

**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 ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА  
С МЕСТА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССЕ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Каланова Владимира Анатольевича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Частов

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

## Введение

В современном обществе применение физических упражнений все больше направлено на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. И наиболее эффективным средством решения проблемы оздоровления нации являются спортивные игры. «Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи»<sup>1</sup>.

**Актуальность исследования.** Баскетбол является одной из самых популярных игр в мире. Для него характерны разнообразные движения, например, бег, ходьба, повороты, прыжки, ведение и бросок мяча и т.д. Все это благотворно воздействует на все системы организма человека. Но баскетбол обладает не только оздоровительным значением, но также является прекрасным агитационно-воспитательным средством. Игра в баскетбол формирует у детей настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Техническая база баскетбола многообразна. Однако, самым важным техническим элементом являются броски, ведь от их точности зависит исход игры. В общеобразовательной школе технике броска начинают обучать в 5 классе.

**Проблема исследования.** В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте. Однако, практически отсутствуют методические разработки, направленные на обучение технике броска, которые бы позволили учителям физической культуры использовать их на уроках для обеспечения более высокого уровня обучения данному техническому элементу.

---

<sup>1</sup> Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю.М. Портнова. М.: Физкультура и Спорт, 2015. С. 107.

**Гипотеза исследования** заключалась в предположении, что использование на уроках физической культуры разработанной методики повышения эффективности бросков, а также своевременное выявление и корректировка ошибок, положительно скажутся на процессе обучения школьников данному техническому элементу баскетбола.

**Объектом исследования** выступил учебный процесс на уроках физической культуры в 5 классе.

**Предмет исследования:** средства и методы обучения броскам на уроках физической культуры в средней школе.

**Цель исследования** заключалась в повышении техники броска одной рукой от плеча с места школьниками 5 классов на уроках физической культуры.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы и определить основные методы обучения баскетболу на уроках физической культуры в средней школе.
2. Разработать и с помощью эксперимента проверить эффективность разработанной программы обучения броскам одной рукой от плеча с места школьниками на уроках физкультуры в 5 классе.
3. Определить динамику прироста показателей в броске одной рукой от плеча с места справа и слева от щита.
4. Проанализировать допускаемые ошибки при броске одной рукой с места учащимися 5 классов.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие **методы исследования:**

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов тестирования.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения и приложения. В Введении представлены цель и задачи исследования, определена гипотеза, а также подобраны методы исследования. В Главе 1 представлен теоретический обзор литературы по проблеме исследования. В Главе 2 приведена экспериментальная методика обучения броскам одной рукой от плеча с места на уроках физкультуры в 5 классе. Глава проиллюстрирована диаграммами и таблицами с результатами тестирования. В Заключении приведены выводы по проделанной работе. Список литературы насчитывает 47 источников. В Приложении приведены индивидуальные результаты тестирования учащихся контрольной и экспериментальной групп.

### **Основное содержание работы**

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов тестирования.

В процессе теоретического анализа научно-методической литературы изучались отечественные и зарубежные работы, посвященные обучению начальных технических элементов в баскетболе; средства и методы, которые задействуют тренеры для обучения техники броска и т.д. Литературный анализ позволил сформировать задачи исследования, определить цель и гипотезу, а также подобрать методы исследования.

Педагогическое наблюдение проводилось в естественных условиях во время уроков по физическому воспитанию в 5 классах МОУ–СОШ села Приречное Аткарского района Саратовской области. Наблюдение

осуществлялось в виде видеосъемки для последующего анализа допускаемых учениками ошибок при выполнении броска мяча одной рукой от плеча с места. Результаты допускаемых ошибок вносились в специальный протокол.

Тестирование заключалось в оценке контрольного упражнения в виде броска мяча в кольцо одной рукой от плеча с места с расстояния 1,5 метра с правой и левой стороны от щита, под углом 45°. С каждой стороны ученик выполнял по 10 бросков. В специальный протокол вносилось количество попаданий в кольцо, а также рассчитывался процент поражения цели.

Педагогический эксперимент проходил на базе Муниципального общеобразовательного учреждения – Средняя общеобразовательная школа села Приречное Аткарского района Саратовской области (Школьная улица, 13). В эксперименте были задействованы учащиеся 5 классов. 5 «А» класс составил контрольную группу, в которой образовательный процесс проводился по утвержденной программе школы. Учащиеся 5 «Б» класса составили экспериментальную группу. Учебный процесс в ней проходил с добавлением разработанной методики. В состав каждой группы входило по 28 человек.

Математическая обработка результатов использовалась для анализа результатов тестирования. Были рассчитаны  $\bar{x}$  – среднее арифметическое, которое определяется как отношения индивидуальных показаний и количеству случаев, определялась между средним арифметическим и суммой индивидуальных показателей.

$$\sigma = \pm \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Определяем по формуле оценку стандартной ошибки:

$$m_{\bar{x}} = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Сравнительный анализ осуществляется по критерию –t Стьюдента.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 - m_2^2}}$$

Степень достоверности (P) находили по таблице критерия Стьюдента

Если  $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$ , то ошибка меньше 5 % , 1% и результат достоверен. Если  $P > 0,05$ , то ошибка больше 5% и результат не достоверен.

Учебный процесс в контрольной группе и дальше проводился по программе школы. Общепринятая методика обучения броскам заключалась в рассказе, показе и последующем обучении техническому элементу. Последовательность обучения была следующей:

1. Объяснение учителем технического элемента и последующий показ техники его выполнения.
2. Имитация приема.
3. Выполнение броска в парах по навесной траектории.
4. Выполнение бросков с близкого расстояния справа, затем слева и по центру.
5. Выполнение бросков с постепенным увеличением расстояния.

В учебный процесс экспериментальной группы была внедрена разработанная методика обучения броску одной рукой от плеча с места. Были использованы следующие методы обучения: рассказ, показ и детальная отработка полной ориентировочной основы действий.

Последовательность обучения в экспериментальной группе была следующей:

1. Объяснение учителем техники броска и показ наглядного материала (например, пособия).
2. Выполнение упражнений методики.
  - Ученики в парах, но без мяча выполняют упражнение: из исходного положения в стойке нападающего с выставленной вперед правой ногой

- на счет «раз» испытуемые выполняют полуприседание, на «два» – выпрямляются и поднимаются на носки. Задание повторяется 6-8 раз.
- Ученики в парах и без мяча выполняют упражнение, аналогичное предыдущему заданию, но добавляют имитацию работы рук (кистей). Задание повторяется 6-8 раз.
  - Из исходного положения, где рука выпрямлена и вытянута вверх-вперед с мячом, испытуемый скатывает мяч назад. В этом упражнении работает бросковая рука. Задание повторяется 6-8 раз.
  - Из исходного положения, где мяч у испытуемого находится у плеча в согнутом в локте руке, на счет «раз» он сгибает ноги, на «два» – выходит вверх на носки с выпрямлением руки вперед, при этом оставаясь на носках до тех пор, пока мяч не опустится вниз. Задание повторяется 5-6 раз.
  - Из исходного положения, как в предыдущем задании, испытуемый выполняет выпуск мяча по высокой траектории так, чтобы мяч опустился у ног партнера. Высшая точка полета мяча находится между партнерами. Задание повторяется 10-12 раз. Задание выполняется в парах.
  - Из исходного положения, как в задании №5, испытуемый выполняет бросок мяча в кольцо, при этом вторая рука у него находится за спиной. Задание выполняется с расстояния 1 метр сначала справа, затем слева от щита под углом 45°. Задание повторяется 6-8 раз с каждой стороны.
  - Из исходного положения, как в предыдущем задании, испытуемый выполняет бросок мяча в кольцо, при этом вторая рука поддерживает мяч при броске. Задание повторяется 8-10 раз.
  - Ученики в парах, первый испытуемый бросает мяч в кольцо, а его напарник его ему подает. Броски осуществляются с отражением от щита. Задание повторяется 2 сериями по 16 бросков каждым учеником.

- То же, что в предыдущем упражнении, но при 5-ти попаданиях задание усложняется и расстояние увеличивается на 1 метр. Повторяется 2 серии по 10 бросков каждым учеником.
  - Из исходного положения, как в предыдущем задании, испытуемый выполняет броски, стоя прямо к щиту. Бросок выполняется сначала с ударом от щита, затем – без удара. Повторяется 2 серии по 10 бросков.
  - Ученики в парах выполняют бросок в кольцо с разных точек. Пока один из испытуемых совершает броски, его напарник подает ему мяч. Задание повторяется 2 сериями по 16 бросков каждым учеником.
3. Также использовались подвижные игры с элементами баскетбола для обучения броскам:
- «Вызов номеров с мячом». Испытуемая группа делится на 2 команды и каждая команда в свою очередь производит расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежит по баскетбольному мячу. По команде учителя, который называет номер ученика, игра начинается. Тот игрок, номер которого был назван, выбегает из колонны и подбегает к мячу и начинает его вести до указанной линии. Расстояние до обозначенной линии одинаково для команд. Достигнув линии, игрок бросает мяч одной рукой с места в кольцо и возвращается обратно к старту. При попадании в кольцо команде зачисляется 1 очко.
  - «Десять». Испытуемая группа делится на 2 команды и становятся в колонну справа от щита. Расстояние не должно быть меньше, чем 5 метров от щита. По сигналу учителя первый игрок в колонне совершает бросок мяча в кольцо, затем сам ловит его и передает следующему игроку, а сам становится в конец колонны. Аналогично задание выполняют следующие игроки. Если в команде получилось забросить 3 мяча, то все игроки этой команды должны перебежать к боковому кольцу, сохраняя порядок строя, и забросить еще 4 раза. То есть сумма попаданий должна быть равна 7. После этого колонна снова



переходит к другому кольцу и забрасывает еще 3 мяча. Таким образом, победу одерживает та команда, которой удастся забросить 10 мячей.

- «Сорок попаданий». Испытуемая группа делится на 4 равные команды и встает по 2 команды на каждый щит. Первый игрок в колонне начинает бросать мяч в кольцо, затем ловит и передает партнеру по команде. После того, как команда попадет в кольцо 10 раз, они меняются местами, и игра продолжается. За каждое попадание засчитывается 1 очко. Каждой команде необходимо набрать 40 очков, то есть по 10 очков (попаданий) с 4 разных точек. После 10 попаданий в каждой команде объявляется победитель, который больше всех совершил точных бросков. Учителю необходимо следить, чтобы игрок, который бросил мяч, поймал его и при этом не дал мячу коснуться земли вне зависимости от точности попадания мяча в кольцо.

- «Штрафные броски». Испытуемая группа делится на 2 команды, и каждая становится на линии штрафного броска. У первого игрока в колонне находится в руках мяч. По сигналу учителя он выполняет бросок до 3 промахов подряд, после этого передает мяч сопернику из другой команды. В игре побеждает та команда, которая реализует большее количество штрафных бросков.

4. После выполнения заданий в заключительной части урока проводился разбор и работа над ошибками.

5. На следующем уроке проводилась работа по устранению ошибок в технике выполнения броска с помощью подводящих упражнений и тренажеров.

Упражнения разработанной методики давались в основной части урока.

Представленная методика позволит быстрее усвоить изучаемый материал и избежать ошибок в технике их исполнения.

Педагогический эксперимент длился 4 месяца с ноября 2017 года по март 2018 года. С целью определения эффективности методики было

проведено повторное тестирование в марте 2018 г. с последующим сравнением результатов для выявления динамики прироста показателей.

### **Заключение**

1. Анализ научно-методической литературы позволил определить основные средства и методики, которые использует учитель физической культуры при обучении начальным техническим элементам баскетбола. Так, начальное обучение баскетболу следует начинать с техники перемещения и параллельно обучать ловлю и передачи мяча, ведение и броски. Броски в кольцо – один из основных технических элементов игры. Начинать обучение броскам надо с отработки броска под углом к щиту с близкого расстояния. Это позволит ученикам использовать щит в качестве дополнительного ориентира. Только после этого школьники приступают изучению броска в движении.

Литературный анализ позволил нам проблему исследования, которая заключалась в нехватке методических работ, направленные на обучение технике броска, которые бы позволили учителям физической культуры использовать их на уроках для обеспечения более высокого уровня обучения данному техническому элементу.

2. Таким образом нами была разработана программа обучения броскам одной рукой от плеча с места школьниками на уроках физкультуры в 5 классе. Программа основывалась на использовании в учебном процессе специальных упражнений не только для отработки техники броска, но и предупреждения возникающих при этом ошибок.

3. В результате исследования была выявлена динамика прироста показателей в броске одной рукой от плеча с места справа и слева от щита. В контрольной группе исходный показатель в броске с правой стороны был равен 2,9 точных попаданий из 10 попыток, с левой стороны – 2,7 попаданий. К концу исследования данный показатель незначительно улучшился до 4,9 попаданий справа и до 3,5 попаданий слева от щита.

В экспериментальной группе после проведенной работы результативность значительно повысилась с 2,7 до 6,8 попаданий из 10 попыток с правой стороны от щита и с 2,9 до 5,8 попыток с левой стороны от щита.

4. Помимо этого процессе исследования проводился анализ допускаемых ошибок при броске одной рукой с места учащимися 5 классов. Большинство ошибок допускалось из-за незнания техники и правил выполнения броска в кольцо. Наиболее распространенной ошибкой в начале исследования были:

- бросок выполняется толчком пальцев. Его допускали 72% учащихся контрольной группы и 66% учащихся экспериментальной группы;
- бросок выполняется чисто в кольцо, без использования щита. В контрольной и экспериментальной группах эту ошибку допускали 83% и 72% испытуемых соответственно;
- асинхронная работа рук и ног. Ее допускали 71% учащихся в каждой группе соответственно.

Предложенная экспериментальная методика положительно сказалась на обучении учащихся технике броска мяча одной рукой от плеча с места. К концу исследования процент допускаемых ошибок в экспериментальной группе значительно сократился с 30%-72% до 16%-42% при повторном тестировании. К концу исследования качество владения техникой у них оказалось выше, что подтверждается результатами тестирования.

При проведении уроков физической культуры с элементами баскетбола в средней школе, в частности, в 5 классах, рекомендуем использовать разработанную нами методику обучения. Также рекомендуется регулярно проводить протоколирование допускаемых детьми ошибок при обучении техническому элементу и своевременно устранять их в процессе обучения в виде специальных подводящих упражнений или тренажеров. Учителю на

уроках необходимо обращать внимание на выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приемов баскетбола, и имеет сложную структуру. Мы считаем, что в школьную программу по баскетболу не следует вводить много разновидностей бросков. Это позволит сформировать к 11 классу стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения.