

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 ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКА МЯЧА
В КОЛЬЦО В ДВИЖЕНИИ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Руссу Павла Сергеевича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол является одной из самых динамичных игр современности. Во-первых, в баскетболе постоянно происходит совершенствование техники игры, во-вторых, прослеживается тенденция к росту уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, вольно или невольно игра в современном баскетболе на профессиональном уровне происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете.

Баскетбол популяризируется во всем мире, и с каждым годом все больше людей отдают предпочтение занятием именно этим видом спорта. К тому же на международной арене прослеживается тенденция к росту конкуренции среди национальных команд. Все это вызывает необходимость к пересмотру существующих методик спортивной подготовки баскетболистов с учетом тенденции развития игры.

Уровень спортивных достижений на современном этапе развития баскетбола имеет тенденцию к росту технико-тактического мастерства игроков. Для достижения уровня высших спортивных достижений необходимо усовершенствование системы подготовки в баскетбольных командах.

Научные исследования и результаты анализа крупнейших соревнований позволяют сделать вывод, чем выше достижения в любом виде спортивной игры, тем выше требования должны быть предъявлены в отношении их технической подготовленности. Таким образом, **актуальность исследования** заключается в разработке методики, позволяющей повысить техническую сторону подготовки баскетболистов, в частности, в нападении, поскольку она является важной составляющей тренировочного процесса, раскрывающей сильные индивидуальные качества спортсмена.

Проблема исследования заключается в разрешении противоречия между совершенствованием техники бросков мяча в корзину в движении и ограничением существующих традиционных методик, которые не всегда позволяют повысить эффективность бросков в условиях учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, **цель исследования** заключалась в повышении результативности бросков мяча в движении basketболистами разного игрового амплуа.

Объектом исследования выступает игровая деятельность basketболистов.

Предметом исследования является система обучения basketболистов броскам мяча в корзину.

Исходя из цели исследования в работе ставились следующие **задачи**:

1. Провести анализ литературы по вопросу технической и тактической подготовке игроков в basketболе.
2. Проанализировать объем и эффективность бросков в движении basketболистами разного игрового амплуа.
3. На основе анализа соревновательной деятельности basketболистов-перворазрядников разработать и проверить с помощью эксперимента методику повышения точности броска мяча в движении.

В процессе педагогического исследования применялись следующие **методы** научной работы:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Спортивно-педагогическое тестирование.
4. Эксперимент.
5. Математическая обработка результатов исследования.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что на эффективность бросков в движении оказывают значительное влияние способы бросков и

условия их выполнения. Отсюда следует, что активность использования и точность завершения атаки представленным способом будет существенно различаться у баскетболистов разного игрового амплуа.

Структура и объем работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и библиографического списка. В главе «Введение» описаны цель, задачи и методы исследования, приведена рабочая гипотеза и актуальность выбранной темы исследования.

В главе «Обзор литературы по вопросу технической и тактической подготовке игроков в баскетболе» представлен теоретический анализ литературы по вопросу технической и тактической подготовке в баскетболе, дано описание разновидностей и техники бросков мяча в корзину.

В главе «Экспериментальное обоснование методики повышения точности броска мяча в движении баскетболистами 1 разряда» подробно описана методика проведения занятий в экспериментальной группе, а также приведены результаты тестирования.

В «Заключении» подведены итоги проделанной исследовательской работы.

Библиографический список насчитывает 48 источников отечественных и зарубежных авторов.

Бакалаврская работа изложена на 55 страницах компьютерного текста, проиллюстрирована рисунками, таблицами и диаграммами с результатами эксперимента.

Основное содержание работы

В процессе работы мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Спортивно-педагогическое тестирование.
4. Эксперимент.
5. Математическая обработка результатов исследования.

В процессе *теоретического анализа научно-методической и специальной литературы* было изучено более 40 источников отечественных и зарубежных авторов с целью получения подробной информации по исследуемой теме. Были рассмотрены вопросы технической и тактической подготовки игроков в баскетболе; дано описание разновидностей и техники бросков мяча в корзину. Результаты литературного обзора представлены в главе 1 бакалаврской работы.

Педагогическое наблюдение проходило в процессе соревновательной деятельности баскетболистов команды «ГАЗПРОМ» (Саратов), имеющих 1 взрослый разряд, и выступающих в любительском чемпионате Саратовской баскетбольной лиги дивизион Высшая лига сезона 2017-2018 гг.

Всего в наблюдении приняло участие 10 баскетболистов разного игрового амплуа:

- 3 центровых: Алексей Бауэр; Денис Еремин; Владислав Заикин;
- 4 защитника: Дмитрий Доценко; Иван Углицкий; Роман Юрин; Алексей Тульцов;
- 3 нападающих: Евгений Губанов; Павел Корчагин; Александр Шаталин.

Для наблюдения мы использовали видеосъемку матча с последующим анализом по системе И.А. Горбашева и К.П. Миловидова¹. В заранее разработанный протокол вносились следующие показатели игры:

1. Количество и точность броска:

- ставился «+», если игрок выполнил бросок точно в корзину;
- ставился «—», если был промах.

2. Вид броска:

- знак «Д», если бросок осуществлялся в движении;
- знак «М», если бросок был произведен с места;
- знак «П», если бросок осуществлялся в прыжке.

3. Номер баскетболиста, производящего бросок мяча в кольцо, и его игровое амплуа:

- нападающий;
- центровый;
- защитник.

Спортивно-педагогическое тестирование проводилось с целью анализа эффективности выполнения бросков мяча в кольцо в движении баскетболистами разного амплуа. В процессе исследования мы использовали следующие контрольные упражнения:

1. *Бросок мяча в кольцо в движении.* Бросок осуществлялся после ведения с отскоком от щита. Баскетболист выполнял по два броска справа и слева от кольца и при подходе по центру. Под оптимальными условиями выполнения данного упражнения понималось выполнение бросков без противодействия защитника.

2. *Бросок мяча в кольцо в прыжке или с места.* Баскетболист выполнял по два броска справа и слева от кольца, а также по центру без отскока от щита. Игрок производил бросок с удаления более метра от кольца. В

¹ Горбашев И.А., Миловидов К.П. Контроль эффективности соревновательной деятельности: Тезисы докладов / И.А. Горбашев, К.П. Миловидов. Харьков, 2012. С. 143-144.

представленном упражнении баскетболисту противодействовал пассивный защитник, который стоя в полуметре от проекции кольца на площадке не позволял нападающему игроку проходить под кольцо.

Педагогический эксперимент проводился на базе студенческой мужской сборной по баскетболу Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского.

Эксперимент проходил в течение трех месяцев (январь-март 2018 г.). В нем приняли участие 10 баскетболистов, которые были разделены на две опытные группы: контрольную и экспериментальную. В каждую группу входило по 5 спортсменов. Баскетболисты имели 1 и 2 взрослый разряд по баскетболу.

На первом этапе эксперимента проводился анализ объема и эффективности бросков в кольцо баскетболистами разного игрового амплуа команды «ГАЗПРОМ» (Саратов). На основе анализа соревновательной деятельности баскетболистов-перворазрядников была разработана методика повышения точности броска мяча в движении, применяемая в тренировочном процессе университетской команды СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Подробнее описание экспериментальной методики представлено в параграфе 2.3.

Педагогическое исследование проходило в несколько этапов.

На первом этапе (2017 г.) были проанализированы имеющиеся научно-методические работы отечественных и зарубежных авторов по теме исследования. Анализ литературы позволил определить цель исследования, уточнить задачи и подобрать подходящие методы исследования. Помимо того, из исследуемых работ заимствовалась информация в качестве своеобразной базы для сравнения и противопоставления имеющихся методик тренировки бросков в баскетболе и на их основании была разработана собственная методика совершенствования точности бросков мяча в кольцо в

движении. Анализ литературы позволил подобрать подходящие спортивно-педагогические тесты.

На втором этапе (сентябрь-декабрь 2017 г.) проводилось педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью игроков команды «ГАЗПРОМ», имеющих 1 взрослый разряд по баскетболу. Наблюдение проходило на играх чемпионата Саратовской баскетбольной лиги дивизиона Высшая лига.

На третьем этапе (январь-март 2018 г.) был проведен основной педагогический эксперимент. В тренировочный процесс баскетболистов университетской мужской сборной СГУ имени Н.Г. Чернышевского (экспериментальная группа) была внедрена разработанная методика, занятия по которой осуществлялись три раза в неделю. Эффективность предложенной программы подготовки баскетболистов осуществлялась посредством сравнения результатов спортивно-педагогического тестирования до и после применяемой методики.

Четвертый этап (апрель-май 2018 г.) был отведен для обработки полученных результатов исследования и формулирования итога проделанной работы.

Эксперимент проводился при участии мужской баскетбольной команды Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского. Участники исследования были разделены на две опытные группы по 5 человек в каждой из них. Баскетболисты имели 1 и 2 взрослый разряд.

Опытные группы были сформированы после первого спортивно-педагогического тестирования, который проходил до начала эксперимента.

Экспериментальное исследование проходило в 2018 году с января по март включительно. Тренировочные занятия проводились три раза в неделю. Тренировочный процесс в обеих группах был совместным, только 10 минут

от общего времени испытуемые экспериментальной группы занимались по отдельной программе. За это время они отрабатывали броски мяча в кольцо в движении с близкого расстояния без отскока от щита. С помощью активного и пассивного защитника моделировались условия противодействия баскетболисту, производящему бросок.

Экспериментальная методика включала в себя следующие специальные упражнения, направленные на совершенствование броска в движении для баскетболистов разного амплуа:

1. Отработка бросков для нападающих:

- игрок получает мяч, стоя на краю площадки, и совершает быстрый проход к кольцу с одновременным ведением. Он использует поворот назад для броска снизу или для быстрой остановки шагом и броском с отклонением или в прыжке с расстояния 1,5 м от кольца;
- игрок получает мяч, стоя на краю площадки, поворачивается вперед или назад лицом к кольцу и, применяя те же обманные действия, что и центровой игрок, выполняет те же броски с пересечением трехсекундной зоны или проходит с ведением вдоль лицевой линии;
- игрок получает мяч, стоя на краю площадки, поворачивается лицом к кольцу, совершает обманные действия на проход, отступает назад для броска с места или делает финт для броска с места и проходит с ведением.

2. Отработка бросков для защитников:

- игрок, стоя в позиции на задней линии, выполняет обманное движение на бросок с места, затем проходит с ведением влево или вправо для выполнения разных видов бросков;
- игрок выполняет обманное движение на проход с ведением, делает шаг назад для броска с места. Другой вариант упражнения: игрок совершает обменное движение на бросок с места после отступления и прохода с ведением для броска;

- игрок выполняет передачу центровому, затем проходит мимо для получения обратной передачи и выполняет бросок в движении разными видами.

3. Отработка бросков для центровых:

- игрок получает передачу, находясь в позиции центрального, быстро поворачивается к кольцу влево или вправо, проходит вперед с одновременным ведением для броска снизу. При этом он совершает первый удар мячом в пол той рукой, в сторону которой поворачивается;
- игрок получает передачу, находясь в позиции центрального, делает обманные движения головой в одну сторону и показывает мяч над плечом на этой же стороне, затем быстро разворачивается и ведет мяч в другую сторону. Игрок должен начинать проход с движения ноги и руки, ближней к направлению поворота;
- игрок получает передачу, находясь в позиции центрального, затем быстро разворачивается к кольцу влево или вправо, останавливается и отклоняется назад, после быстро проходит вперед в первоначальном направлении.

Экспериментальная методика включала также упражнения для совершенствования техники броска мяча в кольцо в движении:

1. Упражнение в парах с дополнительным инвентарем:

- игрок выполняет прыжки в конькобежном стиле с амортизатором (резиновой лентой или эспандером), которую удерживает партнер;
- игрок выполняет броски в движении с сопротивлением в виде резиновой ленты, которую удерживает партнер;
- игрок выполняет прыжки с двух ног вверх с сопротивлением;
- игрок выполняет прыжки на 90 и 180 градусов с легким выталкиванием в сторону.

2. Упражнения, выполняемые с использованием скамейки:

- игрок выполняет рывок до скамейки, заход, выполнение шагов, руки за спину, 4 шага с фиксацией каждого, спуск со скамейки, рывок;
- упражнение выполняется аналогично предыдущему, только при этом у игрока закрыты глаза;
- упражнение выполняется аналогично предыдущему, только при этом игрок выполняет шаги спиной вперед.

Представленная методика применялась в течение трех месяцев. Задания каждую неделю менялись. По истечению срока эксперимента было проведено повторное спортивно-педагогическое тестирование, результаты представлены в параграфе 2.4.2.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе педагогического исследования была изучена научно-методическая литература по вопросу технической и тактической подготовке игроков в баскетболе. Так, мы выяснили, что техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических и тактических приемов, уметь выбрать наиболее подходящий способ или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

В обзоре литературы также мы описали основные разновидности бросков мяча в корзину в баскетболе и техника их исполнения. Существующая теория совершенствования бросков в движении ограничивается, главным образом, традиционным подходом в повышении точности бросков, заключающимся в многократном повторении бросковых движений. В связи с этим в данном исследовании была представлена

экспериментальная методика, направленная на совершенствование точности бросков мяча в кольцо в движении.

В процессе исследования были проанализированы объем и эффективность бросков в движении баскетболистами разного игрового амплуа, имеющих 1 взрослый разряд, и выступающих в любительском чемпионате Саратовской баскетбольной лиге дивизион Высшая лига сезона 2017-2018 гг. Было установлено, что в процессе игры треть бросков баскетболисты выполняли в движении и остальное отводилось на броски в прыжке или с места. Показатели активности бросков мяча в корзину по игровым амплуа баскетболистов были следующими:

- нападающие выполняли в два раза больше бросков в движении по сравнению с защитниками и центровыми;
- центровые и защитники совершали треть всех бросков за игру.

У центровых процентное соотношение было одинаковым по 24% отводилось на броски в движении и в прыжке или с места. А у защитников данный показатель немного выше: 27% – броски в движении, 28% – в прыжке или с места.

На основе анализа соревновательной деятельности баскетболистов-перворазрядников была разработана методика повышения точности броска мяча в движении. Она основывалась на выполнении специальных упражнений в парах, с дополнительным инвентарем, а также специальные упражнения, направленные на совершенствование броска для баскетболистов разного амплуа.

В результате эксперимента было установлено, что у баскетболистов экспериментальной группы произошли значительные улучшения показателей в броске по сравнению с представителями контрольной группы. Если в начале исследования эффективность бросков мяча в движении баскетболистов экспериментальной группы с отскоком от щита составляла 75,4%, то к концу показатель вырос до 92%. В бросках мяча без отскока от щита также наблюдался значительный рост показателей с 53% до 71,2%.

В контрольной группе улучшения показателей были незначительными. Эффективность бросков с отскоком от щита увеличилась всего на 2%, с 78% до 80%. В бросках мяча в движении без отскока от щита также наблюдался незначительный рост показателей с 55,4% до 57,8%.

Данное обстоятельство свидетельствует о том, что предложенная методика повышения надежности бросков мяча в кольцо в движении улучшила данный показатель у представителей экспериментальной группы. Это позволит повысить результативность попаданий бросков в движении, а, следовательно, и эффективность соревновательной деятельности данных игроков.