

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

Кафедра спортивных игр

**«ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА В
ПРЫЖКЕ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Макарова Савелия Денисовича

Научный руководитель
старший преподаватель

В.Н. Частов

подпись, дата

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития спортивных достижений, в частности, в баскетболе, требования к росту технического и тактического мастерства игроков необычно высок и требуют постоянного совершенствования. Чтобы достигнуть уровня высших спортивных достижений в избранном виде спорта, а тем более превзойти его, требуется постоянное усовершенствование системы подготовки команды и игроков.

В баскетболе уровень технического мастерства сразу выделяет мастера на площадке среди прочих других. Чем совершеннее у игрока техника владения мячом, дриблинга, броска и передачи, тем больше у него шансов достичь вершины в избранном виде спорта.

Актуальность исследования. В настоящее время происходит совершенствование бросковой деятельности. В непосредственной близости от корзины атаки становятся все более затруднительными, поэтому увеличилось количество атак со средних и дальних дистанций. А это в свою очередь приводит к тому, что все спортсмены, желающие достичь высокого уровня технико-тактического мастерства, большую часть тренировочного времени уделяют именно повышению результативности бросков.

Проблема исследования. В современной теории и практике существуют многочисленные рекомендации по совершенствованию техники бросков, что вполне естественно, так как результативность игровых действий в баскетболе теснейшим образом связана с повышением качества выполнения данного технического приема. Причем, большинство этих рекомендаций направлены на внешние стороны проявления движений, однако, при этом редко учитываются зависимости качества бросков от скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости спортсменов, которые, помимо прочего, определяют точность бросков мяча в кольцо в ходе соревнований.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что предложенный комплекс упражнений на основе учета комплекса показателей специальной физической подготовленности позволит повысить уровень результативности выполнения бросков в прыжке у баскетболистов в соревновательный период, а также позволит уточнить основные направления технико-тактической подготовки баскетболистов на основе рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.

Объект исследования – содержание тренировочного процесса у юных баскетболистов 12-14 лет.

Предмет исследования – показатели эффективности бросков в прыжке.

Актуальность проблемы определила **цель настоящего исследования**, которая заключается в разработке методики совершенствования броска в прыжке в баскетболе на основе учета комплекса показателей специальной физической подготовленности.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи исследования**:

1. Провести анализ отечественных и зарубежных научно-методических исследований и методический работ по исследуемой проблеме.
2. Подобрать комплекс средств, учитывающих показатели специальной физической подготовленности юных баскетболистов, для совершенствования техники выполнения броска в прыжке.
3. Экспериментально обосновать эффективность предложенных комплексов упражнений.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы исследования**:

1. Анализ литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

Структура и содержание выпускной квалификационной работы.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения. Список литературы насчитывает 55 источников отечественных и зарубежных авторов. Работа проиллюстрирована таблицами и диаграммами с результатами исследования.

Основное содержание работы

Для решения поставленных в исследовании задач в работе применялись следующие методы:

1. Анализ литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ литературных источников по исследуемой проблеме

Анализ литературных трудов отечественных и зарубежных авторов позволил рассмотреть вопросы теоретико-методических основ подготовки спортивного резерва, общей характеристики бросков баскетболистов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, а также особенности технико-тактической подготовленности игроков.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение велось за тренировочной и соревновательной деятельностью баскетболистов. Особое внимание обращалось на деятельность баскетболистов с целью определения исходных показателей успешности выполнения бросков в прыжке баскетболистами, их игровой деятельностью. В процессе тренировки юные игроки в том числе совершали 20 бросков в прыжке с трех дистанций (ближней, средней, длинной). Данный метод применялся для определения достигнутого уровня эффективности бросков баскетболистами по завершению эксперимента.

Педагогическое тестирование

В педагогическом тестировании приняло участие 16 баскетболистов, у которых оценивалась эффективность выполнения бросков в прыжке с разных точек баскетбольной площадки. Всего давалось 3 попытки для бросков из каждой позиции.

Тестирование проходило в начале и в конце эксперимента (начало февраля и конец апреля соответственно).

Помимо этого оценивался уровень физической и технической подготовленности баскетболистов с помощью следующих тестов:

1. Прыжок вверх, см.
2. Бег 20 м, с.
3. Бег 98 м, с.
4. Бег 6 м, с.
5. Штрафные броски, кол-во попаданий.
6. 3-хочковые броски, кол-во попаданий.
7. Броски с 1 м, кол-во попаданий.

Приведенные тесты применялись для выявления взаимосвязи показателей, которые характеризуют различные стороны подготовленности игроков и эффективностью выполнения броска в прыжке.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент осуществлялся с целью проверки эффективности предложенной программы совершенствования броска в прыжке у юных баскетболистов. В нем приняли участие 16 игроков в возрасте 12-14 лет.

Эксперимент длился в течение 3-х месяцев в период с февраля по апрель 2021 года.

Эксперимент проходил на базе МБУ СШОР №2 «Красные Крылья» (Тольятти) в группе под руководством тренера Александра Валерьевича Гусева.

Баскетболисты после предварительного тестирования были разделены на равные по составу группы по 8 человек в каждой: контрольная и экспериментальная группы.

Тренировки проходили 4 раза в неделю по 1,5-2 часа в день (понедельник, вторник, четверг, пятница).

Методы математической статистики

Полученные в процессе исследований показатели подвергались математической обработке с целью расчета средней арифметической величины, стандартного отклонения, коэффициента достоверности различий по Стьюденту. Все расчеты осуществлялись на компьютере при помощи стандартной программы Microsoft Excel, SPSS 22.0. Ее целью являлось определение достоверности различий по t – критерию Стьюдента.

Педагогическое исследование проводилось в несколько этапов на протяжении 2020-2021 гг.

На первом этапе проводилось изучение состояния проблемы, разработка программы исследования. Были проанализированы и обобщены источники научно-методической и специальной литературы, то есть был осуществлен сбор теоретико-методического материала по теме выпускной квалификационной работы. Также были определены объект и предмет исследования, поставлены цель и разработана научная гипотеза исследования.

На основе литературного анализа была разработана экспериментальная программа упражнений, применяемая в тренировочном процессе баскетболистов экспериментальной группы.

На втором этапе осуществлялось педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью баскетболистов. Также были проанализированы применяемые программы и оценен уровень подготовленности игроков, принявших участие в эксперименте.

На третьем этапе проводился педагогический эксперимент с целью апробирования разработанной программы упражнений для совершенствования техники выполнения броска в прыжке. В феврале было проведено тестирование для установления исходных показателей по применяемым тестам. В апреле проведено контрольное тестирование для

определения эффективности применяемых программ в контрольной и экспериментальной группах.

На четвертом этапе осуществлялась статистическая обработка и анализ полученных результатов исследования, обобщение сведений, написание и оформление работы исходя из установленных требований.

Период подготовки состоял из двух этапов:

- первый – общеподготовительный – длился 4 недели;
- второй – специально-подготовительный – 8 недель.

На первом этапе применялись прыжковые и беговые упражнения, а также отработка различных бросков на фоне длительного бега (утомления).

Приведем комплексы прыжковых упражнений, которые имели взрывную направленность.

ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС

- выполнение прыжков в шаге 3 раза по 20 метров;
- выполнение прыжков на одной ноге поочередно (правой, левой) на расстоянии 3×20 метров;
- выполнение 10 прыжков в глубину с высоты 40-50 см с последующим приземлением на обе ноги, с последующим преодолением барьера высотой 50 см;
- напрыгивание с места на тумбу высотой 40-50 см, после чего делалось ускорение на расстояние 10-20 метров.

ВТОРОЙ КОМПЛЕКС

- выполнение 10 прыжков в глубину с высоты 40-50 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх;
- выполнение 10 прыжков в глубину с высоты в 60-70 см с последующим напрыгиванием на тумбу высотой 50 см;
- выполнение прыжков на двух ногах вверх с подтягиванием колен к груди. Выполнение три серии по 20 прыжков с установкой на максимальную высоту.

Совершенствование технических приемов велось в двух направлениях – стабилизация игровых двигательных навыков и развитие выносливости в процессе совершенствования техники. Для этого в экспериментальной программе применялся метод «сопряженного воздействия», при котором занятия по отработке техники игры велись в сочетании с элементами легкой атлетики.

На данном этапе тренировки помимо выполнения серийных бросков с дистанции использовались упражнения, связанные с броском по кольцу со средней и дальней дистанции в завершающей фазе атаки.

Основной задачей физической подготовки являлось совершенствование скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Использовались следующие упражнения, применяемые для развития скоростной выносливости, в сопряжении с элементами техники:

- челночное ведение мяча – 8 площадок (224 м);
- ускорение с бросками;
- броски в парах обеганием стоек;
- «челночный» бег с бросками.

Большинство упражнений экспериментальной программы включали в себя броски по корзине, которые выполнялись с нагрузками различной направленности. Поэтому логично было бы предположить, что наряду с развитием скоростной выносливости, мы достигнем более высокого уровня точности бросков.

Рассмотрим программу распределения упражнений и нагрузок на примере 3-4-го микроциклов первого этапа.

1-2 МИКРОЦИКЛ

1-й тренировочный день – работа над развитием скоростной выносливости в режиме алактатно-анаэробного энергообеспечения: упражнение № 2 (ускорение с бросками), дозировка: 30 ускорений.

2-й тренировочный день – развитие скоростной выносливости в режиме лактатноанаэробного энергообеспечения: упражнение № 1

(челночное ведения мяча - 8 площадок), дозировка: 3 попытки, интервал отдыха 2 минуты. Здесь и во всех упражнениях в интервалах отдыха баскетболисты выполняют штрафные броски.

3-й тренировочный день – основная направленность на развитие скоростной выносливости в режиме алактатно-анаэробного энергообеспечения: упражнение № 2 (ускорение с бросками), дозировка: 30 ускорений; упражнение № 5 (челнок с бросками), дозировка: 3 попытки, 2 минуты работы, 2 минуты отдыха ($3 \times 2 \times 2$).

4-й тренировочный день – день отдыха (кросс 30 минут).

3-4-ЫЙ МИКРОЦИКЛ

1-й тренировочный день – развитие скоростной выносливости в режиме лактатноанаэробного энергообеспечения: упражнение № 3 (броски с обводкой стоек). Дозировка: 3 попытки, 1 минута работы, 2 минуты отдыха ($3 \times 1 \times 2$); упражнение № 4 (броски в парах с обеганием стоек). Дозировка: 3 попытки, 40 секунд работы, 2 минуты отдыха ($3 \times 40 \times 2$).

2-ой тренировочный день – основная направленность на развитие скоростной выносливости в режиме алактатно-анаэробного энергообеспечения: упражнение № 2(ускорение с бросками), дозировка: 30 ускорений; упражнение № 5 (челнок с бросками), дозировка: 3 попытки, 2 минуты работы, 2 минуты отдыха ($3 \times 2 \times 2$).

3-й тренировочный день – развитие специальной выносливости баскетболистов в трех режимах энергообеспечения: упражнение № 2, дозировка: 10 ускорений; упражнение № 1, дозировка: 2 серии; упражнение № 4 (работа в аэробном режиме энергообеспечения), дозировка: 3 попытки, 5 минут работы в медленном темпе, 3 минуты отдыха ($3 \times 5 \times 3$).

4-й тренировочный день – день отдыха (кросс 30 минут).

Определяющим моментом в построении тренировочного процесса на втором этапе являлась техническая и тактическая подготовка. Основное направление совершенствования тактики – приближение упражнений к соревновательным условиям, повышение трудностей на тренировочных

играх, как тактических, так и психологических, моделирование будущих противников, сложных внешних условий, тактических неожиданностей.

На начальном этапе эксперимента было проведено предварительное тестирование для определения исходных показателей эффективности броска в прыжке у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп.

Как мы видим, в начале эксперимента показатели между группами практически не различались, то есть достоверных различий не было выявлено ($P>0,05$), что свидетельствует об однородности контингента испытуемых и одинаковых условиях тренировочного процесса до начала эксперимента.

В течение 3 месяцев баскетболисты контрольной и экспериментальной групп тренировались по установленным в рамках исследования программам: контрольная группа по общепринятой программе СШОР, экспериментальная группа – по предложенному комплексу упражнений.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование для определения эффективности выбранных программ тренировки.

Согласно данным, представленных на Диаграммах, в конце эксперимента у баскетболистов обеих групп наблюдаются улучшения тестируемых показателей. В экспериментальной группе можно наблюдать более высокие показатели эффективности применяемой программы тренировки. Так, у испытуемых этой группы достоверно увеличилось количество бросков в прыжке с ближней дистанции с 27,2% до 41,1% ($P<0,05$), со средней дистанции с 23,9% до 37,2% ($P<0,05$), с дальней дистанции – с 18,3% до 30,5% ($P<0,05$).

В контрольной группе данные показатели были ниже и не имели статистически значимых изменений. Процент попаданий с ближней дистанции улучшился с 27,3% до 32,5% ($P>0,05$), со средней дистанции – с 23,6% до 26,4% ($P>0,05$), с дальней дистанции – с 18,6% до 20,3% ($P>0,05$).

Таким образом, педагогическое тестирование, направленное на определение уровня влияния разработанного комплекса упражнений на

точность бросков в прыжке баскетболистами в тренировочных упражнениях показало, что введение в программу тренировок в экспериментальной группе данного комплекса упражнений привело к росту показателей эффективности игроков этой группы.

Также в процессе эксперимента для определения взаимосвязи показателей эффективности выполнения бросков в прыжке с параметрами физической и технической подготовленности баскетболистов экспериментальной группы был проведен корреляционный анализ.

Результаты корреляционного анализа, представленные в таблице, показали, что из блока специальной физической подготовки на результативность выполнения бросков в прыжке наибольшее влияние оказали показатели, которые характеризуют высоту прыжка ($r=0,842$), скоростную выносливость – бег 98 м ($r= -0,681$).

Результаты корреляционного анализа из блока показателей технической подготовленности показали, что наиболее высокие показатели были достигнуты при выполнении штрафных бросков ($r=0,627$) и трехочковых бросков ($r=0,655$).

Таким образом, предложенная программа упражнений на совершенствование бросков в прыжке, применявшаяся в экспериментальной группе, была направлена на преимущественное развитие физических и технических составляющих баскетбола, которые по результатам корреляционного анализа имели взаимосвязь с показателями успешность броска в прыжке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Подводя итог проведенному анализу отечественных и зарубежных научно-методических исследований и методический работ по рассматриваемой проблеме, можно заключить, что броски в прыжке имеют большое значение для современного баскетбола. Это определяется не только тем, что реализованный бросок приносит команде очки, но и то, что баскетболист, способный забивать в кольцо броски с разных дистанции в прыжке, как правило, считается снайпером команды, против которого очень трудно играть защитникам. Кроме того, баскетболисты и тренеры уделяют большое количество времени в тренировочном процессе на повышение эффективности данного приема.

2. На основе анализа литературных данных был подобран комплекс средств, учитывающих показатели специальной физической подготовленности юных баскетболистов, для совершенствования техники выполнения броска в прыжке. На первом этапе применялись прыжковые упражнения взрывной направленности и беговые упражнения, а также отработка различных бросков на фоне длительного бега (утомления). Определяющим моментом в построении тренировочного процесса на втором этапе являлась техническая и тактическая подготовка. Основное направление совершенствования тактики – приближение упражнений к соревновательным условиям, повышение трудностей на тренировочных играх, как тактических, так и психологических, моделирование будущих противников, сложных внешних условий, тактических неожиданностей.

3. С помощью эксперимента был апробирован комплекс упражнений для совершенствования техники выполнения броска в прыжке у баскетболистов 12-14 лет. Была доказана эффективность предложенных комплексов упражнений.

Так, в контрольной и экспериментальной группах произошли следующие изменения показателей, выраженные в процентах. У баскетболистов экспериментальной группы достоверно увеличилось

количество бросков в прыжке с ближней дистанции с 27,2% до 41,1% ($P<0,05$), со средней дистанции с 23,9% до 37,2% ($P<0,05$), с дальней дистанции – с 18,3% до 30,5% ($P<0,05$).

В контрольной группе данные показатели были ниже и не имели статистически значимых изменений. Процент попаданий с ближней дистанции улучшился с 27,3% до 32,5% ($P>0,05$), со средней дистанции – с 23,6% до 26,4% ($P>0,05$), с дальней дистанции – с 18,6% до 20,3% ($P>0,05$).

Таким образом, использование в процессе педагогического эксперимента средств тренировки (разработанных микроциклов) оказало положительное влияние на подготовленность испытуемых экспериментальной группы при выполнении броска в прыжке с разных дистанций.