

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ЭФФЕКТИВНОСТЬ БРОСКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОК
18-20 ЛЕТ РАЗНОГО АМПЛУА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Абдулаевой Виктории Александровны

Научный руководитель

ст. преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Этот вид спорта, прежде всего, привлекает внимание своей зрелищностью, эмоциональностью, разнообразием проявлений физических качеств и двигательных навыков, а также интеллектуальными способностями и наличием большого количества технических и тактических приемов.

Баскетбол в России на данный момент является одним из самых популярных видов спорта наряду с хоккеем и футболом. Из-за своей очевидной страсти к баскетболу и стремления быть популярными в области спорта по всему миру, решили создать команды, которые представляли бы страну на международном уровне. Созданные национальные сборные сейчас показывают, что баскетбол в России - это определенно то, чем можно гордиться.

Самый важный технический прием игры – результативный бросок мяча в корзину. Результат игры зависит от точности броска в корзину. Бросок повышает эффективность действий игроков. Точность броска мяча влияет на счет матча и на организацию игры, психологическое состояние игрока и настроение всей команды.

Достижения в баскетболе на сегодняшний день являются очень успешными, и это не предел. Спортивные достижения имеют такую тенденцию развиваться дальше и не останавливаться на достигнутых результатах. Для того, чтобы их достичь спортсменам нужно постоянно совершенствовать свои навыки.

Исследования самых крупных соревнований позволяют нам говорить о том, что чем выше достижения, тем более высокие требования должны предъявляться по отношению к технической подготовленности. Техническая подготовка в баскетболе является важной, определяющей составляющей тренировочного процесса, так как позволяет раскрыть индивидуальные качества игрока.

И все же, уровень подготовки не является совершенным и не до конца отвечает должным требованиям. В связи с этим поиск более эффективных средств и методов совершенствования действий баскетболистов в атаке весьма актуален.

На эффективность бросков в движении существенно влияют методы бросков и условия их выполнения. Активность приложения и точность завершения атаки таким образом будут существенно отличаться у игроков разных ролей.

Объект исследования – тренировочно-соревновательный процесс баскетболисток 18-20 лет разного амплуа.

Предмет исследования – результативность бросков мяча в корзину из различных исходных положений и направлений игровой площадки у баскетболисток (возраст или квалификация) разного амплуа.

Целью работы является выявление результативности бросков у баскетболисток 18-20 лет разного амплуа.

Задачи исследования предопределены поставленной целью:

- 1) Изучить проблемы повышения технико-тактических действий в научно-методической литературе;
- 2) Раскрыть цель, задачи, методы и организацию исследования;
- 3) Проанализировать результаты исследования.

Гипотеза исследования: качество и результативность броска мяча в корзину будет повышаться у игроков разных амплуа, если применять специальные физические упражнения из разных исходных положений, направлений, траекторий, а также амплитуды движений с факторами при атакующих действиях.

Методологической основой исследования являются фундаментальные труды отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики спортивной подготовки (В.К. Пельменев: «Методы повышения точности бросков у баскетболистов»; М. Л. Берговин: «Баскетбол: средства и методы тренировки»; В. А. Гомельский: «Как играть в баскетбол»; В. Г.

Луничкин: «Экспериментальное обоснование методов совершенствования техники игровых приемов у баскетболистов высокой квалификации»; Д. И. Нестеровский: «Баскетбол: теория и методика тренировки»; М. М. Степанова: «Баскетбол. Методы тренировки и спортивной подготовки в баскетболе»).

Организация, этапы и методы исследования: цель, задачи и методологическая основа работы определяли ее ход, который осуществлялся в рамках трех последовательных и взаимосвязанных этапов.

Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и источников и приложения.

Основное содержание работы

Целью нашей работы является выявление результативности бросков у баскетболисток 18-20 лет разного амплуа.

Задачи исследования predeterminedены поставленной целью:

- 1) Изучить проблемы повышения технико-тактических действий в научно-методической литературе;
- 2) Раскрыть цель, задачи, методы и организацию исследования;
- 3) Проанализировать результаты исследования.

В ходе нашей работы использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ научно - методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился в процессе изучения литературных источников, методических пособий, нормативных документов, конкурсных протоколов и Интернета.

Анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность данной темы исследования и позволил сформулировать рабочую программу, он способствовал формированию гипотезы, постановке целей и задач, выбору методов исследования. Для обоснования применяемых методов, статистической обработки полученных экспериментальных данных и их обсуждения была использована научная литература по смежным дисциплинам.

Педагогическое наблюдение включает в себя:

- показатели соревновательной деятельности баскетболистов как критерий технико-тактического мастерства, реализуемые непосредственно в игре;

- показатели тренировочных нагрузок в виде числовых характеристик объема и интенсивности отдельных тренировочных средств;
- педагогическое тестирование в форме так называемых «контрольных стандартов».

Наблюдения проводились с использованием системы регистрации игр, предложенной И.А. Горбашевым.¹ В заранее разработанных протоколах были зафиксированы следующие показатели:

- количество и точность выполненных бросков: (+) – выполнил точно; (-) – выполнил неточно;
- тип броска: (д) – в движении; (м) - с места; (п) – в прыжке;
- номер игрока, завершившего бросок.

Педагогическое тестирование. Для оценки эффективности выполнения броска мяча в корзину нами использовались два теста.

1. Первый тест включал в себя выполнение броска по кольцу в движении после удара с отскоком от щита. Два броска были сделаны при прохождении справа от кольца, два броска при прохождении через центр и два броска при прохождении слева от кольца. Под оптимальными условиями выполнения этого упражнения понималось выполнение бросков без противодействия защитника.

2. Второй тест включал в себя выполнение по два броска слева от кольца, справа от кольца и в центре, без отскока от щита. В этом упражнении испытуемым противостоял пассивный защитник, который, стоя в полуметре от проекции кольца на площадку, не давал атакующему игроку пройти под кольцо. Испытуемые были вынуждены выполнять бросок с расстояния более 1 метра от кольца.

Подробно педагогический контроль описан в следующем пункте.

¹ Цит. по: Горбашев И. А. Определение эффективности нападающих действий высококвалифицированных баскетболисток // Совершенствование специальной подготовки спортсменов высшей квалификации: Сборник научных статей. – Алма - Ата: КазИФК, 2008, С. 3 – 8.

При математической обработке статистических данных использовались общепринятые методы, описанные В. В. Лысенко.¹

Эффективность бросков (Эп) высчитывалась по формуле:

$$\text{Эп} = \text{Пд} / \text{Од} * 100\%$$

Где Пд – количество точно выполненных бросков;

Од – общее количество бросков.

Достоверность различий сравниваемых показателей эффективности бросков определялась путем нахождения t–критерия Стьюдента. Использовались методы с попарными и попарно не связанными показателями (Лысенко В. В.).

Исследование проводилось в несколько этапов:

Этап 1 - выбиралась тема работы, анализировались литературные источники, определялись объект, предмет, цель, задачи и методы исследования.

Этап 2 – состоялись педагогическое наблюдение за деятельностью баскетболистов 1-го юношеского разряда и анализ статистических показателей эффективности выполнения бросков баскетболистами. После этого баскетболистам была предложена серия тестов, чтобы оценить их точность броска мяча в корзину.

Этап 3 - подведены итоги, проанализированы результаты исследований и сделаны выводы, составлена выпускная квалификационная работа, предложены практические рекомендации по повышению точности броска мяча в корзину для баскетболистов разного амплуа.

Исследование проводилось на базе системы регистрации игр, предложенной И.А. Горбашевым в период с октября 2019 г. по ноябрь 2019 гг.

В исследовании приняли участие 7 баскетболисток. Из них: 3 нападающих, 2 центровых, 2 защитника.

¹ Цит. по: Полозов А. А. Тактический эффект // Теория и практика физической культуры. – 2012 – 360с.

Для определения начального уровня технической подготовленности изучим активность, эффективность выполнения бросков в движении баскетболистами разного амплуа.

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

В таком же объеме баскетболистки, выполняющие в команде 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.

Из данных сравнительного анализа следует, что наименьшая эффективность бросков в движении была выявлена у центровых игроков (табл. 3). Наибольшая эффективность в выполнении этого вида кольцевой атаки была отмечена у атакующих игроков. Атакующие игроки значительно превосходили центральных игроков по эффективности своих бросков в движении ($P < 0,05$).

Однако при выполнении бросков в прыжке и с места центральные игроки имеют более высокую эффективность, чем защитники ($P < 0,05$).

Из вышесказанного следует, что наибольшая эффективность бросков в движении в женской команде отмечается у атакующих игроков. Наибольшая эффективность в атаке кольца в прыжке и с места была выявлена у центральных игроков.

Рассматривая деятельность баскетболисток разных ролей одной команды в одной игре, мы выяснили, что из трех центральных игроков команды только два игрока совершали броски в движении. В то же время второй центр использовал броски в движении спорадически. И только третий центральный игрок был активен в этом компоненте атаки.

Из полученных данных следует, что 4 игрока показали высокую эффективность бросков в движении (83 – 100%). Остальные 3 игрока, выполнившие этот бросок, имели эффективность от 50% до 66%.

Все игроки команды делали прыжковые броски и броски с места. В группе центральных объем таких бросков составил 16,8% от всех атак кольца соперника. Только в группе защитников активность при выполнении бросков в прыжке и с места была в 2 раза меньше, чем в группе нападающих и центральных игроков.

Среди игроков, активность участия которых в бросках с места и в прыжке составила более 4%, защитник имел абсолютный результат 100% попаданий в кольцо.

Так, в команде активность участия в выполнении бросков в движении выше у центральных игроков и защитников. Активность выполнения бросков в прыжке и с места выше у центральных и нападающих игроков. Эффективность выполнения бросков в движении выше у центральных игроков, а при выполнении бросков в прыжке и с места – у защитника.

Тот факт, что половина всех бросков, включая броски в движении, производится атакующими игроками, объясняется правилами деятельности игроков в этой роли. Таким образом, при быстрой атаке основная нагрузка приходится на время разработки и завершения атаки.

Высокая активность атакующих игроков, по сравнению с центральными игроками и защитниками, объясняет высочайшую эффективность их действий при завершении быстрой атаки. Как известно, действия атакующей команды во время быстрой атаки направлены на то, чтобы вывести атакующих игроков в отрыв или создать численное превосходство атакующих игроков над защищающимися.

С целью более детального изучения вопроса об использовании и эффективности бросков с отскоком и без отскока от щита мы провели педагогический эксперимент.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 1 месяц. Тренировки проводились 3 раза в неделю по 2,5 часа.

Испытуемые в эти 10 минут отрабатывали броски в движении без отскока от щита с близкого расстояния.

О степени влияния используемых средств тренировки судили по изменению показателей выполнения бросков в движении с отскоком от щита и без отскока от щита.

Таким образом, использование в процессе педагогического эксперимента средств тренировки оказало положительное влияние на подготовленность испытуемых при выполнении броска в движении без отскока от щита.

В первом эксперименте одна треть всех бросков, выполняемых баскетболистками, производится в движении, а две трети бросков выполняются в прыжке или с места.

Активность в атаке кольца с броском в движении у атакующих игроков в два раза выше, чем у центральных игроков и защитников.

Эффективность бросков в движении у атакующих игроков (71 %) достоверно выше, чем у центральных игроков (52%) ($P < 0,05$).

Во втором эксперименте активность участия в выполнении бросков в движении выше у центральных игроков и защитников. Эффективность выполнения бросков в движении выше у центральных игроков.

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

Все игроки в ходе месячного педагогического эксперимента достоверно улучшили качество выполнения бросков без отскока от щита (на 22 %) ($P < 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает все более сложные задачи спортивной педагогики. Важнейшей из них является проблема повышения уровня и достоверности спортивных результатов.

Текущая тенденция игры определяет направление технической подготовки. Высоких результатов можно добиться только при высоком уровне технической подготовленности игроков.

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий удар. До недавнего времени, да и сегодня, основным средством атаки является бросок одной рукой сверху в прыжке. В соревнованиях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков из игры делаются именно таким образом, с разных дистанций.

Техника игры представляет собой совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

В баскетболе выделяют три основные характеристики броска мяча в корзину: тип броска, стиль и техника, которая является организационной структурой движений при броске. Все баскетбольные "снайперы" имеют разные стили и разновидности бросков мяча, но они не отличаются основами техники, в том числе биомеханическими принципами движения рук, ног и туловища при направлении мяча прямо в корзину. Основы техники, такие как удержание мяча, работа ног и направление локтя при выполнении броска могут отличаться.

С точки зрения динамики лучше выполнять все броски с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за короткого полета мяча в корзину. Независимо от того, целится ли игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он фокусируется на выбранной точке цели во время и после броска.

Однако всегда необходимо учитывать индивидуальные особенности игроков и при необходимости допускать отклонения от данных инструкций.

Большое значение в характеристике техники выполнения свободного броска имеет время продолжительности броска в целом: от начала броска до принятия позиции после броска мяча. Доказано, что эффективность броска находится в определенной зависимости от времени, затраченного на его выполнение. В прыжковых бросках время прыжка и его неподдерживаемая фаза оказывают наибольшее влияние на производительность.

Актуальность проблемы повышения точности броска мяча в корзину обусловлена тем, что анализ результатов крупнейших международных баскетбольных соревнований последнего десятилетия не выявил повышения качества броска в соревновании. Даже сильнейшие команды мира не стремятся повышать точность бросков со средних, дальних дистанций и штрафных бросков.

Точность движения тела и его отдельных частей в ответ на внешний раздражитель является следующим важным проявлением изучаемого качества. В спортивной деятельности очень распространенным раздражителем в качестве сигнала к началу движения является выстрел стартового пистолета, свисток судьи, начало звучания музыки и т. д. Стимулом может быть также предварительное действие, за которым следует основное.

Точность баллистических движений - еще одно проявление этого качества, которое широко используется в спортивной практике. Ее особенностью является определенная зависимость результата не только от скорости бега, величины усилия удара ногой или броска, но и от оптимально выбранной траектории движения тела или снаряда в гимнастике, легкой атлетике, акробатических прыжках, метании, бросках мяча и др. Дальность и высота перемещения тела спортсмена или снаряда определяются траекторией и величиной развиваемых усилий.

Манипулирование объектами в пространстве - это следующее специфическое проявление точности. Характеризуется выполнением двигательных актов в изменяющихся условиях: стоя на месте, в сочетании с

прыжками, поворотами, после выполнения акробатических элементов и др. Основные параметры движений и их характер зависят от формы, веса и размеров объекта.

Точность реакции на движущийся объект также является одним из специфических проявлений изучаемой координации. Это разнообразие существенно в физических упражнениях, связанных с взаимодействием человека с партнером, противником, предметом, снарядом и т. д.

Вся возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене ставит перед спортивной педагогикой все более сложные задачи. Важнейшей из них является проблема повышения уровня и достоверности спортивных результатов.

Повышение эффективности игровых действий в баскетболе тесно связано с повышением точности броска мяча в кольцо. Качество этой техники является решающим фактором в достижении победы.

В связи с повышенной активностью защитных действий баскетболистов повышаются также требования к выполнению бросков и действиям игроков в нападении. Точность броска зависит прежде всего от техники, доведенной до автоматизма, устойчивой и рациональной, а также от психологических свойств – уверенности в своих действиях, концентрации, умения противостоять противнику.

Повышение точности бросков мяча и поддержание стабильности позволяет значительно упростить тактическую схему игры, сделать ее более рациональной. Поэтому поиск резервов повышения точности действий баскетболистов имеет особое значение.

Из полученных данных следует, что треть всех бросков баскетболистов совершается в движении, а две трети - в прыжке или с места.

В таком же объеме баскетболисты, выполняющие функции центровых, нападающих и защитников в командах, выполняют броски в прыжке и с места. Также половину всех бросков в прыжке и с места выполняют баскетболисты - нападающие.

Из данных сравнительного анализа следует, что наименьшая эффективность бросков в движении была выявлена у центральных игроков.

Тот факт, что половина всех бросков, включая броски в движении, совершается атакующими игроками, объясняется правилами деятельности игроков в этой роли. Итак, при быстрой атаке основная нагрузка приходится на период разработки и завершения атаки.