетбола сезона 2017-18 гг. и Спартакиада образовательных организаций высшего образования Саратовской области 2017-18 учебного года).

Особое внимание обращалось на деятельность разыгрывающих защитников, лёгких форвардов и атакующих защитников, игроки этих амплуа чаще всего применяют бросок одной рукой в прыжке.

#### *Стенографирование игр*

Данный метод использовался для фиксирования и последующего анализа бросков в прыжке, выполняемых баскетболистами разных амплуа.

В протоколе отмечалось количество и точность бросков в прыжке отдельно для каждого игрока («+» – удачный, «-» – неудачный).

Эффективность бросков (%) определялась по отношению удачных бросков к их общему количеству.

#### *Педагогический эксперимент*

С целью повышения результативности бросков в прыжке была разработана методика, которая выполнялась игроками женской сборной команды Саратовского Государственного Университета имени Н.Г. Чернышевского в течение 8 тренировочных микроциклов (8 недель). Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

Так как один микроцикл сборной СГУ складывается из трех занятий, то разработанная методика была построена таким образом:

- на первой тренировке в микроцикле спортсменам предлагались в большой степени упражнения на точность (меткие броски);
- на второй тренировке броски в прыжке отрабатывались в комплексе с упражнениями на выносливость;

– на третьей тренировке большая часть упражнений для повышения эффективности бросков в прыжке выполнялись при агрессивном сопротивлении защитника.

Во время завершения эксперимента было проведено повторное изучение эффективности безопорных бросков женской сборной СГУ в соревновательном процессе.

#### *Методы математической статистики*

Полученные в процессе эксперимента сведения подвергались математической обработке с целью вычисления средней арифметической величины, стандартного отклонения, коэффициента достоверности различий по Стьюденту.

Все вычисления производились на компьютерной технике с помощью стандартных программ.

Исследование осуществлялось в период с октября 2017 г. по май 2018 г. Работа реализовывалась в несколько этапов.

На первой стадии исследовалось состояние проблемы, подготовка программы эксперимента. Были изучены литературные источники, сформулированы цели, задачи и методы исследования.

На второй стадии производилось педагогическое наблюдение за игровым процессом игроков различной квалификации на играх в лиге Ассоциации студенческого баскетбола и Спартакиады высших образовательных организаций Саратовской области. Всего было исследовано 25 игр.

На третьем этапе производился педагогический эксперимент с целью опробования методики, которая повышает эффективность бросков в прыжке у баскетболистов команды СГУ.

На четвертой фазе осуществлялась статистическая обработка и разбор полученных результатов эксперимента, суммирование сведений, написание и оформление работы исходя из принятых требований.

В эксперименте участвовала женская сборная команда Саратовского Государственного Университета имени Н.Г. Чернышевского и женская сборная команда Санкт-Петербургского Государственного Лесотехнического Университета (г. Санкт-Петербург). Возраст испытуемых от 18 до 23 лет.

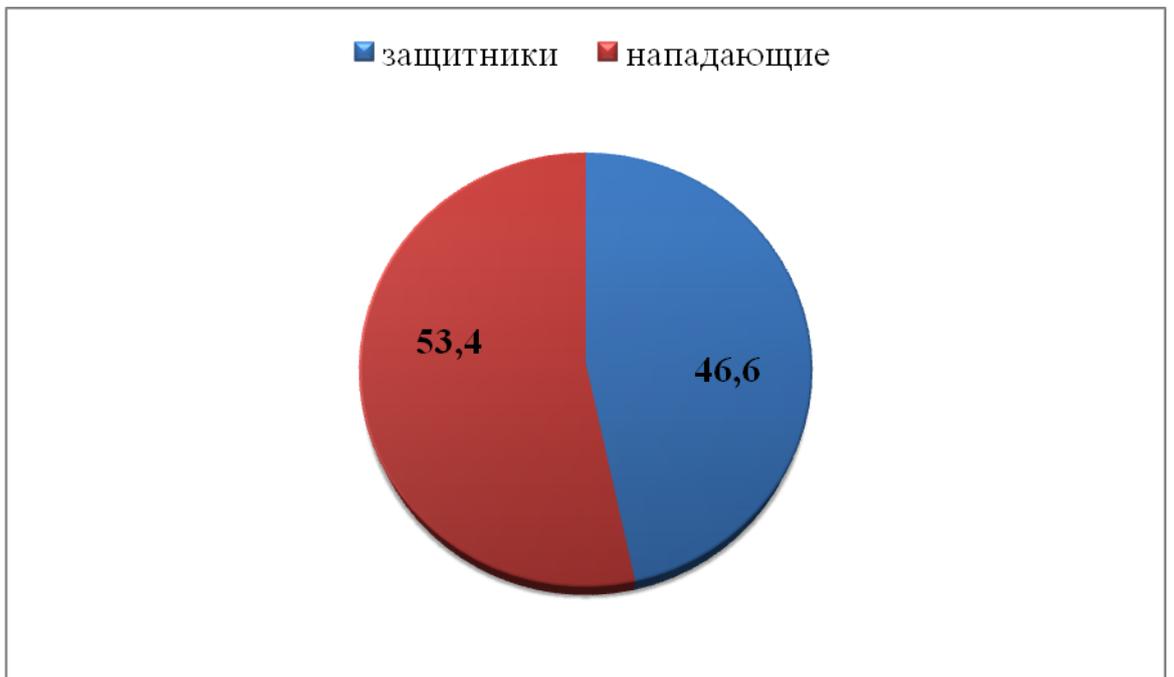
Педагогическое наблюдение за соревновательным процессом женской сборной СГУ осуществлялось на играх лиги Ассоциации студенческого баскетбола сезона 2017-18 гг. и в рамках Спартакиады высших образовательных организаций Саратовской области 2017-18 учебного года. Всего было исследовано 10 игр.

Педагогическое наблюдение за соревновательным процессом сборной команды СПбГЛТУ исследовалось на играх лиги Ассоциации студенческого баскетбола сезона 2017-18 гг. Были диагностированы результаты 10 игр.

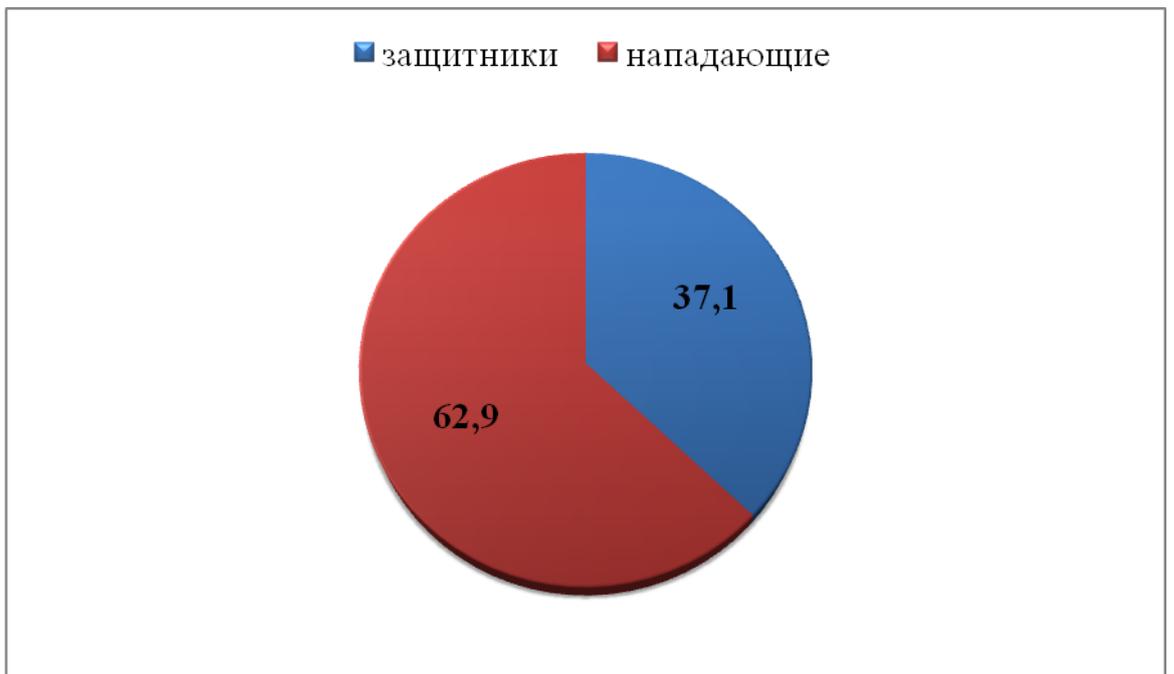
В педагогическом эксперименте приняло участие 8 баскетболистов (4 защитника и 4 нападающих) женской команды СГУ.

Повторное изучение эффективности бросков в прыжке игроками СГУ исследовалось в рамках Спартакиады образовательных организаций высшего образования Саратовской области 2017-18 учебного года. Было диагностировано 5 игр.

Осуществляя педагогическое наблюдение за соревновательным процессом игроков различных амплуа, мы обозначили объем и эффективность бросков в прыжке в кольцо (Диаграмма 1 и 2).



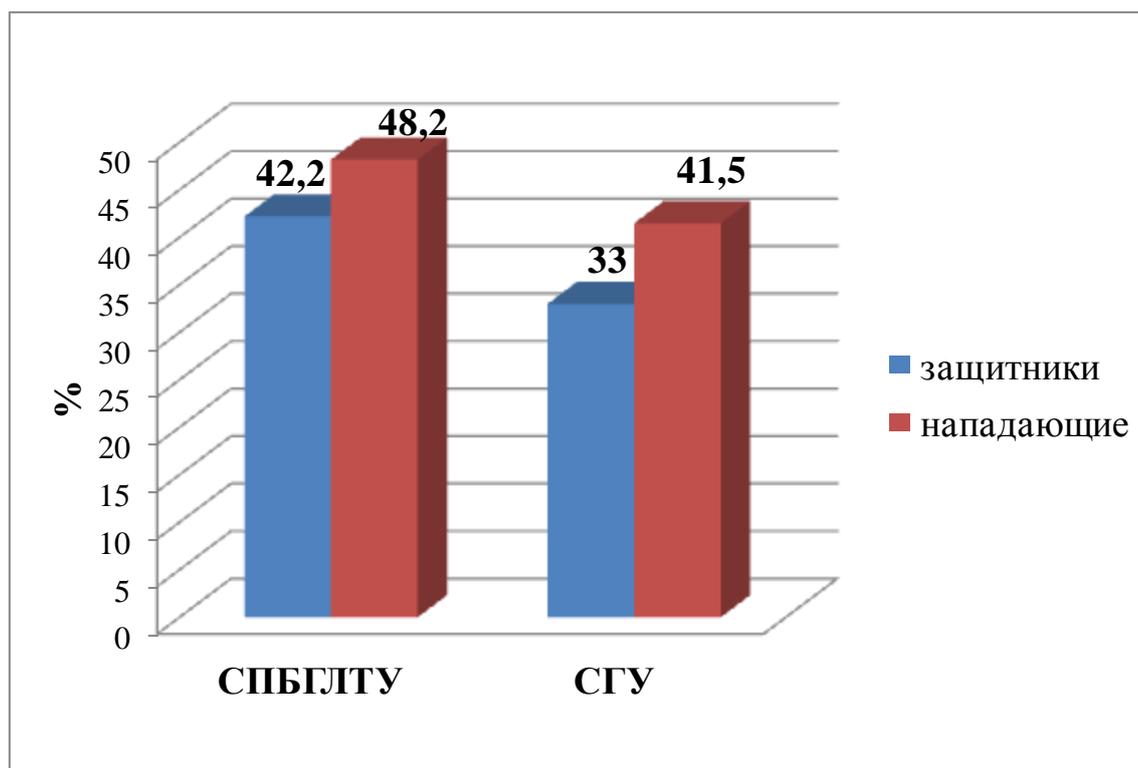
*Диаграмма 1 – Объем бросков, выполненных в прыжке игроками сборной команды СГУ им. Н.Г. Чернышевского, (%)*



*Диаграмма 2 – Объем бросков, выполненных в прыжке игроками сборной СПбГЛТУ (%)*

Нападающие сборной команды СПбГЛТУ, как и сборной СГУ производят большее количество бросков в прыжке, нежели защитники – 62,9% и 53,4%. Защитники в свою очередь производят в команде СГУ 46,6% бросков, у СПбГЛТУ – 37,1%. Однако эта статистика не достоверна ни для одной, ни для другой сборной.

В это же время реализация бросков нападающих обеих команд выше, чем у защитников (Диаграмма 3).



*Диаграмма 3 – Эффективность бросков в прыжке у нападающих и защитников разных позиций, (%)*

Достоверность разницы в эффективности игроков различных позиций также показана в таблице 1.

*Таблица 1 – Эффективность бросков в прыжке у защитников и нападающих разных позиций*

Эффективность, (%)	СГУ		СПБГЛТУ	
	<i>защитники</i>	<i>нападающие</i>	<i>защитники</i>	<i>нападающие</i>
	33	41,5	42,2	48,2
t	6,37		2,78	
p	<0,01		<0,05	

Полученные результаты дают возможность сделать вывод, что нападающие эффективнее реализуют свои броски в прыжках, что, возможно, объясняется их прямой ролью в команде. У сборной СГУ им. Н.Г. Чернышевского реализация бросков в прыжке у нападающих составила 41,5%, у СПБГЛТУ – 48,2%.

Затем мы сопоставили показатели эффективности сборных СПБГЛТУ и СГУ (Таблица 2).

**Таблица 2 – Эффективность бросков в прыжке у игроков разных позиций**

Эффективность (%)	СПБГЛТУ	СГУ
	45,2	37,2
t	2,56	
p	<0,05	

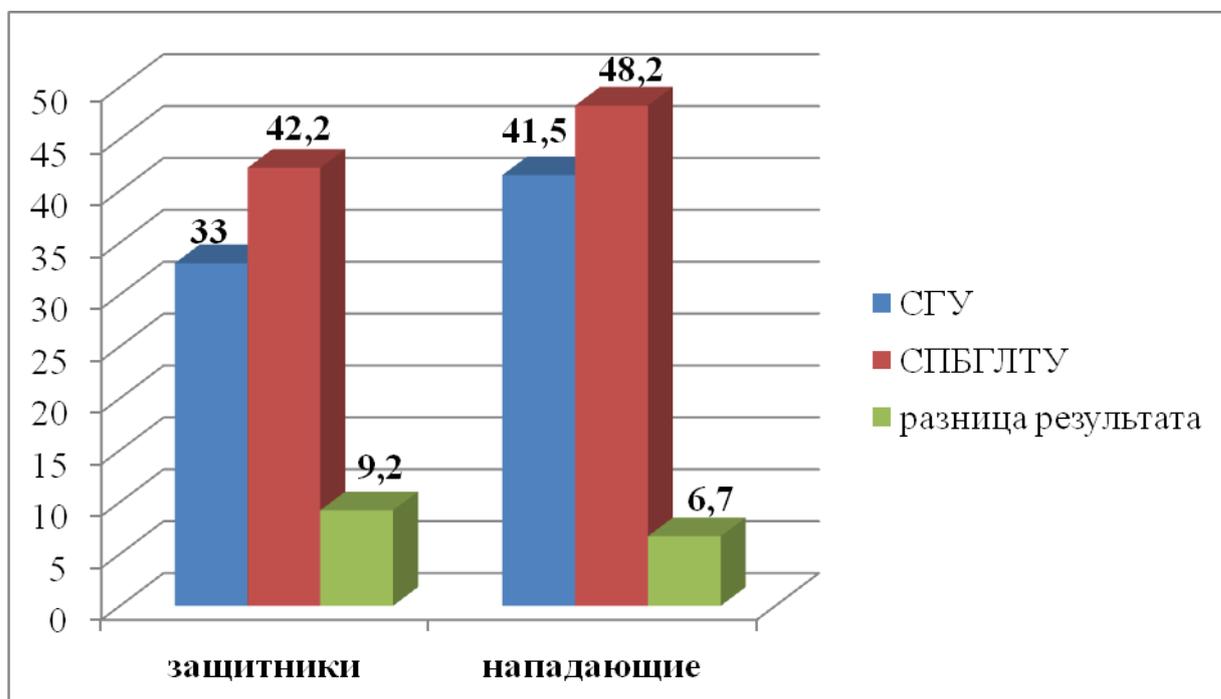
Так, баскетболистки СПБГЛТУ в среднем за матч лиги Ассоциации студенческого баскетбола сезона 2017-18 гг. выполняют 23-24 броска в прыжке, а баскетболистки СГУ – 21-23 броска. Эффективность бросков в прыжке у СПБГЛТУ составляет 45,2%, у игроков команды СГУ – 37,2%.

Следует, что реализация игроков СПбГЛТУ выше, чем у баскетболисток сборной СГУ.

Учитывая уровень соревнований, в которых участвовали сборные, а, следовательно, степень и активность борьбы команды соперником, можно утверждать о том, что сборные СПбГЛТУ и СГУ имеют высокий уровень спортивного мастерства. Это, в первую очередь, связано с особенностями комплектования команд: в их состав входят спортсмены высокого спортивного уровня – от 1 разряда до кандидатов в мастера спорта. А также баскетболистки, которые по причине травм или другим причинам закончили свою карьеру в профессиональном клубе.

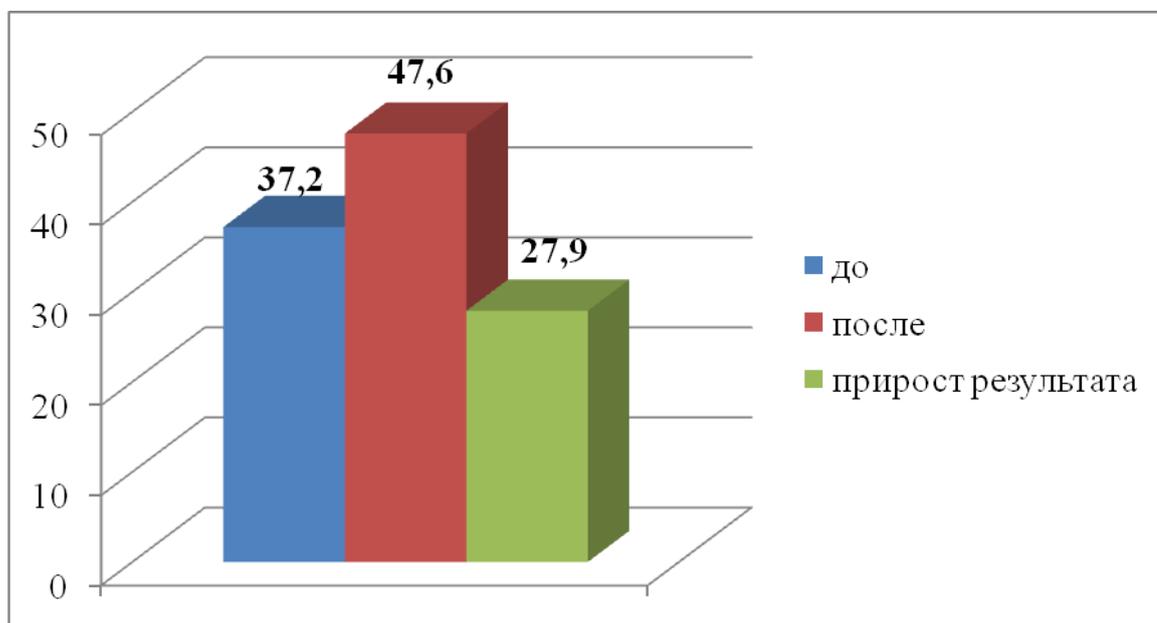
Но в тоже время, проанализировав данные результативности бросков в прыжке у игроков сборной СГУ им. Н.Г. Чернышевского, я пришла к выводу, что они не соответствуют максимальным возможностям спортсменов. Поэтому нами была разработана методика, которая в период 8 микроциклов выполнялась игроками для повышения эффективности исследуемого параметра.

Исходя из результатов Диаграммы 4, видно, что на предварительной стадии эксперимента результативность игроков сборной СПбГЛТУ, выполняющих функцию защитников, выше этого же показателя защитников сборной команды СГУ на 9,2%, а игроков, выполняющих функцию нападающих – на 6,7%.



**Диаграмма 4 – Реализация бросков в прыжке у защитников и нападающих сборных СПБГЛТУ и СГУ им. Н.Г. Чернышевского, (%)**

Результаты повторного наблюдения за игровой деятельностью в условиях соревнований баскетболистов сборной СГУ представлены на Диаграмме 5.



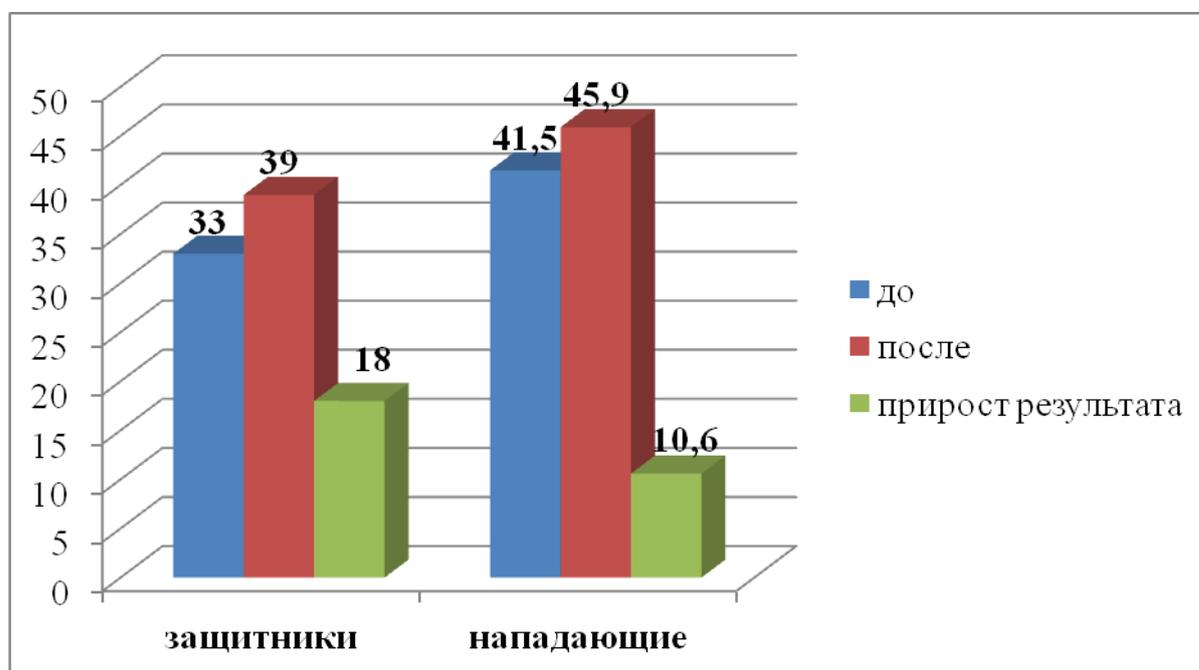
**Диаграмма 5 – Динамика улучшения бросков в прыжке у игроков СГУ до и после эксперимента, (%)**

Если на начальной стадии педагогического исследования спортсмены женской сборной Саратовского государственного университета реализовали 37,2% бросков, то после эксперимента их эффективность увеличилась до 47,6%. Прирост результата составил 27,9%.

**Таблица 3 – Динамика улучшения бросков в прыжке у игроков СГУ им. Н.Г. Чернышевского**

Эффективность, (%)	До эксперимента	После эксперимента
		37,2
t	2,43	
P	<0,05	

Обращает на себя внимание то, что результативность бросков у нападающих возросла на 10,6%, а у защитников – на 18% (Диаграмма 6).



**Диаграмма 6 – Динамика улучшения бросков в прыжке у защитников и нападающих СГУ им. Н.Г. Чернышевского, (%)**

Подводя итог данного исследования, мы пришли к выводу, что разработанная методика совершенствования техники бросков в прыжке позволяет в довольно короткий срок получить желаемый результат.

Используя полученную информацию, тренеры и сами спортсмены смогут определить направленность тренировочных нагрузок для более эффективного выступления на соревнованиях.

## **Заключение**

1. Подводя итог проведенному анализу отечественных и зарубежных литературных источников по исследуемой проблеме, мы можем сделать вывод, что броски в прыжке играют значительную роль в баскетболе. Это определяется не только тем, что реализованный бросок приносит команде очки, но и то, что игрок, способный забивать в кольцо в прыжке с разных дистанций, как правило, считается снайпером команды, против которого очень трудно играть соперникам. Кроме того, баскетболисты и тренеры уделяют большое количество времени в тренировочном процессе на повышение эффективности данного приема.

Анализ литературных источников в исследуемом направлении свидетельствует, что в числе основных причин, влияющих на снижение эффективности выполнения безопорных бросков в период соревнований, являются «тепличные» условия во время тренировочного процесса<sup>2</sup>. Имеется в виду серийное выполнение бросков в парах (поочередно). Данное упражнение выполняется в спокойной обстановке, баскетболисты не испытывают ни утомления, ни волнения за исход игры. Этот методический прием более приемлем для стабилизации навыка на начальных стадиях обучения, и не способствует повышению эффективности бросков непосредственно в играх.

2. Второй задачей нашего исследования являлось определение количественных и качественных показателей эффективности бросков в

---

<sup>2</sup>Вальтин, А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин. К.: Здоров'я, 2013. С. 81.

прыжке у игроков разных позиций под воздействием соревновательных нагрузок. В среднем за игру команды разной квалификации выполняют 31-34 броска в прыжке, что составляет около 40% от общего количества набранных очков за игру. Причем нет достоверных различий в показателях спортсменов, выполняющих функции защитников и нападающих. Так, команда СПбГЛТУ в среднем за матч чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола сезона 2017-18 гг. выполняет 33-34 броска в прыжке, а сборная команда СГУ – 31-33 броска.

3. Нашей третьей задачей являлось разработка и апробация методики повышения эффективности бросков в прыжке у игроков различных амплуа. Эффективность нападающих достоверно выше ( $P < 0,05$ ), чем у защитников и в среднем она составляет: 48,2% и 42,2% соответственно у игроков команды СПбГЛТУ; 41,5% и 33% соответственно у игроков сборной команды СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Общая результативность безопронных бросков выше у команды СПбГЛТУ, нежели чем у сборной СГУ (45,2% и 37,2% соответственно). В результате проведенного педагогического эксперимента у баскетболисток сборной СГУ повысилась эффективность бросков в прыжке у защитников на 18% и у нападающих на 10,6%.

Таким образом, использование в процессе педагогического эксперимента методов тренировки (разработанных микроциклов) оказало положительное влияние на подготовленность испытуемых при выполнении броска в прыжке.