

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКА В КОЛЬЦО
У БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Картабаева Жасканата Колканатовича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Основная цель баскетбола - забросить в корзину мяч. Все прочие приемы создают только условия для того, чтобы выполнить броски. При построении процесса тренировки, направленного на повышение эффективности передвижения, необходимо учитывать биомеханические и физико-математические особенности этой передачи. Существенный показатель эффективности прыжка - высота, с которой спортсмен выбрасывает мяч из своих рук. (jet-point).

Практические опыты и специальное исследование показали, что для достижения победы в матче главным образом определяются два фактора: улучшение тактики игры, которая зависит от количества бросков команды, а также улучшение технической подготовки, прежде всего высокой точности баскетболистов, бросающих мяч в кольцо.

В современных теориях и практиках спортивной подготовки существуют множество рекомендаций по улучшению техники броска, что является вполне естественным, так как эффективность игрового действия в баскетбольном матче тесно связана с улучшением качества броска в кольцо.

Современные баскетбольные игры находятся на этапе активизации действий в нападении и в защите. Победа в матче достигается только в борьбе. Это позволяет спортсменам и тренерам поискать новые способы борьбы, постоянно улучшать эффективность тренировочных процессов. Одна из важнейших задач тренировок – технические подготовки, роли которых возрастают при повышении квалификации спортсменов. Основное внимание, как правило, уделяется итоговым броскам. Они и приносят желанные очки команде. Все приемы в баскетболе не могут быть обесцененными, но всё же забрасывать мяч на корзину - самый важный прием, который, как бы, венчает применение иных приемов, так как все они делаются для успешного заброса мяча в корзину противника. Забрасывать мяч в корзину – это техника, в конце концов определяющая результат матча. На данный момент улучшается метательная активность. Вблизи корзины нападения становятся все сложнее,

поэтому количество атак с средней и дальней дистанции увеличилось. И это, вместе с тем, дает повод спортсменам, желающим достичь высоких результатов в технической и тактической подготовки, посвящать большинство тренировочного времени усилению эффективности броска.

Актуальность. Анализ учебной и методической литературы по баскетболу показал, что одного мнения о методике повышения точности движения баскетболистов не существует, одни авторы считают решающим фактором внешних условий, траектории мяча, поворота мяча, ориентиры, другие обращают внимание на технику выполнения структурных характеристик движений. Всего лишь небольшое количество авторов утверждают, что развитие точности броска считается сложным многогранным процессом, который состоит из целого ряда различных средств и методик, предназначенных для повышения чувствительности, стабильности главного приема.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс совершенствования техники броска мяча в кольцо в баскетболе.

Предмет исследования – комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники броска в корзину в баскетболе.

Цель исследования – экспериментально проверить и обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники броска в кольцо у баскетболистов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по технической подготовке баскетболистов и выявить особенности совершенствования броска в корзину у юношей 16-17 лет.

2. Разработать и внедрить комплекс упражнений для совершенствования техники броска баскетбольного мяча.

3. Экспериментально проверить и доказать эффективность разработанного комплекса, направленного на совершенствование техники броска в кольцо в баскетболе.

Гипотеза. Предполагается, что разработанный комплекс упражнений для совершенствования техники броска и примененный в учебно-тренировочном процессе баскетболистов в возрасте 16-17 лет, позволит повысить процент попадания баскетбольного мяча в кольцо.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

Основное содержание работы

Целью нашего исследования состоит в экспериментальной проверке и обоснованности эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники броска в кольцо у баскетболистов.

Задачи педагогического исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по технической подготовке баскетболистов и выявить особенности совершенствования броска в корзину у юношей 16-17 лет.

2. Разработать и внедрить комплекс упражнений для совершенствования техники броска баскетбольного мяча.

3. Экспериментально проверить и доказать эффективность разработанного комплекса, направленного на совершенствование техники броска в кольцо в баскетболе.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

На протяжении всего исследования проводился теоретический анализ научной, методической и специализированной литературы. Анализ литературных источников позволил нам получить представление о проблематике исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающиеся технической подготовки баскетболистов, теоретического и практического состояния проблемы развития броска в баскетболе и особенностей его совершенствования раскрываются.

Педагогическое наблюдение. В данной работе этот метод включал в себя постановку цели и фиксацию результатов наблюдения за изменением

показателей попаданий мячей в корзину у баскетболистов. Спортсмены, подлежащие изучению, наблюдались в обычных для них условиях. Без внесения каких-либо изменений в их естественное поведение. Результаты наблюдения регистрировались.

В ходе эксперимента применялся метод тестирования, целью которого являлось определение эффективности предложенной нами методики, направленной на совершенствование техники броска. В ходе эксперимента применялись следующие тесты:

Тест 1. «Бросок мяча со штрафной линии»

Испытуемый выполняет 10 бросков со штрафной линии. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет засчитан. Оценивается максимальное количество попаданий в кольцо.

Тест 2. «Бросок мяча одной рукой от плеча»

Испытуемый с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд одной рукой. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

Тест 3. «Бросок мяча со средней дистанции».

Испытуемый располагается за 1 метр до отмеченной точки броска, по сигналу подбегает к месту и выполняет 10 бросков одной рукой с дальней дистанции в прыжке. Засчитывается количество попаданий в корзину.

Тест 4. «Трехочковый бросок мяча»

Испытуемый с трехочковой линии выполняет 10 бросков в кольцо. Засчитывается количество попаданий в корзину.

Педагогический эксперимент — это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество учебно-тренировочного процесса.

Педагогический эксперимент осуществлялся с целью проверки эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование броска в кольцо у баскетболистов.

Математическая обработка данных, в сфере физической культуры и спорта служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. С помощью этого метода мы определяли эффективность примененной методики. Для того чтобы вычислить средний результат кого-либо отдельно взятого футболиста, целесообразно в своих расчётах использовать формулу для нахождения среднего арифметического:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где Σ – знак суммирования;

X_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

Проанализировав современное состояние исследуемого нами вопроса, и, определив основные проблемы, мы провели исследование. С целью последовательного решения поставленных задач, исследование было разделено на 3 этапа. Исследование проводилось с июля 2022 года по январь 2023 года на базе МОУ «Гимназия № 5», г. Саратова.

Первый этап. Осуществлялся анализ научно-методической литературы, касающаяся вопросов бросковой подготовки в баскетболе. Была определена цель, объект, предмет и задачи исследования. Разработан и описан план исследования.

Второй этап. Проведение педагогического эксперимента. Определены контрольная и экспериментальная группы исследования. В эксперименте приняли участие баскетболисты 16-17 лет. Спортсмены были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен разработанный комплекс упражнений.

Третий этап. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп. Происходила обработка данных педагогического эксперимента методами математической статистики, формулировались выводы.

Из баскетбольной команды было выбрано 20 спортсменов из которых организовали экспериментальную и контрольную группы, в каждой по 10 человек. Контрольная группа занималась по традиционной методике. В экспериментальной группе использовался разработанный комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники броска баскетбольного мяча в кольцо.

Тренировки по баскетболу мы проводим 3 раза в неделю, по 90 минут каждая. Каждое занятие начиналось с баскетбольной разминки, растяжка была обязательной, после чего мы переходили непосредственно к основной части тренировки. Мы включили предложенные нами упражнения в основную часть тренировки. Все упражнения сначала тщательно анализируются и наглядно показываются, чтобы спортсмены могли лучше понять. Мы чередовали предложенные нами комплексы упражнений, начали с бросков на линии штрафной, на следующей тренировке разучивали броски с двухступенчатой техникой и так далее в течение нескольких недель. В течение последней недели, во время тренировочного процесса, мы использовали эти виды бросков попеременно, а именно в перерывах между баскетбольными матчами в качестве отдыха. Мы считаем, что особенно важно использовать эти комплексы на фоне усталости у баскетболистов, когда внимание снижено, поскольку именно на этом этапе броски отрабатываются до «автоматизма».

Тренировать броски в кольцо можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (с использованием стула, манекена), с активным сопротивлением защитников, в парах, тройках, группах, в состоянии усталости и психологического стресса. Лучше всего начинать тренировочные броски с расстояния 1,5-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил через него, не касаясь оков.

Педагогический эксперимент осуществлялся с целью проверки эффективности разработанного комплекса упражнений направленного на совершенствование броска в корзину у баскетболистов в течение 6-ти месяцев.

В начале эксперимента было проведено тестирование, которое позволило определить уровень техники броска у юношей баскетболистов.

После 6-ти месячного применения комплекса упражнений снова было проведено контрольное тестирование по тем же тестам. Для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента сравнивались средние групповые показатели до и после педагогического воздействия, оценивалась достоверность выявленных различий между экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

В первом тесте (Бросок мяча со штрафной линии) у экспериментальной группы результат составил – $6,9 \pm 0,29$ попаданий в кольцо, контрольная группа показала - $5,2 \pm 0,31$.

Анализ выполнения второго теста показал, что результаты также улучшились у экспериментальной группы - $6,8 \pm 0,26$ попаданий в кольцо, у контрольной группы - $5,7 \pm 0,23$.

Результаты выполнения третьего теста – Бросок мяча со средней дистанции. Экспериментальная группа показала средний результат – $7,8 \pm 0,26$. Контрольная группа - $6,9 \pm 0,4$.

При выполнении четвертого теста в экспериментальной группе в среднем попали в кольцо - $5,4 \pm 0,44$, Контрольная группа показала - $4,1 \pm 0,38$.

Для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента, высчитывались данные прироста изучаемых показателей в %, в экспериментальной и контрольной группах.

Проанализировав полученные результаты, можно судить о том, что за период эксперимента, произошли изменения как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако по всем показателям результаты экспериментальной группы достоверно выше по отношению к результатам контрольной. Это говорит об эффективности разработанного нами комплекса упражнений на совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину.

Наибольший прирост в экспериментальной группе 46,8% наблюдается в тесте «Бросок мяча со штрафной линии», наименьший - 14,7% в тесте «Бросок мяча со средней дистанции».

В контрольной группе также произошли положительные изменения наибольший прирост 13,8% произошел в тесте «Трехочковый бросок мяча», наименьший 3% в тесте «Бросок со средней дистанции».

Это говорит об эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного совершенствование техники броска баскетбольного мяча в кольцо.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что подготовка к выполнению броска является основным содержанием игры команды в атаке, а попадание в кольцо - ее главной целью. Чтобы успешно участвовать в соревнованиях, каждый баскетболист должен не только умело использовать передачи, ловя и ведя мяч, но и точно атаковать кольцо, совершая броски из различных стартовых позиций, с любого расстояния при противостоянии соперникам. Меняющаяся обстановка игры и желание использовать каждый удобный момент для атаки определяет необходимость владеть разнообразным арсеналом способов совершения броска с учетом индивидуальных способностей и характеристик игрока.

2. В разработке специального комплекса упражнений для совершенствования техники бросков в кольцо мы учитывали каждую из особенностей. Так же нами были подобраны тестовые задания для определения уровня технической подготовленности баскетболистов в возрасте 16-17 лет.

Выбранные упражнения для баскетболистов были составлены и применены на тренировках экспериментальной группы. Комплекс был составлен из упражнений, направленных на совершенствование техники и возможностью их варьирования одним или несколькими способами.

3. Проанализировав полученные результаты, можно судить о том, что за период эксперимента, произошли изменения как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако по всем показателям результаты экспериментальной группы достоверно выше по отношению к результатам контрольной. Это говорит об эффективности разработанного нами комплекса упражнений на совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину.

Наибольший прирост в экспериментальной группе 46,8% наблюдается в тесте «Бросок мяча со штрафной линии», наименьший - 14,7% в тесте «Бросок мяча со средней дистанции». В контрольной группе также произошли

положительные изменения наибольший прирост 13,8% произошел в тесте «Трехочковый бросок мяча», наименьший 3% в тесте «Бросок со средней дистанции».

Это говорит об эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники броска баскетбольного мяча в кольцо.