

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ТЕХНИКЕ
БРОСКА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Мухатова Антона Владимировича

Научный руководитель

Кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2020

Общая характеристика работы

Актуальность. Игре принадлежит незаменимая роль в физическом воспитании детей. В Российской системе физического воспитания спортивным играм отводится одно из важнейших мест. Они способствуют воспитанию у школьников высоких нравственных и волевых качеств, а также формированию жизненно важных двигательных навыков и умений, развитию у учащихся основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Баскетбол является одной из самых популярных игр во всем мире. Для этой игры характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками, способствующие укреплению нервной системы, развитию двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и регуляции деятельности всех систем организма. Баскетбол как средство воспитания физических качеств широко применяется в физическом воспитании подрастающего поколения (Борисова О. А., 1999; Губа Д. В., 2003; Шеховцова Е.Н., 2018;).

Баскетболу принадлежит одно из первых мест по числу занимающихся и участвующих в соревнованиях из-за их доступности и зрелищности.

В основе успеха любой командной игры, как и в баскетболе, лежат высоко техничные и тактически грамотные действия всех игроков команды. Баскетболист, чтобы быть полезным игроком для команды, должен владеть в совершенстве богатым арсеналом разнообразных технико-тактических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. И, несмотря на то, что в баскетбол играют уже свыше 100 лет, далеко не все возможности техники игры использованы в спортивной практике и сегодня.

Данные обстоятельства и определили **проблему** нашего педагогического исследования, связанную с разработкой методики обучения детей среднего школьного возраста техническим приемам игры в баскетбол.

Необходимость решения данной проблемы обусловила выбор **темы** исследования: «Методика обучения юных баскетболистов технике броска».

Объект исследования – процесс обучения техническим навыкам учащихся среднего школьного возраста, занимающихся в секции баскетбола.

Предмет исследования – методические приемы и способы, применяемые в учебно-тренировочных занятиях юных баскетболистов, способствующие повышению их технической подготовленности.

Цель исследования – представить методику обучения технике броска и экспериментально проверить ее эффективность в ходе проведения учебно-тренировочных занятий баскетбольной секции и соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования – овладение занимающимися техническими приемами игры в баскетбол будет успешным, если в процессе обучения:

- будет уделяться достаточное внимание развитию специальных физических качеств, а также органов и систем организма юных спортсменов, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема;
- занимающиеся научатся различным способам реализации технических приемов и целесообразному применению их с учетом конкретной игровой обстановки.
- будут учитываться возрастные особенности их развития.

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

проанализировать существующие литературные источники методической и педагогической направленности, ориентированной на обучение сложным техническим приемам баскетбола;

теоретически обосновать и апробировать методику обучения броску в ходе учебно-тренировочных занятий с юными баскетболистами;

выявить эффективность методики обучения техническим приемам;

В ходе работы нами использовались *методы* исследования, обеспечивающие возможность получения объективных данных:

1. изучение и обобщение литературных источников;
2. педагогическое наблюдение;
3. тестирование;
4. математическая обработка данных.

Первая глава нашей дипломной работы посвящена аналитическому обзору литературы по вопросу основ обучения игре в баскетбол юных спортсменов 11-12 лет, освоению технических приемов игры, в частности, броска мяча по кольцу, особенностей методики подготовки баскетболистов на начальном этапе, а также роли этой спортивной игры в системе физического воспитания подрастающего поколения. Во второй главе мы приводим методику работы с юными баскетболистами по освоению и совершенствованию технического приема «бросок в корзину», систему упражнений и методы их применения в учебно-тренировочных занятиях баскетбольной секции, результаты контрольного тестирования навыка различных видов бросков, даем их анализ и методические

Баскетбол в системе физического воспитания

Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр, как во всем мире, так и в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол, как спортивная дисциплина, включен в программы физического воспитания дошкольного, общего среднего и среднего профессионального и специального, а также высшего образования, как эффективное средство развития физических качеств подрастающего поколения. Школьники младшего возраста и дошкольники играют в мини-баскетбол. Школьники среднего и старшего возраста занимаются баскетболом на уроках и в секциях баскетбола, в ДЮСШ. В высших учебных заведениях баскетбол используется на академических занятиях и факультативно (В.Б. Горбуля, Н.С. Бессарабов, В.А. Горбуля, 2009; М. И. Кабышева, В. С. Симоненков, С. П. Павлов, 2014).

Обусловлено это, прежде всего, доступностью игры для многих звеньев физического воспитания: невысокой стоимостью оборудования и инвентаря, возможностью самостоятельного строительства площадки, сравнительной простотой ее содержания и правил и т.д.).

Наряду с этим баскетбол имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение, а также агитационно-воспитательное – игра вызывает у зрителей желание стать такими же сильными, быстрыми и ловкими, как мастера, спортсмены высокого класса. Занятия баскетболом помогают воспитывать у занимающихся такие морально-волевые качества, как настойчивость, смелость и решительность, уверенность в себе, а также чувство коллективизма, чувство команды, так как баскетбол – игра коллективная.

Целью игры является поражение кольца соперника, забросив как можно большее количество мячей. Для достижения победы необходимы согласованные коллективные действия, подчинение действий всех членов команды общей задаче.

Достижение спортивных результатов определяется уровнем разносторонней подготовленности игроков и игровых коллективов, которая состоит из нескольких самостоятельных, но тесно связанных между собой видов подготовки: теоретической, физической, технико-тактической, психологической и морально-волевой, организационно-методической и судейской.

Центральное место в структуре учебно-тренировочного процесса принадлежит технико-тактической подготовке, в ходе которой изучаются и совершенствуются специальные игровые приемы.

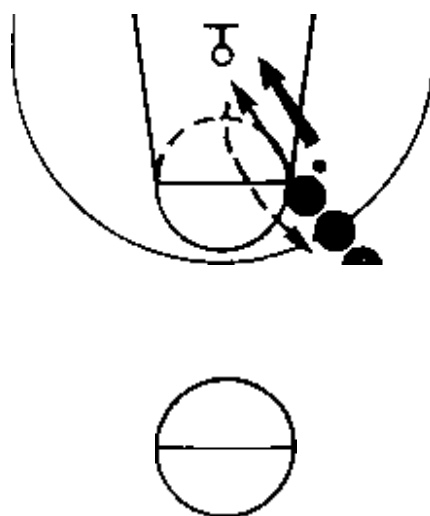
Техника игры – это сложившаяся в процессе развития баскетбола совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи. Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по смысловой структуре и направленных на

решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий применения того или иного приема требует формирования и совершенствования умения выполнять каждый прием различными способами в сложных ситуациях борьбы, атаки и обороны (Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. 2007).

. Организация и проведение педагогического исследования

Проблемы начального обучения баскетболу являются сложными и актуальными. Педагогические наблюдения показывают, что в игре основные ошибки у школьников V-VI классов технические. При этом нередко они довольно неплохо осваивают элементы баскетбола в учебных заданиях, но в конкретных игровых ситуациях при противодействии соперников качество выполнения разученных технических действий резко снижается. Чтобы преодолеть такое несоответствие, мы на учебно-тренировочных занятиях в секции увеличили игровую практику за счет одновременного изучения нескольких технических элементов нападения и защиты в игровых условиях и при этом сократили время на первоначальное разучивание несложных по освоению элементов: перемещения, остановки, и т.п. Обучение одновременно нескольким элементам техники в простых игровых ситуациях позволяет учащимся отрабатывать и отдельные технические связки, а также разучивать тактические действия с соблюдением основных правил игры. Сложные технические приемы игры – ведение мяча и бросок по кольцу – разучиваем отдельно от игровых упражнений. По степени усвоения этих элементов мы постепенно вводим их в содержание учебных игр. Способы бросков мы изучаем после того, как изучены одноименные передачи. Это в значительной мере сокращает сроки обучения. На начальном этапе подготовки начинаем освоение бросков с ближней дистанции, к концу первого вводим изучение бросков со средней, а в конце второго года обучения – с дальней. Процесс развития навыка точного броска начинается с овладения правильным исходным положением. Затем изучается согласованность движений рук, ног и туловища. Важный фактор – навыки прицеливания, который изучается вместе

с обучением движениям броска. На занятиях с учащимися данной возрастной группы используем мячи из пластизоля, поскольку баскетбольными мячами, выпускаемыми нашей промышленностью, заниматься в этом возрасте очень трудно – они большие и тяжелые. Вес и размер мячей из пластизоля вполне приемлемы для наших ребят. Высота отскока мяча также достаточно хорошая – около 60 см. Представим ряд упражнений, используемых нами на начальной стадии обучения броскам. *Бросок с места* (рис. 1). Игроки выстраиваются в две колонны на равном расстоянии от кольца, но каждая на своей стороне площадки. По сигналу первые номера каждой команды выполняют бросок с места, вновь завладевают мячом, передают его следующим игрокам, а сами встают в конец своей колонны. За каждое попадание в кольцо команда получает 2 очка. Побеждает команда, первой набравшая 20 очков.



Бросок одной рукой сверху с сопротивлением (рис. 3). Нападающий 1 ведет мяч к щиту, а защитник 1 опекает его не очень активно, однако мешая выполнению броска. После броска защитник 1 добивает мяч или, если тот попал в корзину, ловит его и передает нападающему 2. Нападающий 1 переходит в конец колонны защитников, а защитник 1 — в конец колонны нападающих. Аналогичное задание выполняют по очереди все игроки.

Анализ результатов педагогического исследования

Педагогическое исследование по освоению юными баскетболистами техники бросков в корзину мы проводили на протяжении двух лет. Контрольное тестирование динамики овладения занимающимися данного приема осуществлялось в три этапа. I этап проходил в сентябре 2018 года, когда учащиеся только начали заниматься в секции, II этап – в мае 2019 года, по завершению первого года обучения, III контрольное тестирование мы провели в апреле месяце 2020 года, практически по завершении второго года обучения.

В качестве контрольных упражнений нами использовались баскетбольные тесты, предложенные учителем физической культуры Баулой Н.П. МОУ «СОШ № 4» г. Гуково, Ростовской области, опубликованные в журнале «Физическая культура в школе». Приведенные ниже тесты, по нашему мнению позволяют объективно учитывать количественные и качественные сдвиги в освоении технических приемов. Они просты в исполнении и не требуют особых условий и много времени для их проведения. Качество исполнения оценивается в зависимости от допущенных ошибок. Различаются существенные и мелкие ошибки. За мелкую ошибку снимается 0,5 балла, за существенную – 1,0 балл.

Контрольное тестирование проводилось с помощью следующих упражнений:

1. Бросок мяча в корзину в движении (количество попаданий из 5 возможных);
 - *Существенные ошибки:* неправильная координация работы ног в момент ловли мяча; недостаточный вынос мяча в момент толчка вверх, отсутствие направляющего движения кистью, отсутствие прицельного броска, нет выраженного махового и стопорящего шага в момент прыжка вверх.

- *Мелкие ошибки:* замедленная фиксация шагов в момент ловли мяча; излишне согнутые в коленном суставе маховая нога в момент прыжка вверх; неполное выпрямление вверх руки с мячом; недостаточно мягкое направляющее движение кистью, нет широкого свободного шага в момент ловли мяча после его ведения.

2. Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита (количество попаданий из 5 возможных). Встать сбоку от щита под углом 30-40°. Выполнять броски в корзину с отскоком мяча от щита.

- *Существенные ошибки:* неправильное исходное положение ног и руки с мячом перед броском, бросок неправильный выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью;
- *мелкие ошибки:* неполное выпрямление ног и руки в момент завершающего движения кистью; очень высокая или низкая траектория полета мяча.

Штрафной бросок (количество попаданий из 10 возможных).

Бросок в кольцо должен быть осуществлен игроком в течение 5 сек. после того, как мяч передан в его распоряжение. Игрок, выполняющий штрафной бросок, не должен касаться линии штрафного броска или площадки по ту сторону этой линии, пока мяч не коснется кольца. Игрок может использовать любой способ выполнения штрафного броска (одной или двумя руками, от головы или от плеча).

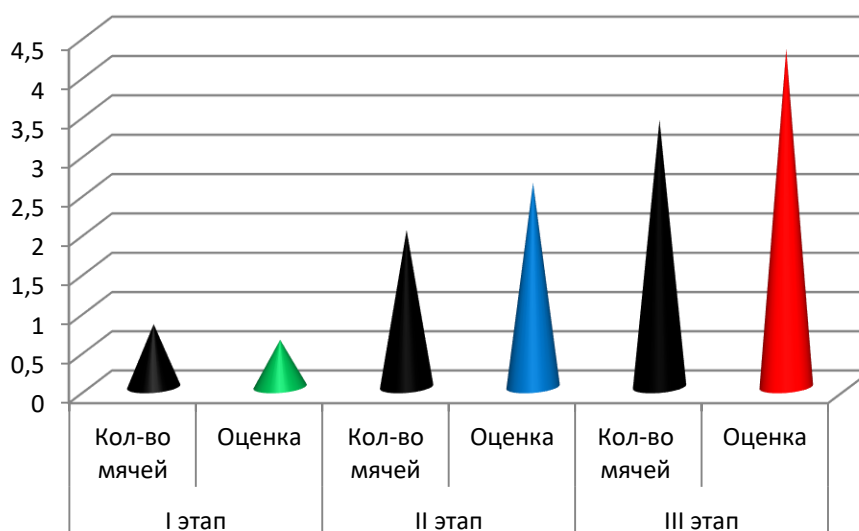
- *Существенные ошибки:* несвоевременный вынос мяча в исходное положение; несогласованные движения рук и ног; несвоевременный выпуск мяча
- *мелкие ошибки:* отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание.

Проанализируем полученные результаты.

1. *Бросок мяча в корзину в движении*: на первом этапе средний показатель составил 0,8 мяча, т.е. 4 юных баскетболиста не справились с заданием, остальные показали результаты 1-2 мяча. Причем, если судить по качеству исполнения упражнения, то при этом наблюдались довольно существенные ошибки, как то: недостаточный вынос мяча в момент толчка вверх, отсутствие направляющего движения кистью, отсутствие прицельного броска, нет выраженного махового и стопорящего шага в момент прыжка вверх и практически все мелкие ошибки. И только два мальчика получили положительную оценку за качество исполнения приема.

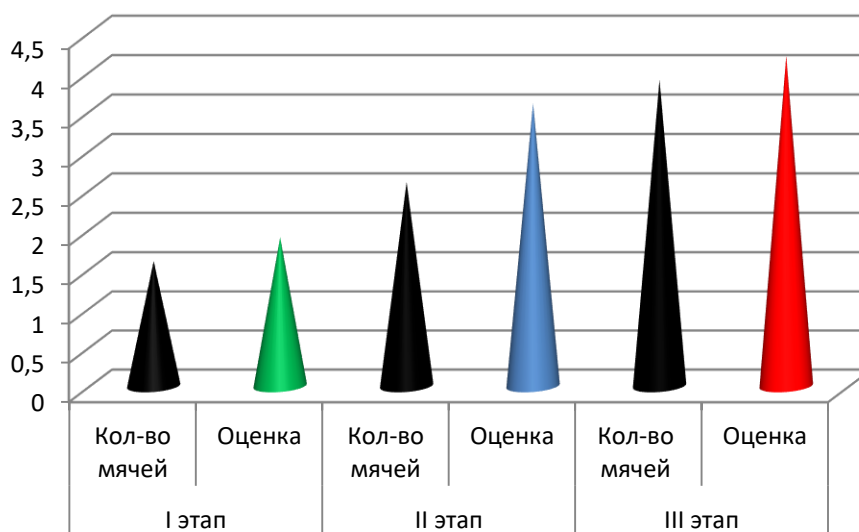
На последующих этапах число попаданий возросло, соответственно 2 и 3,4 мяча, улучшилось и качество исполнения. Средняя оценка – на втором этапе – 2,6 балла, на третьем 4,3 балла.

Средний показатель	I этап		II этап		III этап	
	Кол-во мячей	Оценка	Кол-во мячей	Оценка	Кол-во мячей	Оценка
	0,8	0,6	2	2,6	3,4	4,3



2. Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита. Результаты тестирования на первом этапе: среднее количество попаданий – 1,6; общая оценка – 1,9 балла. На втором этапе – 2,6; общая оценка – 3,6 балла. На третьем этапе – 3,9; общая оценка – 4,2 балла.

Средний показатель	I этап		II этап		III этап	
	Кол-во мячей	Оценка	Кол-во мячей	Оценка	Кол-во мячей	Оценка
	1,6	1,9	2,6	3,6	3,9	4,2

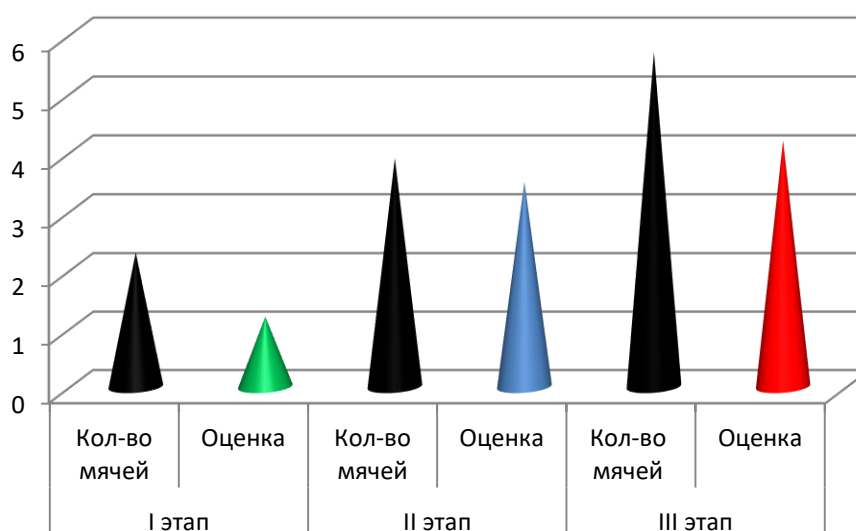


Среди ошибок наиболее типичными были следующие: на первом этапе – существенная ошибка: бросок неправильный выполнялся резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; а также мелкие ошибки: неполное выпрямление ног и руки в момент завершающего движения кистью; очень низкая траектория полета мяча.

На втором и третьем этапах качество исполнения приема также возросло, и многие ребята достаточно уверенно выполняли это упражнение, о чем свидетельствуют оценки. Однако ряд мелких ошибок все же присутствовал. Например, неполное выпрямление ног и руки в момент завершающего движения кисть

Результаты, показанные юными баскетболистами, также как и в выше приведенных упражнениях от этапа к этапу улучшаются. Соответственно количество бросков – 2,3; 3,9; 5,7. Оценки за качество исполнения: 1,2; 3,5; 4,2 балла.

Средний показатель	I этап		II этап		III этап	
	Кол-во мячей	Оценка	Кол-во мячей	Оценка	Кол-во мячей	Оценка
	2,3	1,2	3,9	3,5	5,7	4,2



Наиболее распространенными на всех этапах были ошибки: несвоевременный вынос мяча в исходное положение; несогласованные движения рук и ног. Анализируя результаты нашего педагогического исследования по выявлению эффективности предложенной методики формирования данного технического навыка у юных баскетболистов, а именно, броску в корзину, мы можем сделать следующий вывод: используемые средства и методы обучения действительно оказывают положительное влияние как на количественные, так и на качественные сдвиги в освоении указанного технического приема, при чем, в основе исполнения его, прежде всего, лежит качество исполнения того или иного приема.