

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 безопасности жизнедеятельности

ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 442 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Физическая культура»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Дацун Яны Александровны

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности, кандидат
психологических наук

_____ В.М. Смирнов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности
жизнедеятельности, кандидат
медицинских наук, доцент

_____ Н.В. Тимушкина
(подпись, дата)

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол относится к числу самых распространенных, развивающихся и зрелищных видов спорта. Психологическое напряжение во время соревновательной борьбы, активность и даже агрессивность защиты повысили роль успешно выполненных бросков с различных дистанций. По этой причине возросли требования к точности бросков, к реализации атак с различных дистанций (в том числе средних и дальних). В силу чего совершенствованию методов спортивной подготовки спортсменов, в том числе и психологической, уделяется все большее внимание.

Это объясняет актуальность разработки методов и приемов развития и совершенствования техники точности бросков. Тренер должен помнить о важности психологической подготовки в обязательном порядке учитывать ее в построении учебно-тренировочного процесса. Специализированная литература говорит о важной роли организации психологической тренировки и совершенствования техники выполнения бросков в повышении эффективности атак и в успехе конечного спортивного результата.

Цель исследования: разработать и апробировать комплекс упражнений, направленных на психологическую подготовку баскетболиста, и выявить его влияние на повышение точности выполнения бросков.

Объект исследования – организация учебно-тренировочного процесса в баскетболе.

Предмет исследования – использование психологической подготовки в целях повышения точности выполнения бросков в баскетболе.

Задачи исследования:

- 1) теоретический анализ проблемы совершенствования методики повышения точности бросков в баскетболе;
- 2) подбор диагностического инструментария для проведения экспериментального исследования;

3) разработка и апробация программы психологической подготовки баскетболистов как средства повышения точности бросков в корзину в баскетболе.

Методы исследования: анализ научной литературы, педагогический эксперимент, психологические методики, статистические и математические методы оценки экспериментальных данных.

Структурно работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе **«Теоретические аспекты проблемы психологической подготовки в баскетболе»** изучены понятия и характеристики психологической подготовки баскетболистов, средства и методы общей психической подготовки и специальной психической подготовки.

В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям, как «психологическая подготовка», которая направлена на формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психологических качеств, направленных для успешной спортивной деятельности.

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, нужно остановиться на формировании мотивов, от которых будет зависеть отношение к спортивной деятельности; на воспитание волевых качеств, необходимых для достижения результата.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность и выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. Именно мотивы объясняют, почему человек хочет сделать именно это и именно этого достичь. В качестве мотивов в спортивной деятельности могут выступать различные интересы, стремления, влечения, установки и идеалы.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям длится на раннюю (приблизительно за месяц до соревнований) и непосредственную (перед самым выступлением, в ходе соревнований и после них).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психологическим состоянием перед стартами и входе соревнований. На пути к высоким спортивным результатам приходится выдерживать экстремальные, физические и эмоциональные нагрузки, как в тренировочной деятельности, так и во время соревнований, где часто спортсмен из-за чрезмерного волнения или апатии не может показать тот результат, к которому он готовился весь тренировочный период. Все это определяет важную роль психологического обеспечения в спортивной деятельности в общей системе подготовки спортсмена. Суть этого обеспечения заключается в совершенствовании нервно-мышечной регуляции двигательной деятельностью и поведение спортсмена, что является целью всей психологической подготовки.

Психологическая подготовка помогает создать такое психическое состояние, которое вселяет в спортсмена уверенность в себе, помогает противостоять различным сбивающим факторам (волнение, страх поражения, страх больших физических нагрузок в тренировке и т.д.).

Почти все средства психологической подготовки основываются на вербальном (словесном) воздействии на спортсмена со стороны тренера или психолога. Используются также психофизиологические средства (ароматерапия, массаж и т.п.). значительный раздел психологической подготовки составляет саморегуляция спортсмена.

Занятия баскетболом воспитывают у спортсмена силу воли, выдержку, настойчивость, смелость, решительность, уверенность в своих силах, чувство долга и ответственности, патриотизма и коллективизма. Эффективность воспитания этих качеств зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в тренировочном процессе осуществляется взаимосвязь физического, психологического и нравственно воспитания баскетболиста.

Баскетбол – командный вид спорта, требующий в меняющихся игровых эпизодах на площадке от каждого игрока полной самоотдачи; он позволяет развивать в игре выносливость, хорошую координацию движений, гибкость, подвижность и прыгучесть. Этот вид спорта является отличной шкалой для обучения взаимодействию игроков в команде, ведь успех в игре зависит не только от подготовки каждого спортсмена, но и от их умения понимать намерения и тактику остальных членов команды.

Немаловажным фактором является способность игроков мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию на площадке, так как специфика игры предполагает резкие смены направления движения или темпа, куда могут добавиться форсированные прыжки во время бросков, борьба за верхний мяч. Неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса баскетболистов является психологическая подготовка, которая, с одной стороны, имеет свои специфические цели и задачи, неразрывно связаны с тренировочной деятельностью спортсмена, с другой – осуществляется в виде специально организованных воздействий.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешной игре и должна быть органически вплетена в учебно-тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования баскетболистов.

Во второй главе **«Экспериментальное исследование психологической подготовки как компонента методики совершенствования точности бросков в баскетболе»** для решения поставленных задач в работе применялись методы исследования: анализ литературных источников проблемы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Работа осуществлялась в несколько этапов.

На первом этапе (сентябрь 2017 г.) проводился анализ литературных источников по исследуемой проблеме. Определялась цель, задачи, методы исследования.

Второй этап (сентябрь – октябрь 2017 г.) был посвящен педагогическим наблюдениям за игровой деятельностью баскетболистов, которые проводились на базе секции по баскетболу в МБОУ СОШ №1 имени Героя Советского Союза П.И. Чиркина г. Балашова Саратовской области».

На третьем этапе (октябрь 2017 г. – март 2018 г.) проводился педагогический эксперимент с целью апробирования разработанной методики повышения психологической подготовки как компонента методики совершенствования точности бросков в баскетболе. В эксперименте приняла участие контрольная группа в количестве 10 человек (5 юношей, 5 девушек), посещающих секцию баскетбола.

На четвертом этапе (март-апрель 2018 г.) проводилась математическая статистическая обработка и анализ полученных в ходе экспериментального исследования данных, обобщение сведений, написание и оформление бакалаврской работы.

Исследование проходило в контрольной группе баскетболистов, в работу с которыми был внедрен комплекс упражнений на развитие внимания.

В ходе исследования нами была разработана методика тренировки внимания, которая состоит из трех частей: индивидуальных упражнений, групповых упражнений общего назначения (психотехнические игры) и специальной тренировочной работы в тренировочном процессе индивидуально, в группах и в команде.

Приведем в пример индивидуальные упражнения для тренировки внимания:

Упражнение 1.

Безотрывное наблюдение основным, центральным зрением за одним неподвижным объектом («ничего не вижу по сторонам»).

Упражнение 2.

Безотрывное наблюдение основным зрением за одним неподвижным объектом с контролем периферическим зрением за другим неподвижным объектом. Положение второго неподвижного объекта периодически меняется

в пределах поля зрения (слева, справа, вверху, внизу), постепенно расширяя его границы.

Упражнение 3.

Наблюдение основным зрением за неподвижным объектом с периодическим кратковременным (чем короче, тем лучше) переносом основного зрения на другой неподвижный объект, положение которого периодически меняется.

Упражнение 4.

Безотрывное наблюдение основным зрением за подвижным объектом (самолет, автомобиль, птица, муха, секундная стрелка часов и т.д.) – «ничего не вижу по сторонам».

Упражнение 5.

Безотрывное наблюдение основным зрением за подвижным объектом с одновременным контролем периферическим зрением неподвижного объекта и ситуации. Положение неподвижного объекта и ситуация иногда изменяются.

Упражнение 6.

Безотрывное наблюдение основным зрением за подвижным объектом с периодическим кратковременным переносом основного зрения на неподвижный объект, положение которого время от времени изменяется.

Упражнение 7.

Безотрывное наблюдение основным зрением за одним подвижным объектом с одновременным контролем периферическим зрением второго подвижного объекта (например, двое часов с секундными стрелками).

Упражнение 8.

Наблюдение основным зрением за одним подвижным объектом с периодическим кратковременным переносом основного зрения на другой подвижный объект с оценкой его состояния (мысленно и словесно). Например, перенос взгляда с секундной стрелки одних часов на секундную стрелку других с оценкой (как можно быстрее) ее положения; быстро назвать

положение второй стрелки. Расположение второго подвижного объекта периодически изменяется в пределах поля зрения с учетом специфики вида спорта и игрового амплуа спортсмена. Например, для связующего спортсмена в волейболе, выполняющего передачи в основном из зоны 2, оптимальные границы поля зрения – вверх-вправо.

Для практического применения может быть рекомендована следующая методика:

1. В каждой тренировку включается по четыре упражнения.
2. Каждое упражнение выполняется сериями по 1 мин каждая.
3. Каждая серия выполняется с чередованием фаз наблюдения прямым центральным зрением в течение 10 с либо с фазами пассивного отдыха по 5 с (упражнения 1, 2, 4, 5, 7), или с мгновенным переносом основного зрения на другой объект (упражнения 3, 6, 8).
4. Между сериями упражнений – пассивный отдых 30 с.

Внедрение методики состоит из следующих этапов:

1. Исходное тестирование свойств внимания – сентябрь.
2. Групповые занятия по обучению методике подготовки и для повышения мотивации спортсменов к самосовершенствованию внимания – октябрь, ноябрь.
3. Итоговое тестирование – март.

Для оценки влияния психологической подготовки (в том числе и развития такого качества как внимание) на точность бросков в баскетболе, были проведены следующие тесты:

- выполнение штрафных бросков в начале и в конце тренировки;
- показатели точности выполнения штрафных бросков в игре;
- выполнение бросков в кольцо с двух шагов в начале и в конце тренировки;
- выполнение бросков в кольцо с двух шагов в игре.

Можно сделать следующие выводы:

- точность штрафных бросков в начале и в конце тренировки у

баскетболистов увеличилась на 3 %;

- показатели точности выполнения штрафных бросков в игре также показали положительную динамику. Прирост составил 6 %;

- точность выполнения бросков по кольцу с двух шагов в начале и в конце тренировки возросла на 3 %;

- в таком тесте как «Точность выполнения бросков по кольцу с двух шагов в игре» качественный прирост составил 8,7 %.

Психологическая подготовка в сфере развития внимания, дала большой сдвиг в совершенствовании точности бросков в баскетболе. В результате чего улучшились результаты выполнения броска с штрафной линии и броска с двух шагов.

Анализ полученных данных говорит о том, что между психологической подготовкой, развитием внимания в том числе, существует связь. Таким образом, сохранение точности выполнения штрафного броска зависит и от развития необходимых психических процессов, морально-волевых качеств.

Полученные данные говорят о приросте показателей по всем двум тестам, что говорит о совершенствовании и физической, и психологической подготовки. Мы можем утверждать, что взаимосвязь между развитием такого качества как внимание и точностью выполнения штрафных бросков в игре и после разминки существует.

Результаты нашего исследования подтверждают высокую значимость формирования психологической устойчивости для выполнения бросков в игре и во время тренировочных занятий. Однако, для получения наиболее объективного представления об изучаемом разделе соревновательной подготовки, необходимо провести более широкое исследование с участием нескольких контрольных групп одного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время в работе с баскетболистами существенное место занимает не только

физическая, но и психологическая подготовка. Однако методика ее реализации пока еще достаточно не разработана, что существенно сказывается на специальной подготовке игроков.

Установлено, что наиболее эффективными средствами психологической подготовки (в нашем случае – развития внимания) являются специально подготовленные упражнения.

В результате проведенного исследования была разработана и практически апробирована программа, состоящая из комплексов специально подобранных упражнений для развития внимания, как составной части психологической подготовки. В работе представлен комплекс упражнений, состоящих из 8 заданий. Представлен дидактический материал, диагностический инструментарий, которым может воспользоваться педагог.

Влияние психологической подготовки на точность бросков у баскетболиста оценивалось с помощью двух тестов на осуществление штрафных бросков: выполнение штрафных бросков в начале и в конце тренировки; показатели точности выполнения штрафных бросков в игре.

Тренировочный процесс в баскетболе направлен на вооружение ученика знаниями, умениями, навыками, на постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки и т. п. А на все названные аспекты оказывает большое влияние именно психологическая подготовленность игрока.

В ходе написания бакалаврской работы был проведен теоретический анализ проблемы совершенствования методики точности бросков в баскетболе. Был подобран диагностический инструментарий для проведения экспериментального исследования, то есть разработано тестирование для определения динамики развития изучаемых качеств. Также нами была разработана и апробирована программа психологической подготовки баскетболистов как средства совершенствования точности бросков в корзину в баскетболе.

Психологическая подготовка нацелена на формирование такого психологического состояния, которое обеспечивает, с одной стороны, оптимальную демонстрацию физической и технической подготовки, а с другой – проявление навыков противостоять различным сбивающим факторам. Спортивная деятельность характеризуется достаточно высокими физическими и психологическими нагрузками, что предъявляет большие требования к психологической подготовке игроков.

Проведенное экспериментальное исследование свидетельствует о приросте показателей по всем озвученным тестам, что свидетельствует о совершенствовании и физической, и психологической подготовки. Поэтому мы можем говорить о существующей взаимосвязи между развитием внимания и точностью выполнения штрафных бросков и бросков с двух шагов.

Следовательно, психологическое состояние баскетболистов ощутимо влияет на точность штрафных бросков, бросков в кольцо с двух шагов и во время тренировок (в их начале и конце), и во время учебной игры.

Таким образом, результаты нашего исследования о взаимосвязи факторов, влияющих на результативность бросков у баскетболистов, свидетельствуют о том, что психологическая подготовленность игрока и уровень их эмоциональной возбудимости в разной степени, но существенно, воздействуют на результативность бросков.