

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ЭФФЕКТИВНОСТЬ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ У  
ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ РАЗНОГО АМПЛУА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Зониной Софьи Андреевны

**Научный руководитель**

ст. преподаватель

\_\_\_\_\_ В. Н. Частов  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2024

## 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.

Игровая деятельность в баскетболе представляет собой целостное воспроизведение игровых приемов, технико-тактических действий, физических и психологических компонентов подготовленности спортсменов в условиях постепенно изменяющихся игровых ситуаций. Достижение результата в игре носит ступенчатый характер, что требует от играющих многократного выполнения игровых действий в различных сочетаниях и с различной очередностью. В процессе развития игры сложились пять уникальных игровых амплуа: разыгрывающий защитник, атакующий защитник, легкий форвард, тяжелый форвард, центровый.

Эта игра является командным видом спорта, в котором все зависит от уникальных способностей каждого из членов команды. И хотя в современных баскетбольных командах игроки многофункциональны и могут в большей или меньшей степени подменять друг друга, у каждого из них есть своя роль.

Самый важный тактический приём игры – результативный бросок мяча в корзину. На точность броска зависит исход игры, поскольку это влияет на результативность действий игроков. К тому же, бросок в корзину способен повысить эффективность не только индивидуальной игры игроков, но и общую координацию команды. Кроме того, точность броска существенно влияет на очки матча и влияет на такие элементы игры, как аудиторию, психологическое состояние игрока и общее настроение команды.

Баскетбол гордится своими нынешними выдающимися достижениями, но имеет еще многое в запасе. Спортивные подвиги постоянно

прогрессируют и стремятся к новым горизонтам, не задерживаясь на достигнутых результатах. Однако для достижения новых вершин спортсмены обязаны постоянно совершенствовать свои навыки.

Анализ крупных баскетбольных состязаний позволяют нам сделать вывод о том, что с повышением результативности возрастают требования к технической подготовленности. Технические навыки являются важной составляющей тренировочного процесса в баскетболе, так как помогают раскрыть индивидуальные качества игрока.

Тем не менее, уровень подготовки не является совершенным и не до конца отвечает должным требованиям. Поэтому существует актуальная потребность в поиске более эффективных способов и методов развития навыков атаки игроков в баскетболе. Успех бросков в движении в значительной степени зависит от выбранных методов бросков и условий их выполнения. Активность приложения и точность завершения атаки таким образом будут существенно отличаться у игроков разных ролей.

**Объект исследования** – тренировочно-соревновательный процесс баскетболисток 16-17 лет разного амплуа.

**Предмет исследования** – результативность бросков мяча в корзину из различных исходных положений и направлений игровой площадки у баскетболисток разного амплуа.

**Целью работы** является выявление результативности бросков у баскетболисток 16-17 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 эффективности бросков у баскетболисток 16 – 17 лет разного амплуа.

Задачи исследования predeterminedены поставленной целью:

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

В ходе нашей работы использовались следующие методы изыскания:

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

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

Анализ учено-методической литературы подтвердил актуальность данной темы изыскания и позволил сформулировать рабочую программу, он способствовал формированию догадки, постановке целей и задач, выбору методов исследования. Таким образом, электроанализ научно-методической литературы является важным этапом в проведении изыскания, который помогает обосновать выбор методов и подходов, а так же возвести логическую цепочку аргументаций.

Педагогическое наблюдение включает в себе:

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

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

Наблюдения проводились с использованием системы регистрации игр, предложенной И.А. Горбашевым.<sup>1</sup> В раньше разработанных протоколах были зафиксированы следующие показатели:

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

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

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

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

Подробно педагогический контрольный описан в следующем пункте.

---

<sup>1</sup> 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* применялись общепринятые методы, описанные В. В. Лысенко.<sup>2</sup>

Эффективность бросков (Эп) высчитывалась по формуле:

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

Где Пд – количество математически выполненных бросков;

Од – общее количество бросков.

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

Исследование проводилось в несколько этапов:

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

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

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

Исследование проводилось на базе системы регистрации игр, предложенной И.А. Горбашевым в страница с октября 2023 г. по ноябрь 2023 гг.

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

---

<sup>2</sup> Цит. по: Полозов А. А. Тактический эффект // Теория и практика физической культуры. – 2012 – 360с.

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

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

В этом же объёме баскетболистки, выполняющие в команде функции центровых, нападающих и защитников, воплотят в жизнь броски в прыжке и с места. Также половина всех бросков в прыжке и с места выполняются баскетболистками - нападающими. Таким образом, динамичность в атаке кольца у нападающих игроков в два раза выше, чем у центровых инвесторов и игроков - защитников. Одна половина броска в движении нужно на нападающих игроков, а другая половина – на центровых игроков и защитников.

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

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

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

Рассматривая деятельность баскетболисток разных ролей одной команды в одной игре, мы проверили, что из трех центральных игроков команды только два игрока осуществляли броски в движении. В то же время



второй центр использовал броски в перемещении спорадически. И только третий центральный игрок был активен в этом составляющей 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.

Из полученных данных следует, что эффективность бросков в движении с отскоком от щита значительно выше, чем эффективность бросков без отскока от щита.

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%) ( $P < 0,05$ ).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для повышения уровня технической подготовки игроков важно проводить систематическую работу над улучшением меткости бросков и силы. Также необходимо уделять внимание развитию скорости и ловкости игроков, чтобы они могли оперативно реагировать на ситуацию в игре успешно завершать атаки.

Изучение и анализ результатов бросков помогает выявить слабые стороны и недостатки в технике игры каждого игрока. Это позволяет разработать индивидуальные программы тренировок и корректировки ошибок для повышения эффективности бросков.

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.