

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 БРОСКА ЮНЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Карипова Вильдана Рафиковича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой,

Кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

Введение

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Одной из таких игр является баскетбол.

Баскетбол уже существовал задолго до даты своего «официального» рождения. Конечно, совсем не такой, как ныне, и все-таки...

Когда испанские конкистадоры завоевали государство ацтеков на территории современной Мексики, то познакомились и с самой распространенной у индейцев игрой, называвшейся «тлачтли».

Специально для игры были построены арены с каменными трибунами для зрителей. На противоположных концах площадки на двух каменных стенках были укреплены выточенные из камня кольца. Игроки состязающихся команд стремились закинуть тяжелый мяч, сделанный из каучука, в кольцо противника.

Сделать это было не просто, ведь направлять мяч в кольцо разрешалось только предплечьем. Поэтому дополнительные очки начислялись команде, когда мяч ударялся и в стену над кольцом.

А вот ещё одна игра, которую смело можно причислить к предкам современного баскетбола. Увлекались ею индейцы Южной Америки. Играли они верхом на лошадях, передавая друг другу вместо мяча кожаный мешок. Его надо было забросить в обруч, укрепленный на столбах по краям поля.

А разве не напоминает баскетбол, пусть даже отдаленно, старинная русская игра под названием «тес»? Игроки по очереди забрасывали мяч на тесовую крышу, следуя определенным и достаточно сложным правилам.

Конечно, это совсем не баскетбол. Но, согласитесь, приемы, которые использовали игроки, довольно схожи с баскетбольными.

В общем, родилась игра с мячом и корзиной вовсе не на пустом месте.

Баскетбол был придуман в декабре 1891 года доктором Джеймсом Нейсмитом, преподавателем физкультуры Спрингфилдского университета американского штата Массачусетс. Нейсмит подметил, что его подопечные норовят всячески разнообразить утомительные занятия в спортивном зале и в свободную минутку придумывают какие-нибудь игры. Чаще всего с мячом. Например, соревнуются, кто точнее попадет им в определенную цель.

Пожелав упорядочить эти стихийные состязания, Нейсмит решил подвесить к противоположным балконам внутри спортивного зала пустые деревянные ящики небольшого размера, куда следовало закидывать мяч, но подходящей тары не оказалось на складе. Пришлось использовать корзины из-под персиков.

Отсюда и пошло название новой игры: по английски корзина это «баскет». Однако правила, разработанные Нейсмитом, мало были похожи на современные.

Игра сразу всем пришлась по душе и быстро стала популярной далеко за пределами Спрингфилдского университета. Играть в баскетбол стали не только молодые люди, но и девушки. С течением времени и сама игра, и правила заметно видоизменились.

С годами совершенствовалась и общая баскетбольная техника: спортсмены научились ловко вести мяч по площадке, виртуозно обводить противника, давать точные пасы партнеру, метко попадать в кольцо с разных дистанций, бросать мяч не двумя руками, как было принято поначалу, а одной...

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста.

Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости,

дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Вот почему спортивные игры, в частности баскетбол, в школьной программе представлены как основной материал, который широко используется во внеклассной работе.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. Конечной целью передвижений игрока по площадке с мячом и без мяча, ловли и передач мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не сможет стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

Это утверждение становится особенно важным в связи с постоянным повышением активности защитных действий баскетболистов. Игрокам при выполнении бросков в этих условиях приходится решать такую альтернативу изменять ли организационную структуру движений при броске с целью избежать защитного противодействия (например, повысить траекторию или укоротить время выпуска мяча) или переиграть защитника до броска, чтобы выполнить сам бросок без помех. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре.

Деятельность человека требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических

возможностей, приобретенных в процессе жизни и тренировки. Знание уровня обученности и динамики совершенствования техники броска позволяет подбирать и использовать средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Корректировка пробного процесса на основе выявления и последующего исправления ошибок, повысит эффективность совершенствования бросков в баскетболе, что и определяет актуальность нашего педагогического исследования.

В данной работе, мы представляем проблему совершенствование техники броска со средней дистанции у учащихся среднего возраста на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу в МОУ СОШ № 5 города Вольска. В соответствии с проблемой тема нашего педагогического исследования «Совершенствование техники броска со средней дистанции у учащихся среднего возраста»

Объект исследования – средства и методы совершенствования техники броска в баскетболе.

Предмет исследования – совокупность методических условий, обеспечивающих совершенствование техники броска со средней дистанции у учащихся среднего возраста.

Цель исследования – теоретически обосновать и выявить эффективность целенаправленной системы упражнений на совершенствование техники броска со средней дистанции у баскетболистов.

состоит в том, что баскетболисты могут совершенствовать бросок в результате корректировки пробного процесса на основе выявления и последующего исправления ошибок, если:

- будут учтены физиологические и психологические особенности организма средних школьников;
- в ходе обучения будет применяться целенаправленная система упражнений с учетом специфики задач.

В соответствии с предметом, **целью и гипотезой** были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Проанализировать литературные источники, необходимые для совершенствования техники выполнения бросков, подбора системы упражнений.

2. Представить методические рекомендации по повышению уровня техники броска на занятиях по баскетболу.

3. Выявит эффективность используемых средств и методов в совершенствовании техники броска.

Методы исследования: изучение литературных источников по проблеме совершенствования техники броска у детей среднего школьного возраста, педагогические наблюдения, контрольные испытания, математическая обработка данных и их сравнительный анализ.

Первая глава нашей работы освещает теоретические вопросы баскетбола, историю появления и развития баскетбола с момента зарождения игры и до наших дней, место баскетбола в современной системе образования; дана характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе; требования к современным броскам и методика обучения; возрастные особенности детей среднего школьного возраста, которые необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

Вторая глава посвящена вопросам организации и проведения педагогического исследования, типичных ошибок при бросках баскетбольного мяча по кольцу, мы приводим также анализ результатов данного педагогического исследования и методические рекомендации по проблеме совершенствования техники броска со средней дистанции у баскетболистов.

Основное содержание работы

Организация и проведение педагогического исследования

Основным методом нашего исследования является обобщение опыта на основе педагогических наблюдений в процессе соревнований и учебно-тренировочных занятий, проведении контрольных испытаний по определению уровня совершенствования техники броска. Исследование

проводилось для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста показателей уровня техники броска со средней дистанции в результате использования предложенной методики совершенствования техники броска.

Исследование проводилось на мальчиках 12-14 лет. В исследовании принимали участие 12 учащихся МОУ СОШ № 5 города Вольска при занятиях в спортивной секции «баскетбол».

Контрольные испытания проводились в 2017 учебном году и проходили в три этапа.

На первом этапе исследование позволило выявить начальный уровень техники броска баскетболистов. Тестирование проводилось в начале исследования 2017 года. После обработки результатов, была внедрена методика управления процессом усвоения знаний и программа упражнений на совершенствование техники броска, использовались методы: рассказа, показа и детальной отработки действий.

Второй этап исследования проводился в середине исследования 2017 года на тех же испытуемых. Исследование на данном этапе позволило определить динамику роста техники бросков, при использовании предложенной методики.

Третий этап исследования состоялся в декабре 2017 года (состав испытуемых тот же, что и на предыдущих этапах). Исследование на данном этапе позволило проанализировать и оценить уровень совершенствования техники броска.

Педагогические наблюдения за действиями игроков проводились в процесс учебных занятий для визуального определения ошибок при выполнении бросков.

Тестирование проводилось при бросках с точек. Баскетболист выполнял по 10 бросков с каждой точки. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

1. Точки 1 и 2 слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

2. Точки 3 и 4 слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

3. Точки 5 и 6 на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

4. Токи 7 и 8 симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

5. Точки 9 и 10 симметрично точкам 1 и 2 справа от щита. Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 - 3 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 - 5,0 м.

Учитывалось количество и процент попаданий в цель. Результаты записывались в протокол.

Все данные цифрового материала, приведенного в протоколах, подвергались статической обработке, при этом использовалось сравнение двух выборок попарно несвязанных между собой.

Были рассчитаны средние значения числа попаданий в цель до эксперимента и во время эксперимента соответственно $X_{ср}$ и $Y_{ср}$, как отношение индивидуальных показателей к числу членов выборки:

$X_{ср}$ - среднее арифметическое число попаданий до эксперимента

X_j - индивидуальный показатель члена выборки

n - общее количество членов выборки

$Y_{ср}$ - среднее арифметическое число попаданий во время проведения эксперимента

Y_j - индивидуальный показатель члена выборки

Сравнительный анализ результатов тестирования проводили сопоставляя вычисленное значение статистики критерия $t_{эмп}$ с теоретическим коэффициентом Стьюдента $t_{кри}$ для доверительной вероятности $P < 0,05$ (ошибка менее 5%) и числа степеней свободы при численном равенстве выборок: $k = 2n - 2$. Если полученное в эксперименте значение $t_{эмп}$ превышает табличное $t_{кри}$, то принимается выдвинутая гипотеза, откуда следует о преимуществе экспериментального обучения.

Если полученное в эксперименте значение $t_{\text{эмп}}$ меньше табличного $t_{\text{кри}}$, то выдвинутая гипотеза отвергается.

Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния в 1,5-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул - броски выполняются стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние до щита увеличивается, игрок постепенно отходит от кольца на свои обычные позиции для атаки.

Точность броска зависит, прежде всего от техники доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств смелости и уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику.

Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его. Игрокам полезно постоянно просматривать кинопрограммы лучших снайперов, с тем, чтобы учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног, корпуса, выполнению прыжка. Еще полезнее увидеть действия известного снайпера на тренировке, когда он совершает бросок по кольцу. Хорошо, если тренер сам может продемонстрировать правильное выполнение броска, но еще важнее, если он подмечает все технические ошибки учеников и умеет их исправлять.

Ценный опыт можно получить, наблюдая, как бросают по кольцу лучшие игроки НБА, России, Латвии и других стран, даже если смотреть их игру не на площадке, а по телевидению.

Очень часто знаменитый снайпер становится кумиром для начинающего игрока и, пожалуй, подражание кумиру один из успешных путей к достижению цели: приобретению навыков стабильного и точного броска.

Основные направления в использовании упражнений, предложенные для совершенствования техники броска со средней дистанции:

1. Бросок с расстояния 2 метр, при условии 5 попаданий подряд расстояние увеличить на 1 метр до 5 метров (10 минут)
2. Непрерывные броски нескольких мячей в корзину. Игрок выполняет бросок, ловит другой мяч и немедленно бросает и т.д. (20 бросков).
3. Броски через неподвижный заслон.
4. Броски с остановкой после ведения.
5. Броски после выполнения одного из элементов обводки соперника.
6. Бросок с активным сопротивлением соперника.
7. Броски в кольцо меньшего диаметра.
8. Броски, при условии 4 попаданий подряд, выполняются с повязкой на глазах.

Последовательность обучения:

1. Объяснение и показ техники выполнения
2. Имитация приема
3. Опробование техники выполнения броска
4. Исправление ошибок
5. Выполнение бросков
6. Броски в корзину с близкого расстояния с начала справа и слева, а затем по центру
7. Броски мяча в корзину с постоянным увеличением расстояния
8. Выполнение бросков в парах
9. Доведение броска до автоматизма

Кроме этого велась постоянная работа над ошибками и их устранением.

Анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации

В результате педагогического эксперимента был выявлен начальный уровень подготовки:

Наиболее неудачными являются броски вдоль лицевой линии. Причиной является слабо развитое чувство дистанции до кольца, низкая траектория полета мяча. Необходимо вводить упражнения по броскам с разной дистанции, броски в цель через препятствия.

Чтобы увеличить количество попаданий в бросках под углом 45° , рекомендовать использовать броски с отскоком от щита.

Для совершенствования броска перпендикулярно к щиту использовать упражнения развивающие точность броска (броски в кольцо меньшего диаметра).

В результате применения предложенной методики юные баскетболисты по сравнению с начальными результатами достигли следующих показателей:

На основании выше изложенного, можно сделать вывод, что представленная нами методика совершенствования техники броска со средней дистанции баскетболистов среднего школьного возраста действительно эффективна и может быть использована в работе секций по баскетболу в общеобразовательных школах. Предложенные упражнения рекомендуется выполнять систематически в виде комплексов отводя, на каждом занятии от 20 до 30 минут рабочего времени. Только в этом случае полученные двигательные навыки не будут утрачиваться.

Заключение

Игрок может совершенствовать технику броска независимо от своего возраста. Некоторые тренеры считают, что устоявшийся навык в среднем и особенно старшем юношеском возрасте не подлежит корректировке. Это неверно. Техника броска может быть улучшена, если тренер понимает законы механики броска, а игрок психологически готов к перестройке своих движений.

Корректировка техники должна осуществляться при выполнении упражнений в бросках с ближних дистанций. В одном упражнении тренер не

должен акцентировать внимание игрока больше чем на одной-двух деталях техники броска.

Тренер должен выработать привычку в каждом бросковом упражнении давать определенное задание. К сожалению, часто на тренировках детских команд можно видеть «беззаботное» выполнение бросковых упражнений, копирование манеры поведения многих взрослых игроков.

Каждый тренер обязан знать за чем он должен наблюдать при выполнении бросков, уметь выбрать позицию для наблюдения, позволяющую зрительно регистрировать те или иные детали техники броска (спереди, сбоку со стороны бросающей руки, сзади, сбоку со стороны поддерживающей руки и т.п.).

Совершенствование техники броска является одной из основных задач решаемых на уроках, занятиях секций по баскетболу в общеобразовательных школ, так и на учебно-тренировочных занятиях спортивных секциях.