

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

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКА МЯЧА В КОРЗИНУ У  
БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ»**  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Евтишина Виктора Вадимовича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

П.А. Андюков

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

Баскетбол является одной из наиболее динамично развивающихся и популярных спортивных игр в мире. Он отличается высокой интенсивностью, зрелищностью и требует от спортсменов комплексного проявления физических, технических и тактических качеств. В условиях современного баскетбола значительно возросли требования к уровню подготовки игроков, особенно к их техническому мастерству. Одним из ключевых элементов, определяющих успешность игровой деятельности, является бросок мяча в корзину.

Именно бросок выступает завершающей фазой большинства атакующих действий и напрямую влияет на результат матча. Независимо от уровня соревнований, команда, демонстрирующая более высокий процент реализации бросков, как правило, имеет значительное преимущество. В связи с этим совершенствование техники броска занимает центральное место в системе подготовки баскетболистов.

Особую актуальность данная проблема приобретает на этапе начальной и углублённой спортивной подготовки, в частности у спортсменов 14-15 лет. Данный возрастной период характеризуется интенсивными морфофункциональными изменениями в организме подростков: происходит активный рост, формируется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются координационные способности и двигательные навыки. Вместе с тем наблюдается временная нестабильность техники движений, связанная с изменениями пропорций тела и уровнем развития мышечной силы.

Именно в этом возрасте закладываются основы технического мастерства, которые в дальнейшем определяют спортивную перспективу игрока. Недостаточное внимание к формированию правильной техники броска на данном этапе может привести к закреплению ошибок, снижению эффективности игровой деятельности и ограничению дальнейшего роста спортивных результатов.

**Актуальность исследования.** Анализ научно-методической литературы показывает, что проблема совершенствования броска мяча в

корзину достаточно широко освещена. Однако многие существующие методики ориентированы либо на взрослых спортсменов, либо не учитывают в полной мере возрастные и индивидуальные особенности подростков. Кроме того, в практике тренировочного процесса нередко наблюдается недостаточное разнообразие упражнений и недостаточный акцент на технику выполнения броска, что снижает эффективность подготовки.

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью повышения точности и стабильности бросков у юных баскетболистов и недостаточной разработанностью методических подходов, учитывающих специфику возраста 14–15 лет.

**Цель исследования** – составить и обосновать эффективность комплекса упражнений, направленного на совершенствование броска в корзину у баскетболистов 14-15 лет.

**Объект исследования** – тренировочный процесс баскетболистов.

**Предмет исследования** – влияние комплекса упражнений на совершенствования техники броска мяча в корзину.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме техники броска в баскетболе.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на совершенствование броска.
3. Оценить эффективность предложенного комплекса в условиях тренировочного процесса.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении, что применение специально разработанного комплекса упражнений, учитывающего возрастные особенности баскетболистов 14–15 лет, позволит значительно повысить точность и стабильность бросков.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ использованной литературы;

2. Педагогические наблюдения;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистическая обработка данных.

Растущая конкуренция в мировом спорте ставит перед спортивной педагогией всё более сложные задачи. Ключевой среди них является вопрос повышения качества и стабильности спортивных достижений.

Направление технической подготовки задаёт современная динамика игры. Достичь высоких результатов возможно лишь при отличной технической оснащённости спортсменов. Для этого баскетболисту необходимо [25]:

1) Владеть всем арсеналом приёмов, известных современному баскетболу, и уметь применять их в изменчивых игровых ситуациях.

2) Уметь комбинировать приёмы в любой последовательности, варьируя действия в условиях противоборства с соперником.

3) В совершенстве владеть набором наиболее часто используемых в игре приёмов, выполняя их с максимальной эффективностью.

4) Постоянно оттачивать технику, улучшая слаженность и быстроту исполнения.

В баскетболе победу команде приносит точный завершающий бросок. До последнего времени и сейчас основным атакующим действием остаётся бросок одной рукой сверху в прыжке. На соревнованиях ведущих мужских сборных мира до 70% всех бросков с игры выполняются этим способом с разных расстояний.

Ключевые параметры броска. Рассматривая броски в баскетболе, нужно учитывать три их основные характеристики: тип броска, индивидуальную манеру исполнения и технику, под которой понимается двигательная структура действий.

Баскетбольные снайперы различаются стилем и арсеналом бросков. Однако они едины в основах техники — биомеханических принципах работы

ног, корпуса и рук при точном направлении мяча в корзину. Эти основы, такие как постановка ног, хват мяча и положение локтя бросающей руки, имеют вариации у разных игроков.

Броски в корзину — важнейший элемент баскетбола. Для победы в матче команда должна опередить соперника в счёте, что достигается за счёт более точных попаданий. Все остальные игровые приёмы подчинены задаче создания условий для результативного броска. Каждый игрок должен уметь метко атаковать кольцо, чтобы приносить пользу команде. Броски по корзине являются наиболее значимым элементом, поскольку представляют собой финальную цель атаки, а их эффективность в итоге определяет исход игры. При обучении броскам необходимо учитывать, что выбор вращения мяча зависит от дистанции, расположения игрока относительно кольца и степени сопротивления защитника [29].

Так, при бросках из-под щита из сложных положений чаще применяется вращение вокруг вертикальной оси. Это позволяет гибче выбирать точку отскока от щита и полнее использовать пространство за ним для манёвра. Однако в большинстве случаев при бросках с близкой, средней и дальней дистанции мячу придают обратное вращение — вокруг горизонтальной оси против направления полёта. Именно этому вращению следует обучать при освоении базовой техники броска.

Выбор траектории полёта мяча определяется расстоянием до кольца, ростом игрока, активностью защиты и антропометрическими данными защитника.

Исследования показывают, что при чрезмерно высокой траектории увеличивается путь мяча, что снижает точность броска. Близкая дистанция при прочих равных условиях способствует применению низкой, «скоростной» траектории. При бросках со средней (3–6 м от кольца) и дальней (свыше 6 м) дистанций оптимальной является параболическая траектория, где высшая точка над уровнем кольца находится на высоте 1,4–2 м (средняя траектория).

Для определения уровня сформированности навыка броска мяча в корзину у баскетболистов 14-15 лет использовалась система контрольных тестов. Они направлены на оценку точности, стабильности и техники выполнения бросков в различных игровых условиях.

Тестирование проводилось в стандартных условиях (одинаковая площадка, одинаковые мячи, равное время на выполнение), что обеспечивало объективность результатов.

### **1. Тест «Броски с места»**

Позволяет оценить базовую технику броска и уровень координации движений.

Методика выполнения:

Испытуемый выполняет 10 бросков с расстояния 3–5 метров от корзины (с одной точки или с нескольких фиксированных точек). Броски выполняются в спокойном темпе. Фиксируется показатель количество попаданий.

### **2. Тест «Штрафные броски»**

Штрафной бросок является стандартным и позволяет выявить устойчивость навыка и концентрацию внимания.

Методика выполнения:

Игрок выполняет серию из 10 штрафных бросков с линии штрафного броска. Фиксируется показатель количество точных попаданий.

### **3. Тест «Броски после ведения»**

Позволяет оценить умение выполнять бросок в условиях, приближенных к игровым.

Методика выполнения:

Игрок начинает движение с ведением мяча от центральной линии или определённой отметки, выполняет 1–2 ведения и завершает атаку броском (обычно в движении или с остановки). Выполняется 10 попыток (по 5 с каждой стороны). Фиксируется количество попаданий.

### **4. Тест «Серийные броски на время»**

Позволяет выявить способность сохранять точность в условиях усталости.

Методика выполнения:

Игрок выполняет максимальное количество бросков за 1 минуту с одной или нескольких точек.

Фиксируемые показатели: общее количество бросков, количество попаданий.

Исследование проводилось на базе МАУДО «Центральная спортивная школа олимпийского резерва» г. Саратов, ул. Ильинская пл., 1а. В период с ноября 2025г. по май 2026г. В эксперименте приняли участие юноши баскетболисты в возрасте 14–15 лет в количестве 20 человек.

Все участники имели примерно одинаковый уровень физической и технической подготовки, а также схожий стаж занятий баскетболом. Это позволило обеспечить относительную однородность выборки.

Испытуемые были разделены на две группы: контрольная группа - занималась по традиционной программе обучения; экспериментальная группа - тренировалась с применением составленного комплекса упражнений по совершенствованию броска.

Распределение по группам осуществлялось с учётом равенства исходных показателей (результатов тестирования), чтобы обеспечить корректность последующего сравнения.

В ходе педагогического эксперимента была проведена оценка эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование броска мяча в корзину у баскетболистов 14-15 лет.

Исследование включало констатирующий и контрольный этапы, на которых проводилось тестирование уровня технической подготовленности спортсменов в контрольной и экспериментальной группах.

Анализ полученных данных показал, что на начальном этапе исследования достоверных различий между показателями контрольной и экспериментальной групп не выявлено ( $p > 0,05$ ), что свидетельствует о

сопоставимом уровне технической подготовленности вратарей и позволяет корректно проводить дальнейший педагогический эксперимент.

На формирующем этапе исследования в тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрён разработанный комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники броска в кольцо. Контрольная группа продолжала занятия по традиционной методике подготовки.

Сопоставление показателей, полученных на констатирующем и контрольном этапах исследования, позволяет проследить изменения в уровне технической подготовленности баскетболистов 14–15 лет и оценить эффективность применяемых средств тренировки.

В контрольной группе наблюдается незначительная положительная динамика результатов по всем видам тестируемых бросков. Так, количество попаданий при выполнении бросков с места увеличилось в среднем с 4,5 до 5,7 раз; штрафных бросков - с 5,1 до 6,6 раз; бросков после ведения - с 3,8 до 5,1 раз; серийных бросков за 1 мин - с 14,5 до 18,3 раз. В среднем прирост составил от 1,2 до 3,8 попаданий по каждому виду бросков. Данные изменения можно объяснить естественным тренировочным процессом, накоплением игрового опыта и общим повышением уровня подготовленности спортсменов без применения специальных целенаправленных средств.

В экспериментальной группе динамика показателей оказалась значительно более выраженной. Результаты бросков с места увеличились с 4,6 до 7,9 попаданий; штрафных бросков - с 5,2 до 8,4 попаданий; бросков после ведения - с 3,6 до 7,4 раз; серийных бросков за 1 мин - с 13,8 до 23,5 раз. Прирост составил от 3,2 до 9,7 попаданий, что существенно превышает аналогичные показатели контрольной группы.

Наиболее значительное улучшение отмечено в бросках после ведения и серийных бросков на время, то есть в тех видах бросков, которые наиболее приближены к игровым условиям и требуют высокой координации, устойчивости техники и умения быстро принимать решения. Это

свидетельствует о том, что разработанный комплекс упражнений эффективно влияет не только на отдельные элементы техники, но и на способность применять их в динамике.

Сравнительный анализ результатов до и после эксперимента показывает, что в экспериментальной группе произошло качественное улучшение техники броска: повысилась точность, стабилизировалось выполнение движений, уменьшилось количество технических ошибок. В контрольной группе изменения носят менее выраженный характер и не приводят к существенному росту результативности.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод о том, что внедрение специализированного комплекса упражнений способствует более эффективному совершенствованию броска мяча в корзину у баскетболистов 14–15 лет по сравнению с традиционной системой подготовки.

1. В процессе исследования были изучены научно-методические источники, раскрывающие особенности техники броска, биомеханические основы его выполнения, а также возрастные особенности спортсменов 14–15 лет. Установлено, что данный возраст характеризуется активным развитием координационных способностей и двигательных навыков, что создаёт благоприятные условия для совершенствования техники броска при условии правильной организации тренировочного процесса.

2. В рамках работы был разработан и апробирован комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники броска мяча в корзину. В его состав вошли упражнения, ориентированные на формирование правильной структуры движения, развитие точности, координации, а также выполнение бросков в условиях, приближённых к игровой деятельности.

3. Анализ динамики результатов показал, что в экспериментальной группе прирост количества попаданий по всем видам бросков значительно превышает аналогичные показатели контрольной группы. Наибольшее улучшение отмечено в бросках после ведения и серийных бросков на время,

что свидетельствует о повышении уровня владения техникой в условиях, приближённых к игровой деятельности.

Таким образом, цель выпускной квалификационной работы достигнута, поставленные задачи решены. Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что использование специально разработанного комплекса упражнений, учитывающего возрастные особенности баскетболистов 14–15 лет, способствует повышению точности и стабильности броска мяча в корзину.