

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ЭФФЕКТИВНОСТЬ БРОСКОВ В ДВИЖЕНИИ
У БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗНОГО АМПЛУА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Осиповой Елены Владимировны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2019

Введение

В наше время уровень игры в баскетбол необычайно высок и имеет явное стремление к дальнейшему росту технического и тактического мастерства спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Чтобы достигнуть высокого уровня спортивных достижений в данном виде спорта, требуется постоянное усовершенствование системы тренировочного процесса команды, также уделять внимание, на индивидуальные занятия с игроками.

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 подготовленности¹.

Баскетбол- это командная игра, которая состоит из игроков, техническое мастерство которых достигается огромным трудом. Тренера, которые уделяют большое количество времени на индивидуальную подготовку своих подопечных, видят результат своей работы на площадке, во время игры. Чем совершеннее у игрока техника дриблинга, владения мячом, броска и передачи, тем больше у него шансов достичь вершины в избранном виде спорта.

Актуальность. Уровень в баскетболе в наше время необычайно высок и имеет явный рост технического и тактического мастерства спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Чтобы достичь высокого уровня в избранном виде спорта, необходимо в дальнейшем усовершенствование подготовки команды и игроков индивидуально. Результаты анализа крупнейших соревнований, научные исследования позволяют сделать вывод, чем выше достижения в любом виде спортивной игры, тем выше требования

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

должны быть предъявлены в отношении их технической подготовленности.² Подготовка в баскетболе, особенно техническая, является важным, компонентом тренировочного процесса, так как позволяет раскрыть сильные индивидуальные стороны игрока.

Однако уровень подготовленности высококвалифицированных баскетболистов, всё ещё не отвечает должным требованиям. В связи, с чем весьма актуальным является поиск более эффективных средств и методов совершенствования индивидуальных качеств баскетболистов в игре в нападении.

Цель исследования – повысить эффективность бросков в движении баскетболистов в зависимости от игровой ситуации и их игрового амплуа.

Объект исследования. Объектом исследования в моей работе является изучение деятельности женской команды по баскетболу, выступающие в студенческой суперлиги в условиях учебно-тренировочного процесса.

Предмет исследования. Изучалась эффективность попаданий баскетболисток при выполнении атаки кольца в движении.

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

1. Определить эффективность бросков мяча в движении баскетболистками, исполняющими разные функции в команде.
2. Проверить эффективность методики повышения точности броска в движении.
3. Разработать и апробировать методику повышения эффективности бросков в движение у баскетболисток.

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

- Анализ литературных источников по исследуемой проблеме.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.

² (Банников А. М., Силкин В. А., Костюков В. В., 2000).

-Методы математической статистики.

Учитывая выше сказанное, в рабочей **гипотезе исследования** мы исходили из предположения, что на эффективность бросков в движении существенно влияют условия, созданные для выполнения броска и разновидность завершения атаки. Активность применения и точность данным способом будет существенно различаться у игроков разного амплуа.

Научная новизна. В процессе исследований изучен объём и эффективность выполнения бросков баскетболистами, исполняющими определённые функции в студенческой женской команде. Определён уровень владения техникой броска мяча в движении, выявлено влияние определенных условий деятельности на показатель точности бросков.

Практическая значимость. В результате исследований получили данные объёма эффективности бросков в движении у баскетболисток, которые позволяют расширить информацию о подготовленности игроков в атакующих действиях. Выяснили, какое влияние оказывают на эффективность атаки броски с отскоком от щита и без отскока от щита. Разработана методика совершенствования технико - тактических действий при бросках в движении, эффективность, которой доказана в педагогическом эксперименте.

Структура и объём работы. Работа изложена на 57 страницах компьютерного текста, состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций и приложений. Иллюстрирована 7 таблицами. Список литературы насчитывает 52 источника отечественных и зарубежных авторов.

Основное содержание работы

Наше исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап – были проанализированы литературные источники, сформулированы цели, задачи и методы исследования.

2 этап – проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью баскетболисток всероссийской студенческой суперлиги.

Наблюдения проводились за женскими студенческими командами СГУ (г. Саратов), КубГТУ (г. Краснодар).

3 этап – был проведен педагогический эксперимент.

4 этап – были проанализированы результаты исследований и сделаны выводы.

Из полученных данных следует, что треть всех выполняемых баскетболистками бросков осуществляется в движении, а две трети бросков выполняется в прыжке или с места (Таб. 1).

Таблица 1

Соотношение бросков в движении и дистанционных бросков у баскетболисток (%)

Броски в движении	Броски в прыжке, с места	Всего бросков
29	71	100

В таком же объёме баскетболистки, выполняющие в командах функции центровых, нападающих и защитников, осуществляют броски в прыжке и с места. Также половина всех бросков в прыжке и с места выполняются баскетболистками - нападающими. Таким образом, активность в атаке кольца у нападающих игроков в два раза выше, чем у центровых игроков и игроков - защитников. Одна половина броска в движении приходится на нападающих игроков, а другая половина – на центровых игроков и защитников.

Наибольшая эффективность при выполнении данной разновидности атаки кольца отмечена у нападающих игроков. Нападающие игроки по эффективности бросков в движении существенно превосходили центровых игроков ($P < 0,05$).

Однако при выполнении бросков в прыжке и с места у центровых игроков эффективность выше, чем у защитников ($P < 0,05$).

Из выявленного выше следует, что самая высокая эффективность бросков в движении в женских командах отмечена у нападающих игроков. Наибольшая эффективность при атаке кольца в прыжке и с места выявлена у центровых игроков.

Рассматривая деятельность баскетболисток разного амплуа одной команды в одной игре (на примере сборной команды СГУ) выяснили, что из трёх центровых игроков команды броски в движении осуществляли только два игрока. При этом второй центровой применял броски в движении эпизодически.

В группе игроков, исполняющих функции защитников, из четырёх игроков броски в движении применяли три игрока. Общий объём этих нападающих действий в сумме составил 7,6 %.

Все три нападающих игрока выполняли броски в движении, однако это составило лишь в 4,2 % нападающих действий.

Из полученных данных следует, что высокую эффективность бросков в движении (83 – 100 %) показали 5 игроков. Остальные 3 игрока, выполнявшие данный бросок, имели эффективность в пределах 50 – 66 %.

Броски в прыжке и броски с места выполняли все игроки команды. В группе центровых и нападающих игроков объём таких бросков составил 16,8 % всех атак кольца соперника. Только в группе защитников активность при выполнении бросков в прыжке и с места оказалась в 2 раза меньше, чем в группе нападающих и центровых игроков.

Среди игроков, активность участия которых в бросках с места и в прыжке составляло более 4 %, абсолютный результат 100 % попаданий в

кольцо имел защитник. У остальных игроков этого подразделения эффективность бросков составила 40 – 86 %.

Таким образом, в женской команде СГУ активность участия в выполнении бросков в движении выше у центровых игроков и у защитников. Активность выполнения бросков в прыжке и с места выше у центровых и нападающих игроков. Эффективность выполнения бросков в движении выше у центровых игроков, а при выполнении бросков в прыжке и с места – у защитника.

Тот факт, что половина всех бросков, в том числе и бросков в движении, осуществляется нападающими игроками, объясняется регламентом деятельности игроков этого амплуа. Так, при быстром нападении основная нагрузка при развитии и завершении атаки.

Высокая, по сравнению с центровыми игроками и защитниками, активность нападающих игроков при проведении быстрого прорыва объясняет самую высокую эффективность их действий при завершении быстрого нападения. Как известно, действия нападающей команды при быстром нападении направлены на вывод нападающих игроков в отрыв или создание численного превосходства игроков нападения над игроками защиты.

Невысокая, по сравнению с другими командами, активность нападающих игроков команды СГУ при бросках в движении в рассматриваемой нами игре, мы можем объяснить особенностями тактических действий в нападении команды против данного соперника. Невысокую активность при нападении с использованием бросков в движении нападающие игроки команды СГУ компенсировали высокой активностью при бросках в прыжке и бросках с места.

Чтобы более подробно изучить вопрос об использовании и эффективности бросков с отскоком и без отскока от щита нами был осуществлен педагогический эксперимент.

Повышение эффективности бросков в движении без отскока от щита

Педагогический эксперимент проводился с участниками сборной женской команды по баскетболу Саратовского Государственного Университета. Состав участников эксперимента 8 человек. Все игроки имели 3 - 2 разряд. В состав контрольной и экспериментальной группы входили по 4 участника. Контрольная и экспериментальная группы были сформированы по итогам исходного тестирования с использованием метода сопряженных пар.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 3 месяца. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 2,5 часа. Обе группы работали совместно, а 10 минут тренировочного времени занимались раздельно.

Испытуемые экспериментальной группы в эти 10 минут отрабатывали броски в движении без отскока от щита с близкого расстояния. С помощью пассивного и активного защитника моделировали условия противодействия игрокам, выполняющим бросок.

О степени влияния используемых тренировочных средств судили по изменениям показателей эффективности бросков в движении с отскоком от щита и без отскока от щита.

Из полученных данных сравнительного анализа следует, что в экспериментальной группе участники существенно улучшили качество выполнения бросков без отскока от щита. В то время, как в контрольной группе существенного изменения не произошло ни по одному из показателей.

По результатам конечных испытаний выяснили, что в бросках в движении без отскока от щита участники экспериментальной группы превзошли участников контрольной группы на 22 % ($P < 0,05$).

Таким образом, использование в процессе педагогического эксперимента средств тренировки оказало положительное влияние на

подготовленность испытуемых экспериментальной группы при выполнении броска в движении без отскока от щита.

Выводы:

В женской команде СГУ треть всех выполняемых баскетболистками бросков осуществляется в движении, а две трети бросков выполняется в прыжке или с места.

Активность в атаке кольца броском в движении у нападающих игроков в два раза выше, чем у центровых игроков и игроков защитников.

Эффективность бросков в движении у нападающих игроков (71 %) существенно выше, чем у центровых игроков (52 %), ($P < 0,05$).

Эффективность бросков в движении с отскоком от щита (87,5 %) значимо выше эффективности бросков без отскока от щита (47,3 %) ($P < 0,05$).

Все испытуемые экспериментальной группы в процессе трёхмесячного педагогического эксперимента существенно улучшили качество выполнения бросков без отскока от щита (на 22 %) ($P < 0,05$).

Заключение

Подводя итог проведенному анализу отечественных и зарубежных литературных источников по исследуемой проблеме, мы можем заключить, что броски в движение играют значительную роль в баскетболе. Это определяется не только тем, что реализованный бросок приносит команде 2 очка, но и то, что баскетболист, способный забивать из-под кольца броски, которые очень сложные по своим техническим свойствам. Для того, чтобы забить мяч в движение из-под кольца, нужно приложить не мало усилий, технических и тактических умений. 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 эффективность попадания бросков в движение у игроков разного амплуа, в условиях

соревнований наблюдаются следующие. Одна из основных причин – тот факт, что половина всех бросков, осуществляется нападающими игроками, объясняется регламентом деятельности игроков этого амплуа. Так, при быстром нападении основная нагрузка при развитии и завершении атаки. Высокая, по сравнению с центровыми игроками и защитниками, активность нападающих игроков при проведении быстрого прорыва объясняет самую высокую эффективность их действий при завершении быстрого нападения. Как известно, действия нападающей команды при быстром нападении направлены на вывод нападающих игроков в отрыв или создание численного превосходства игроков нападения над игроками защиты.

Второй задачей нашего исследования являлось определение количественных и качественных показателей эффективности бросков в движение у баскетболисток разной квалификации под воздействием различных соревновательных нагрузок. В среднем за игру команда выполняет 24-27 двух очковых бросков, из этих бросков 43% выполнены в движение из-под кольца. Причем нет достоверных различий в показателях игроков, выполняющих функции защитников и нападающих. Так, команда БК КубГТУ г. Краснодар в среднем за матч чемпионата Студенческой Суперлиги сезона 2018-19 гг. выполняет 23-24 броска с дальней дистанции, а сборная команда СГУ – 24-27 броска.

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