

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ
ШТРАФНЫХ БРОСКОВ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Мироновой Анжелины Андреевны

Научный руководитель

канд. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. Кафедрой

канд. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

Введение

Актуальность: современный уровень спортивных достижений в баскетболе необычайно высок и имеет явную тенденцию к дальнейшему росту технического и тактического мастерства спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Чтобы достигнуть уровня высших спортивных достижений в избранном виде спорта, а тем более превзойти его, требуется дальнейшее усовершенствование системы подготовки команды и игроков. 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 подготовленности.

Совершенствование штрафных бросков в баскетболе является важным, определяющим компонентом тренировочного процесса, так как позволяет раскрыть наиболее сильные индивидуальные качества игрока. Однако уровень подготовленности высококвалифицированных баскетболистов, в том числе и членов сборной страны, все еще не отвечает должным требованиям. В связи с чем весьма актуальным является поиск наиболее эффективных средств и методов совершенствования штрафных бросков.

Все выше изложенное подчеркивает **актуальность** выбранной темы.

Цель исследования: совершенствование техники выполнения штрафных бросков у юношей 16-17 лет занимающихся баскетболом.

Объект исследования: тренировочный процесс баскетболистов 16-17 лет.

Предмет исследования: техника выполнения штрафных бросков баскетболистов 16-17 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы по проблеме исследования.
2. Провести анализ тренировочного процесса баскетболистов 16-17 лет.
3. Определить эффективность техники выполнения штрафных бросков в баскетболе

Методы исследования:

- Анализ литературных источников.
- Педагогические наблюдения.
- Анализ структуры тренировочного процесса.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагается, что включение в тренировочный процесс баскетболистов 16-17 лет, упражнений на совершенствование штрафных бросков даст положительный эффект в случае правильного выполнения, при правильной постановке техники.

Основное содержание работы

Цель исследования: анализ методики совершенствования штрафных бросков у юношей 16-17 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы по проблеме исследования.
2. Провести анализ тренировочного процесса баскетболистов 16-17 лет.
3. Разработать методику совершенствования выполнения штрафных бросков в баскетболе.
4. Сделать вывод об эффективной методике совершенствование выполнение штрафных бросков.

В ходе работы мы изучили учебные, учебно-методические пособия, научные труды и периодические издания.

Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность темы, позволил сформулировать программу работы, 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 проводилось в ходе тренировочного процесса юных баскетболистов.

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

- Количество и точность выполненных бросков;
- Тип броска;
- Номер игрока, завершившего бросок.

Для проверки точности я выбрала несколько видов бросков:

- Бросок одной рукой сверху в движении (с двух шагов);

- Бросок одной рукой сверху с места;
- Бросок одной рукой сверху в прыжке;
- Штрафной бросок.

1. Бросок с 2 шагов.

При тестировании выполнения броска в движении мы используем упражнение, которое включало выполнение броска по кольцу в движении после ведущего с отскоком от щита (двухступенчатый бросок, после ведущего). Десять бросков было сделано при прохождении с правой стороны корзины, десять бросков - при прохождении с левой стороны корзины. Под оптимальными условиями выполнения этого упражнения понималось выполнение бросков без противодействия со стороны противника.

2. Бросок одной рукой сверху с места:

Упражнение заключалось в том, что игрок последовательно выполняет броски с двадцати различных, произвольных точек со средней и дальней дистанции. Все броски производятся одной рукой сверху с места.

3 Бросок одной рукой сверху в прыжке:

Упражнение аналогично первому, игроки также выполняют двадцать бросков средней дистанции, за исключением того, что игроки теперь делают бросок не с места, а в прыжке.

4 Штрафной бросок:

Баскетболисты делятся на пары: один подает мяч, другой со штрафного делает 30 бросков в кольцо. Затем партнеры меняются ролями. Каждый мяч, который попадает в кольцо, считается.

Образовательный эксперимент.

Экспериментальная и контрольная группы были подобраны таким образом, чтобы обе группы имели примерно равные по силе команды, они были составлены с учетом роли игроков, их физической подготовки и активности в игре. В эксперименте приняли участие 24 молодых человека. В экспериментальной группе тренировочный процесс проводился с введением разработанного мною комплекса упражнений. Эффективность

разработанного мной комплекса была проведена путем сравнения результатов исследования с контрольной группой, где секционные занятия баскетболом проводились по общепринятой программе.

1 - я-экспериментальная группа.

2 – я-контрольная группа.

Всего в исследовании приняли участие 24 молодых человека. Состав каждой группы - 12 человек.

Все результаты исследования были обработаны методами математической статистики, которые широко используются в различных науках, таких как физиология, психология, спортивная метрология и др.

Учитывалось количество попаданий и вычислялся процент поражения цели. При математической обработке статистических данных я использовала общепринятые методы, изложенные В. В. Лысенко.

Эффективность бросков (Эп) я находила по формуле:

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

Где Пд – количество точно выполненных бросков;

Од – общее количество бросков;

Активность бросков (А) я находила по формуле:

$$\text{А} = \text{Пд} / \text{ОдК} * 100\%$$

Где Пд – количество точно выполненных бросков;

ОдК – общее количество бросков, выполненных командой.

Тренировки проводились 6 раз в неделю по 1,5 часа. Обе группы работали вместе, и 20 минут тренировочного процесса группы занимались отдельно.

В контрольной группе тренировочные мероприятия проводились по стандартной программе, без изменений.

Экспериментальная группа занималась разработанным мною комплексом упражнений, который направлен на повышение точности броска мяча в корзину.

Подготовительная часть тренировки обеих групп оставалась неизменной (10 минут) и включала беговые упражнения, разминку, а также подведение итогов упражнений. Затем последовала основная часть тренинга, в которой контрольная и экспериментальная группы также занимались по одной и той же программе. Затем оставшиеся (20 минут) КГ тренировались по стандартной программе, а ЭГ-по предложенной мною программе.

Экспериментальный комплекс включал упражнения, ранее не использовавшиеся в учебниках по баскетболу. Особое внимание было уделено упражнениям, выполняемым в условиях смешения факторов, а также с различных стартовых позиций.

После обработки результатов первого теста был введен комплекс упражнений, направленных на повышение эффективности броска мяча в корзину.

Повышение эффективности броска в движении осуществлялось за счет следующего комплекса упражнений:

- Бросок в движении с сопротивлением. Команда делится на две колонны по восемь игроков в каждой. Первые два игрока в левой колонке владеют мячами. Игрок 1 ведет мяч в корзину, а игрок 9 в правой колонке начинает двигаться к корзине одновременно с ним, игрок передает мяч сопротивляется снайпер так, что привыкает делать броски в корзину.

Это упражнение отлично подходит для разминки. Игрок 1 ведет мяч и передает его Игроку 9, который начинает двигаться к корзине одновременно с Игроком 1. Пас должен пройти точно через зону штрафного броска к Игроку 9. Когда этот игрок начинает делать бросок одной рукой в движении, Игрок 1 сопротивляется ему. Он не обязательно блокирует бросок, он должен заставить игрока 9 прикрыть мяч перед броском. Игрок 1 берет мяч после броска передает его игроку 9, который переносит мяч на левую сторону площадки и передает его игроку 3. Игроки меняют колонны.

- Броски из-под кольца с частичным сопротивлением.

Цель упражнения - тренировать игроков прикрывать мяч корпусом и реализовывать пас даже в случае контакта с соперником и незначительных фолов с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества.

Защитники отрабатывают технику выбивания мяча. Защитник дает нападающему возможность достать мяч, вступает с ним в контакт, пытается чтобы выбить мяч из рук, можно слегка подтолкнуть его. Нападающий должен накрыть мяч телом, сохранить владение мячом и забить его. Ему разрешается короткий дриблинг (не более 1-2 ударов), два шага и бросок. Смена мест происходит по кругу: после броска - к передаче, затем к обороне. По сигналу тренера меняется сторона платформы или угол движения к кольцу.

3. Так же, как и в упражнении 2, защитнику разрешается пытаться прикрывать мяч при броске (в этом случае запрещаются даже незначительные фолы).

4. Игрок, находящийся в центре круга (или на передней линии, обращенной к противоположной корзине), бросает мяч вверх и вперед, бежит вперед как можно быстрее, стараясь поймать мяч до того, как он упадет на пол. Поймав мяч, выполняет обманное движение, ведет мяч вперед к корзине и выполняет бросок. То же самое повторяется и с другим ведром.

5. Игроки делятся на пары и встают по разные стороны от тренера под кольцом на передней линии. Тренер бросает или катает мяч по площадке, задача игрока-первым поднять мяч и обыграть соперника, чтобы забить на ринге.

6. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, бежит к рингу, получает ответный пас, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает его по рингу. Задача: при броске подпрыгнуть как можно выше, не задеть стул и быть готовым. Упражнение побуждает игроков завершить бросок из-под кольца в самой высокой точке прыжка, остаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.

7. То же, что и упр. 6, но тренер передает мяч игроку для завершения атаки одним прыжком.

8. Бросая мяч в корзину после паса, упражнение выполняется по трое. Стулья используются как помеха. Первые номера в каждой игре с тремя мячами выполняют финт для броска или паса и идут другим путем. Упражнение носит соревновательный характер: кто из троих забьет на 15 голов быстрее. При атаке на ринг нельзя останавливаться, можно только выполнить бросок в максимальном прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, осваивают силовой пас. По команде тренера происходит изменение направления паса и изменение положения троек. Темп выполнения упражнения быстрый.

9. Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки с мячами, два лучших игрока в команде для прикрытия бросков находятся в противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего - преодолеть сопротивление высокого защитника и забить мяч. Задача защитников - чисто заблокировать бросок.

10. Игроки выстраиваются в колонну по одному у боковой линии в центре площадки. У каждого игрока есть мяч. Тренажер расположен в трехсекундной зоне с мягким щитом. Задача баскетболистов - выйти на трехочковую линию с лидером, сделать обманное движение и прорваться под кольцо, чтобы сделать бросок в движении. Тренер, находящийся под кольцом, в то время как игрок выполняет два шага, вступает в контакт с нападающим, толкая его, тем самым создавая нокаутирующий эффект на баскетболиста. Каждый игрок делает 10 бросков с правой стороны и 10 бросков с левой.

11. Тренер стоит на трехточечной линии с мягким щитом, игрок движется с поводком от центра зала, делает обманное движение, вступает в контакт со щитом, затем проходит под кольцо и делает бросок. С каждой точки игрок выполняет по 10 пасов.

12. Тренер стоит в 3-секундной зоне с мягким щитом, задача игрока с ведущим - прорваться под кольцо, выполнить "разворот" при соприкосновении со щитом и сделать бросок с двух шагов. Каждый игрок делает по 10 бросков с левой и правой сторон.

13. Задание выполняется в парах.

В качестве дополнительного оборудования используются мягкие пенопластовые палочки. Задача атакующего игрока состоит в том, чтобы сделать обманный показ на ринге, а с ведущим пройти два шага. В это время защитник использует мягкие палки, чтобы сбить с ног атакующего игрока, ударив его во время атаки. Каждый игрок выполняет по 5 атак с каждой стороны, затем меняет роли.

14. По сигналу тренера игрок разгоняется из центра площадки под кольцо, тренер отдает передачу, задача игрока - поймать мяч и выполнить бросок с разворотом на 180 градусов.

Комплекс упражнений для повышения эффективности броска одной рукой сверху с места:

1. Броски парами, с мячом меньшего диаметра. 10 выстрелов каждый со средней и большой дистанции. После каждого броска игрок делает рывок к центральной линии поля и обратно к точке.

2. Броски парами до 30 ударов, с теннисным мячом. Игрок делает бросок (средний или длинный), подбирает мяч и возвращает его партнеру.

Выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.

3. Бросок теннисного мяча. Игрок делает броски с расстояния 4-5 метров. Завершить 10 бросков с каждой точки, набрать не менее 6 очков. Если игрок не выполняет эту задачу, то он повторяет упражнение.

4. Броски парами со средней дистанции после короткого отрыва.

Игрок получает мяч, обходит препятствие и после 2-3 ударов делает бросок. Партнер возвращает мяч в исходное положение. Изменение после 10 попыток. По сигналу тренера игроки начинают обходить препятствие кругом.

5. Снайперские упражнения. Удачными считаются только те броски, когда мяч влетел в кольцо, не коснувшись дужки.

6. То же самое, что и упражнение 5, только в радиусе 320 см от кольца.

7. Броски со средней дистанции. Игрок делает 3 броска с открытыми глазами, а затем 2 броска с закрытыми глазами. В общей сложности игрок должен забить 30 раз.

8. Бросить мяч в кольцо, сидя на стуле. Игрок делает 10 бросков из 5 различных позиций.

9. Бросить мяч в корзину, стоя на стуле. Игрок, стоя на стуле, выполняет те же, что и в предыдущем упражнении, 10 бросков из 5 различных положений.

10. Бросок на ринг с расстояния 4-5 м после кувырка вперед с теннисным мячом в руках. Игрок делает 10 бросков с левой стороны и 10 бросков с правой.

11. Бросок на ринг с расстояния 4-5 м после кувырка назад с мячом в руках. Как и в предыдущем задании, 10 справа и 10 слева.

12. Игроки тренируются в парах. Каждый нападающий получает мяч и занимает позицию для броска с места в любой точке площадки.

13 Бросание мячей. Игрок, находящийся на расстоянии 2-3 метров, выполняет 5 бросков с трех разных точек.

14. Из положения полуприседа игрок подпрыгивает с набитым мячом и бросает его на ринг. Также с 3-х разных точек по 5 бросков.

15. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет прыжковый бросок, идет на подборку, в случае промаха добивает мяч в кольцо, снова поднимает его и возвращается на линию штрафного броска. Повторить упражнение 10-15 раз подряд в быстром темпе.

Комплекс упражнений для повышения эффективности одной рукой сверху с прыжком:

1. Броски в прыжке со средней и большой дистанции с приземлением на точку прыжка. Он выполняется в четверках с двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости двигаться к препятствию, перед ним игрок резко останавливается и бьет по кольцу как можно выше прыжок. Приземляясь, игрок должен избегать столкновения с препятствием.

2. Броски в прыжке с разворота при беге по кругу. Игрок 1 выполняет бросок в корзину в поворотном прыжке и продолжает бег по кругу. Игрок 2 в прыжке ловит мяч и бросает его в корзину с разворота (перед приземлением) и продолжает бежать. Следующие игроки также активны.

3. Мяч катится от линии фронта к линии штрафного броска. По сигналу тренера игрок стартует с передней линии, подбирает мяч, выпрыгивает и выполняет бросок в кольцо с разворотом на 180 градусов.

4. Перебрасывание мяча через руку защитника. Защитнику разрешается толкать нападающего во время броска 1-4 пальцами. Варианты выполнения упражнения: толкнуть атакующего таким образом, чтобы ему было трудно сохранять равновесие.

Первое испытание проводилось для определения начального уровня технической подготовленности баскетболистов, занимающихся в баскетбольной секции.

Изучив полученные данные, можно сделать вывод, что группы были сформированы равномерно, так как экспериментальная и контрольная группы имеют примерно одинаковые результаты контрольного теста на точность броска мяча в корзину.

Для определения эффективности предложенного нами комплекса упражнений, направленных на повышение точности бросков у юных баскетболистов, был проведен вторичный тест. Динамика показателей бросков с двух шагов в результате педагогического тестирования.

Анализируя полученные данные, мы видим увеличение эффективности бросков мяча с двух шагов как в контрольной, так и в экспериментальной

группах. В контрольной группе прирост составил 5,05%, в экспериментальной - 2,5%.

Динамика показателей броска мяча одной рукой с места у юных баскетболистов в результате педагогического тестирования.

Результаты теста в броске одной рукой с места показали, что в начале эксперимента экспериментальная и контрольная группы имели примерно одинаковые результаты.

В конце эксперимента мы наблюдаем явное повышение точности бросков в экспериментальной группе, которое составило 6,3%, в контрольной группе также наблюдалось повышение точности бросков, но не столь значительное-2,5%.

Динамика показателей броска мяча одной рукой в прыжке в результате педагогического эксперимента.

Результаты первичного тестирования показали практически идентичные результаты в контрольной и экспериментальной группах. В конце эксперимента повторное тестирование показало, что в контрольной группе эффективность точности бросков возросла на 7,5%, а в экспериментальной - только на 2%.

Динамика показателей свободного броска в результате педагогического эксперимента.

Группы статистически не различаются по частоте попаданий. Однако повторное тестирование показало увеличение эффективности бросков в контрольной группе на 6,1%, а в экспериментальной - на 2,7%.

Анализируя исходные и итоговые данные контрольных тестов, мы видим значительное улучшение результатов экспериментальной группы испытуемых. Это свидетельствует об эффективности предложенного комплекса упражнений, направленных на повышение точности броска мяча в корзину.

На констатирующем этапе эксперимента нами были проведены наблюдения за соревновательной активностью испытуемых с

использованием системы регистрации игры и тестирования для оценки эффективности выполнения бросков мяча в корзину, в результате чего было установлено, что контрольная и экспериментальная группы находятся примерно на одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовки.

Разработан и внедрен в тренировочный процесс комплекс упражнений, направленных на повышение точности броска мяча в корзину. Основное отличие предложенного экспериментального метода от является использование в тренировочной деятельности спортсменами упражнений, ранее не фигурировавших в научных трудах и методиках различных тренеров.

У всех испытуемых экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента достоверно улучшилось качество выполнения бросков на ринге (на 7%). В контрольной группе мы также можем заметить увеличение, но по сравнению с экспериментальной группой эти показатели незначительны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты первичного тестирования показали практически идентичные результаты в контрольной и экспериментальной группах. В конце эксперимента повторное тестирование показало, что в экспериментальной группе эффективность точности бросков возросла на 7,5%, а в контрольной - только на 2%.

Динамика показателей свободного броска в результате педагогического эксперимента.

Группы статистически не различаются по частоте попаданий. Однако повторное тестирование показало увеличение эффективности бросков в контрольной группе на 2,1%, а в экспериментальной - на 3,7%.

Анализируя исходные и итоговые данные контрольных тестов, мы видим значительное улучшение результатов экспериментальной группы испытуемых. Это свидетельствует об эффективности предложенного

комплекса упражнений, направленных на повышение точности броска мяча в корзину.

На констатирующем этапе эксперимента нами были проведены наблюдения за соревновательной активностью испытуемых с использованием системы регистрации игры и тестирования для оценки эффективности выполнения бросков мяча в корзину, в результате чего было установлено, что контрольная и экспериментальная группы находятся примерно на одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовки.

Разработан и внедрен в тренировочный процесс комплекс упражнений, направленных на повышение точности броска мяча в корзину. Основное отличие предложенного экспериментального метода от является использование в тренировочной деятельности спортсменами упражнений, ранее не фигурировавших в научных трудах и методиках различных тренеров.

У всех испытуемых экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента достоверно улучшилось качество выполнения бросков на ринге (на 7%).

В контрольной группе я также заметила увеличение, но по сравнению с экспериментальной группой эти показатели незначительны.