

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Курский государственный университет»

Выпускная квалификационная (дипломная)
работа на тему:

« Совершенствование броска одной рукой у школьников 14-15 лет, занимающихся баскетболом в школьной секции»



Курск – 2016

Выполнил:

студент 4 курса

Пожидаев Александр Владимирович

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,

заведующий кафедрой теории и

методики физической культуры

Воронцов Николай Дмитриевич



Цель работы состояла в совершенствовании броска одной рукой у баскетболистов, занимающихся в школьной секции.

Объект исследования: техническая подготовка баскетболистов, занимающихся в школьной секции.

Предмет исследования: методика совершенствования броска баскетболистов 14-15 лет, занимающихся в школьной секции.

В качестве **гипотезы** выступало предположение о том, что совершенствование броска одной рукой у баскетболистов школьной секции будет более эффективным, в случае применения отягощений при его выполнении.

.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1. Проанализировать по данным литературных источников состояние проблемы совершенствования броска одной рукой юными баскетболистами.
2. Разработать экспериментальную методику совершенствования броска одной рукой баскетболистов школьной секции.
3. Изучить эффективность разработанной нами методики для совершенствования броска одной рукой баскетболистов, занимающихся в школьной секции.

Для решения поставленных задач были
использованы следующие **методы**

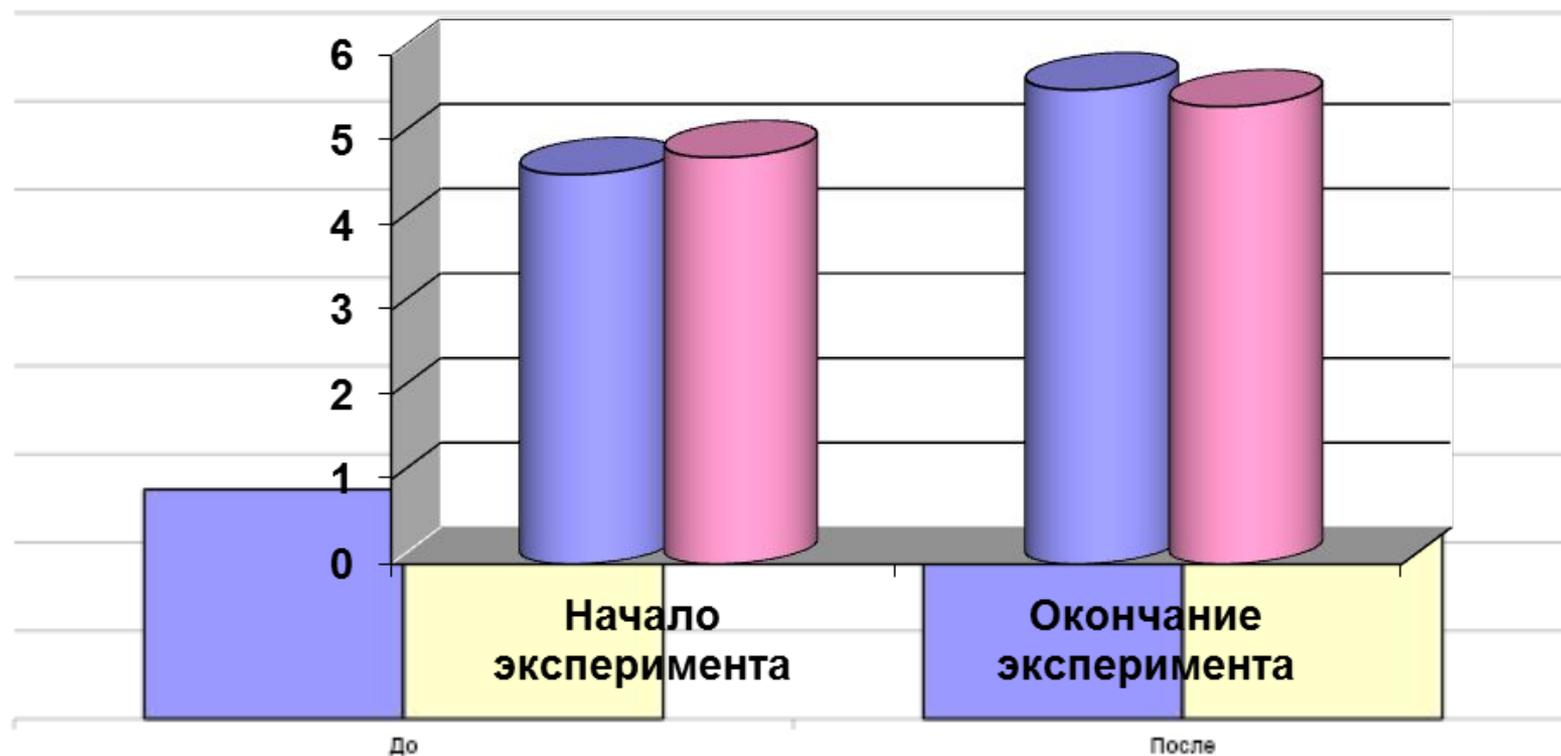
исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы.

Показатели в тесте «10 штрафных бросков»
баскетболистов
контрольной и экспериментальной группы,
(количество попаданий)

Название группы	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Достоверность различий
Контрольная	$4,6 \pm 0,4$	$5,6 \pm 0,24$	$P > 0,05$
Экспериментальная	$4,8 \pm 0,37$	$5,4 \pm 0,4$	$P > 0,05$

Показатели в тесте «10 штрафных бросков» баскетболистов контрольной и экспериментальной группы, (к-во попаданий)



Динамика средне групповых показателей в тесте «моделирование соревнования» (броски с игры) в процессе эксперимента, (к-во раз)

Броски	Название группы	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Достоверность различий
Ближняя дистанция	Эксперим.	5,6±0,24	6,4±0,24	P > 0,05
	Контрольная	5,4±0,51	6,4±0,24	P > 0,05
Средняя дистанция	Эксперим.	3,8±0,37	4,6±0,4	P < 0,05
	Контрольная	3,6±0,24	4,2±0,2	P > 0,05
Дальняя дистанция	Эксперим.	2,4±0,51	3,6±0,6	P < 0,05
	Контрольная	2,4±0,51	2,8±0,49	P > 0,05

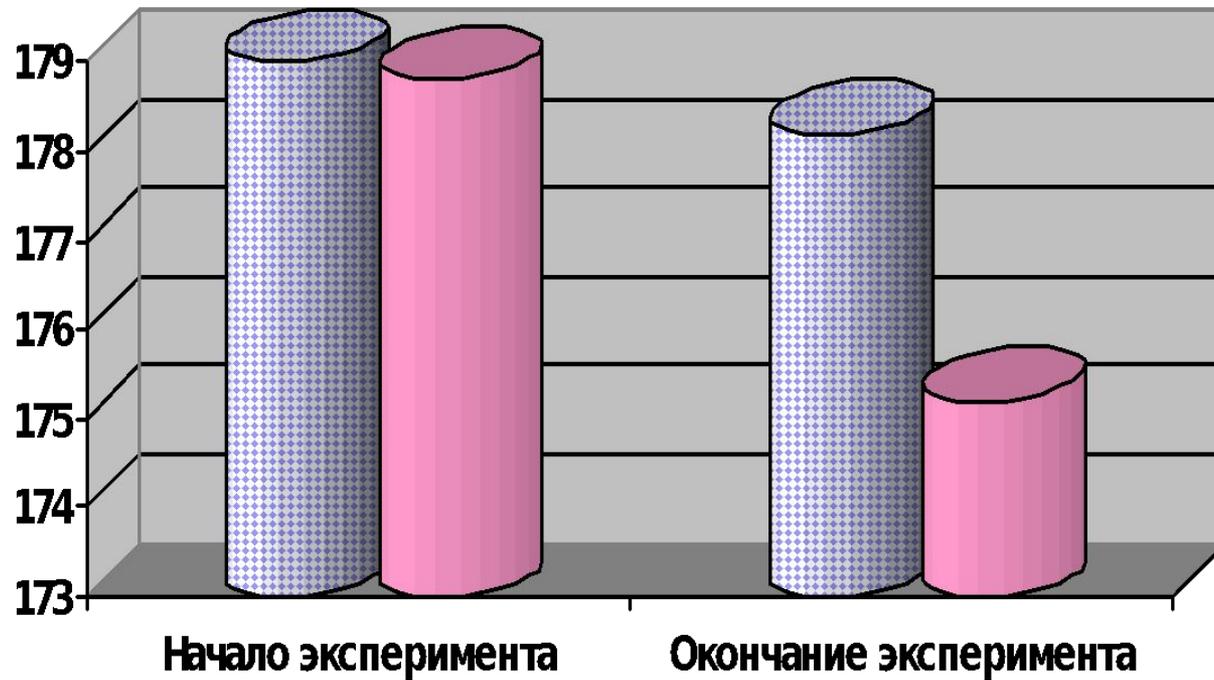
Из результатов, представленных в таблице 3.4. следует, что достоверный прирост в точности бросков юных баскетболистов нами выявлен только в экспериментальной группе по реализации бросков со средней и дальней дистанции ($P < 0,05$). В точности бросков с ближней дистанции в экспериментальной группе нами не выявлен достоверный прирост ($P > 0,05$).

Следует отметить, что в процессе педагогического эксперимента реализация бросков с игры улучшилась и в контрольной группе, но этот прирост не являлся статистически достоверным ($P > 0,05$).

Показатели скорости выполнения бросков
с игры баскетболистов контрольной и
экспериментальной группы, (сек)

Название группы	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Достоверность различий
Контрольная	179±1,51	178,2±1,71	P > 0,05
Экспериментальная	178,8±1,59	175,2±1,77	P < 0,05

Показатели скорости выполнения бросков с игры
баскетболистов контрольной и экспериментальной группы,
(сек)



ВЫВОДЫ

Совершенствование броска одной рукой у юных баскетболистов является важнейшей составляющей в учебно-тренировочном процессе. Это обуславливает необходимость разработки новых путей, совершенствования точности броска. В связи с этим изучение влияния различных методов подготовки на повышение результативности бросков будет иметь высокую значимость. В процессе теоретического анализа нами было выявлено широкое многообразие методов совершенствования точности броска.

Анализ специализированной литературы позволил нам разработать методику, направленную на совершенствование точности броска у юных баскетболистов, занимающихся в школьной секции. Нами были разработаны и учтены особенности методики совершенствования броска. Особенностью разработанной методики, являлось применение утяжелений в процессе броска в сочетании с выбором дистанции для броска и формированием рациональной техники.

Было установлено, что разработанная методика совершенствования броска одной рукой статистически достоверно улучшила у юных баскетболистов экспериментальной группы прыжок в высоту, точность бросков со средней и дальней дистанции, скорость выполнения броска ($P < 0,05$). В результате проведения параллельного педагогического эксперимента нами не выявлено статистически достоверного увеличения в пробегании 10 метров, точности штрафных бросков и бросков с игры с ближней дистанции в экспериментальной и контрольной группе ($P > 0,05$).

Благодарю
за
внимание!

