

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ШТРАФНЫХ  
БРОСКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Данкеевой Юлии Олеговны

**Научный руководитель**

ст. преподаватель

\_\_\_\_\_ В. Н. Частов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, баскетбол становится все более популярным спортом, как среди профессиональных спортсменов, так и среди любителей. Уровень соревнований и мастерства игроков постоянно растет, что создает еще большие вызовы для спортсменов и тренеров.

Для достижения успеха в баскетболе необходимо постоянное совершенствование способностей игроков, как физических, так и умственных. Технические навыки, такие как меткость бросков, пасы, защита и реакция на игру, должны быть на очень высоком уровне.

Совершенствование штрафных бросков в баскетболе действительно играет важную роль в тренировочном процессе и развития игрока. Штрафные броски представляют собой один из самых фундаментальных элементов игры, который игрок должен владеть на достаточном уровне.

Умение успешно реализовывать штрафные броски демонстрирует не только техническое мастерство игрока, но и его психологическую устойчивость и способность к концентрации в стрессовых ситуациях.

Чтобы совершенствовать штрафные броски, игрокам необходимо уделять особое внимание технике броска, правильному положению тела, уверенности, ритму и концентрации. Так же важно отрабатывать эти навыки на тренировках и проводить регулярные тренировочные сессии, чтобы улучшить результаты.

Один из ключевых аспектов улучшения навыков штрафных бросков заключается в систематической тренировке. Повторение одного и того же элемента раз за разом помогает игрокам достичь автоматизма и повысить точность исполнения. Однако, помимо этого, существует ряд других методов, способствующих улучшению результативности игроков. Для эффективной тренировки штрафных бросков необходимо уделять достаточно времени на работу над этим навыком. Так же рекомендуется проводить тренировки в условиях максимально приближенных к реальным игровым ситуациям. Это поможет им лучше справляться со стрессом и давлением во

время игр. Кроме того, для повышения эффективности тренировочного процесса можно использовать разнообразные методики. Например, использовать анализ видеозаписей для выявления ошибок в технике исполнения и их последующей корректировки. Также полезно работать над ментальным аспектом игры, включая концентрацию, уверенность и управление эмоциями. Кроме этого, современные технологии предлагают новые возможности для тренировки штрафных бросков. Некоторые игроки используют специальные тренажеры или приложения, которые помогают отрабатывать точность и силу ударов. Такие инновации могут значительно улучшить результаты тренировок и помочь игрокам достичь новых высот в своей игре. Для достижения высокого уровня мастерства в штрафных бросках необходимо не только систематически тренироваться, но и использовать разнообразные методики, включая анализ ошибок, работу над ментальным аспектом игры и применение современных технологий.

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
4. Провести анализ использования технического средства.
5. Проанализировать результаты исследования.

**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 методологии совершенствования штрафных бросков у юношей 16-17 лет.

Задачи исследования:

1. Провести разложение литературы по проблеме исследования.
2. Провести анализ тренировочного процесса баскетболистов 16-17 лет.
3. Разработать методологию совершенствования выполнения штрафных бросков в баскетболе.
4. Сделать вывод о влиянии эффективной методике совершенствования выполнения штрафных бросков.

В ходе работы мы проанализировали 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 способов исследования. Анализ литературы играл ключевую роль во всех этапах исследования, помогая обосновать выбор подходов и методов, а также интерпретировать эффекты.

Педагогическое наблюдение проводилось в ходе тренировочного процесса молодых баскетболистов.

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

- Количество и пунктуальность 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. Использование математической статистики в исследовании позволило сделать вывод на основе объективных данных и минимизировать влияние субъективного фактора. Это помогло сделать исследование более точным и достоверным.

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 трехочковой 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.

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%. Таким образом, можно сделать вывод, что тренировка, проведенная с участниками экспериментальной группой, действительно оказала положительное влияние на их мастерство в бросках. В то же время, контрольная группа также показала некоторый прогресс.

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, что предложенные упражнения

действительно оказались полезными и эффективными для развития навыков броска мяча.

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 является использование в тренировочной деятельности спортсменами упражнений, ранее не фигурировавших в научных трудах и методиках различных тренеров. Проведение экспериментального метода на тренировках показало значительные улучшения в точности бросков у спортсменов, что свидетельствует о высокой эффективности нового комплекса упражнений. Предложенный подход может быть успешно применен не только в баскетболе, но и в других видах спорта, где важна точность метания или попадания в цель.

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 воздействие экспериментальной программы привело к улучшению навыков точности бросков участников. В экспериментальной группе эффективность точности бросков возросла на 7,5%, а в контрольной - только на 2%. Разница в уровне улучшения между группами так же подтверждает эффективность программы.

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%.

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.

Предложенный комплекс упражнений действительно эффективен и способствует улучшению точности движений.

Таким образом, можно сделать вывод о положительном влиянии нового комплекса упражнений на точность броска. Эти инновационные упражнения представляют собой ценный вклад в развитии тренировочных методик могут стать основой для создания новых программ тренировок, направленных на улучшение мастерства спортсменов в различных видах спорта. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучения долгосрочных результатов использования данного метода и разработку более детальных программ тренировок на основе данных упражнений.