

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ульяновский государственный педагогический
университет имени И.Н. Ульянова»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра Спортивных дисциплин и физического воспитания

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКОВ СО СРЕДНЕЙ
ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ УГЛОВОГО ОРИЕНТИРА**

**Автор работы
Астафьев Валерий Сергеевич**

**Научный руководитель кандидат
педагогических наук, доцент
Березина Лариса Анатольевна**

Обоснование актуальности

- Баскетбол одна из самых доступных и распространённых игр. Захватывающая, напряжённая борьба двух команд за победу вызывает большой интерес у занимающихся и привлекает много зрителей.
- Современный баскетбол постоянно развивается: изменяется методика тренировки, совершенствуется техническое мастерство игроков, возрастает уровень развития тактического мышления спортсменов, повышается уровень развития их физических и психических качеств. Баскетбол становится более динамичным, универсальным и зрелищным видом спорта, что предъявляет новые требования к организации тренировочного процесса и, особенно, к процессу обучения баскетболистов технике игры

- **Объектом исследования** является учебно-тренировочный процесс баскетболисток, направленный на совершенствование техники выполнения бросков с дальней дистанции и повышение их результативности.
- **Предметом исследования** являются корреляционные связи между кинематическими характеристиками броска с дальней дистанции (в данном случае угла вылета) с его точностью.
- Опираясь на вышеизложенное, в качестве **гипотезы** настоящих исследований было принято предположение о том, что коррекция угла вылета мяча при выполнении дальнего броска и его подведение к оптимальным величинам (45°) позволит повысить точность попадания в корзину.
- **Целью исследования** явилась коррекция угла вылета мяча при выполнении дальних бросков, выполняемых девушками, и ее взаимосвязь с точностью.
- **Практическая и теоретическая значимость** нашей работы заключается:
 - в определении взаимосвязи между точностью и кинематическими характеристиками дальнего броска;
 - в обосновании дальнего броска с позиций биомеханики.
 - в получение новых данных, которые могут быть использованы тренерами и специалистами в области баскетбола для совершенствования техники дальних бросков и повышения их точности.

Гипотеза и задачи исследования

- **Гипотеза исследования:** предполагалось, что экспериментальная методика совершенствования бросков мяча с средней дистанции с использованием углового ориентира и его подведение к оптимальным величинам (45) позволит повысить точность попадания бросков мяча со средней дистанции.
- **Задачи исследования:**
 - . Выявить приоритетные виды и способы бросков в баскетболе у девушек и их результативность.
 - Изучить кинематические показатели дальних бросков в кольцо у женщин-баскетболисток, и выявить их взаимосвязь с точностью.
 - Разработать методику совершенствования бросков мяча с дальней дистанции с использованием углового ориентира.
 - Экспериментально определить влияния коррекции угла вылета мяча на точность выполнения бросков с дальней дистанции.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Видеосъемка.
- Метод контрольных испытаний.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Организация исследования

Проводимые исследования объединены в три этапа. Цель каждого этапа была подчинена достижению общей цели исследования.

- **На первом этапе** определялось общее направление исследования, изучались литературные источники, подбирались методы исследования, формулировалась рабочая гипотеза.
- **На втором этапе** (сентябрь 2015 - апрель 2016) проводился анализ и обобщение научно-методической литературы и педагогический эксперимент. Суть эксперимента заключалась в использовании в занятиях экспериментальной группы специально сконструированный угловой ориентир, который определял наиболее оптимальный угол вылета мяча при выполнении броска. Продолжительность экспериментальной части три месяца.
- **На третьем этапе** проводились обобщение экспериментальных данных, статистическая обработка материала и оформление работы.

Анализ и обобщение научно-методической литературы

проводился по следующим разделам:

- *1.1. Анализаторы и их значение в жизнедеятельности человека.*
- *1.2. Биомеханическая характеристика перемещающих движений*
- *1.3. Современное понимание термина «точностные движения»*
- *1.4. Совершенствование техники бросков в баскетболе*
- *1.5. Спортивно-техническое мастерство*

Педагогический эксперимент

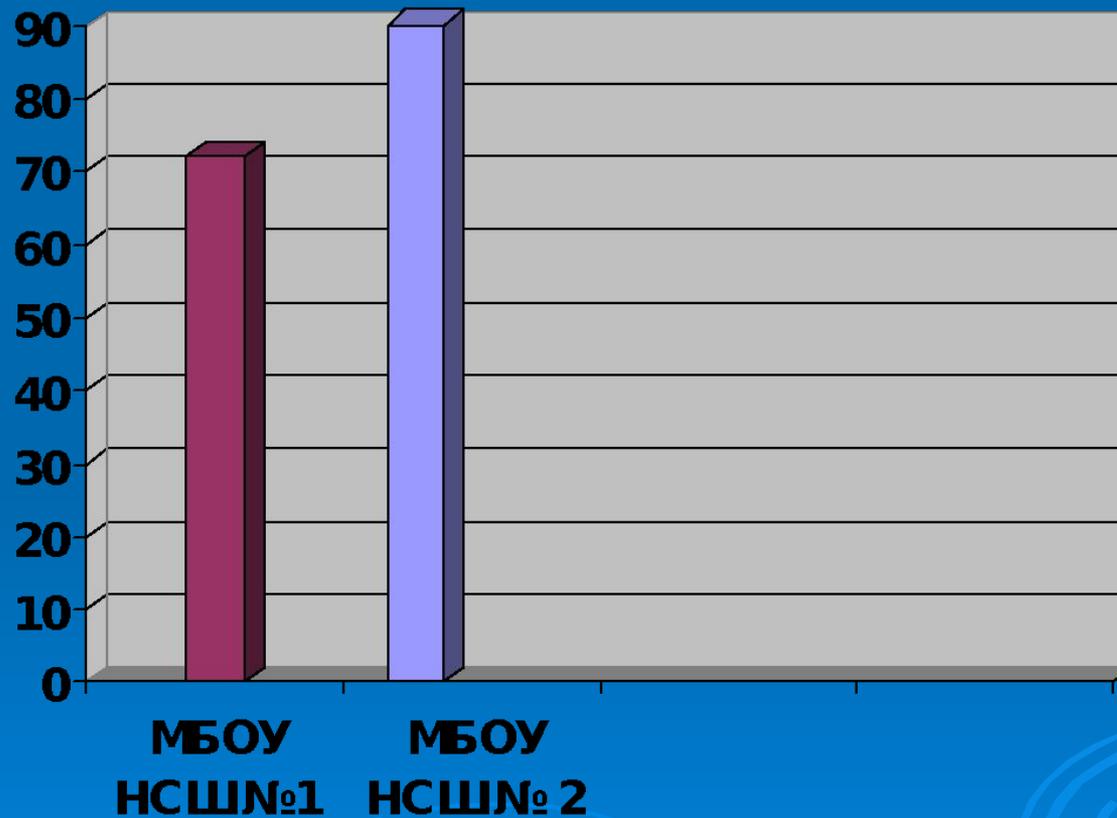
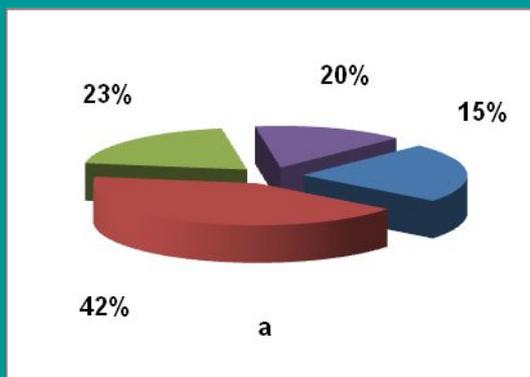


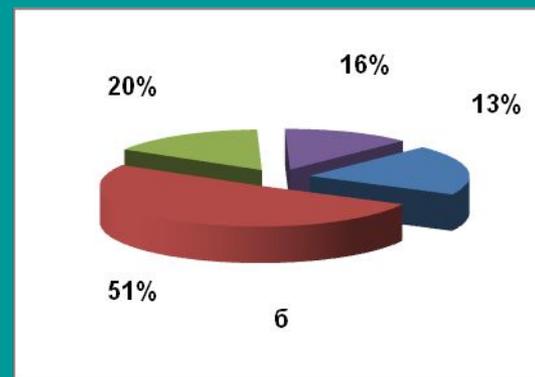
Рис. 1. Среднее количество очков набираемых командами за игру

Виды выполнения бросков в корзину баскетболистками (рис. 1)

-  - броски со средней дистанции;
-  - броски с дальней дистанции;
-  - броски с ближней дистанции;
-  - штрафные броски.



а- сборная СОШ №2



б- команда СОШ №1

Показатели количества и результативности бросков (таблица 1)

	Виды бросков							
Исследуемые	НСШ №2				НСШ №1			
параметры	Дальн. броски	Сред. броски	Ближ. броски	Штр. Броски	Дальн. броски	Сред. броски	Ближ. броски	Штр. броски
Кол-во бросков	22	40	19	15	15	47	18	12
%	23	42	20	15	16	51	20	13
Рез-ные броски	11	16	8	9	5	18	7	7
%	50	40	42	60	33	38	39	50
Очки	33	32	16	9	15	36	14	7

Анализ кинематических характеристик полета мяча с дальней дистанции

Кинематический анализ полета мяча при выполнении дальних бросков женщинами-баскетболистками проводился по следующим критериям:

- 1 начальная скорости вылета;
- 2 средняя скорость полета мяча;
- 3 время полета мяча;
- 4 величина угла вылета (угла места);
- 5 траектории полета.

Сравнительный анализ кинематических показателей бросков с дальней дистанции (таблица 2)

Показатели	Скорость вылета (м/с)	Средняя скорость (м/с)	Время полета (с)	Угол вылета (град)
<i>Баскетболистки НСШ №2 (n = 10)</i>				
X	10.8	9.8	1.26	49.3
σ	1.33	1.23	0.16	3.12
m	0.42	0.39	0.05	0.99
p	p<0.01	p<0.01	p<0.05	p<0.001
<i>Баскетболистки НСШ №1 (n = 10)</i>				
X	8.2	7.6	1.53	60.7
σ	1.14	1.46	1.33	4.94
m	0.36	0.46	0.1	1.56

Траектории полета мяча баскетболисток НСШ №2 и сборной НСШ №1 (рис. 3)

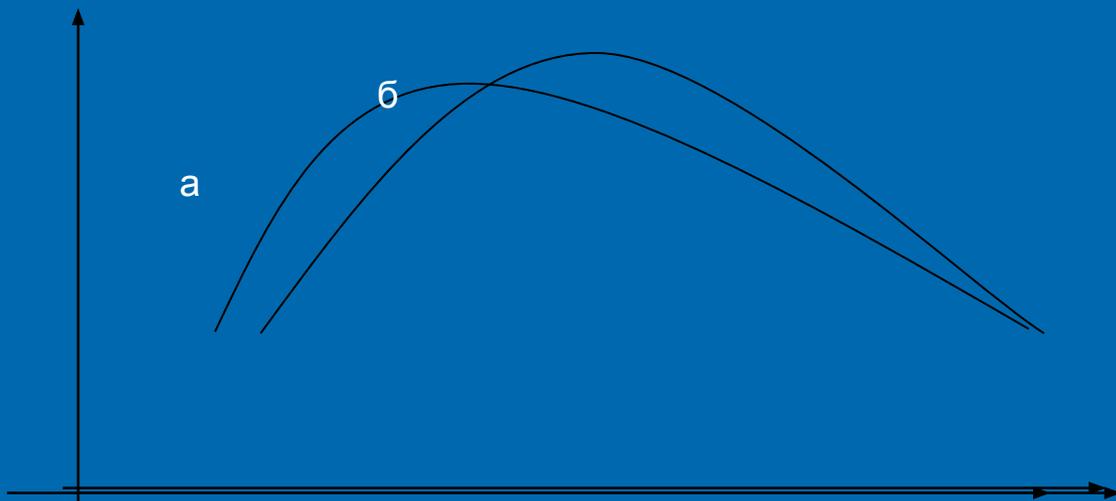


Таблица 3

Результаты контрольных тестов в контрольной группе

№пп	3х очковые		3х очковые в прыжке	
1	12	15	9	10
2	10	12	10	11
3	12	14	9	11
4	11	13	11	12
5	11	11	8	10
6	10	12	10	11
7	9	10	10	10
8	9	9	9	8
9	11	13	10	11
10	9	10	10	9
11	9	10	9	11
12	10	11	8	9
Σ	123	140	113	123
χ	10,2	11,6	9,41	10,2
G	1,13	1,82	0,9	1,13
M	0,32	0,52	0,25	0,32

Результаты контрольных тестов в экспериментальной группе

№пп	3х очковые		3х очковые в прыжке	
1	9	13	8	11
2	9	12	10	12
3	8	12	11	15
4	11	15	9	12
5	10	14	9	13
6	12	16	8	12
7	11	15	10	13
8	12	14	11	15
9	10	15	12	16
10	9	13	9	12
11	9	11	10	12
12	8	12	10	14
Σ	118	162	117	157
χ	9,83	13,5	9,75	13,0
G	1,4	1,56	1,21	1,56
M	0,4	0,45	0,35	0,45

Экспериментальная методика. Выводы.

При обучении броску с использованием углового ориентира необходимо соблюдать следующую последовательность:

1. Объяснение и показ.
2. Имитация броска без мяча.
3. Воспроизведение завершающей фазы броскового движения. Многократное повторение выпуска мяча вверх над собой.
4. Выполнение броска с дистанции 1-2метра под углом 45° к плоскости щита.
5. Увеличение дистанции броска под одним и тем же углом атаки.
6. Выполнение броска в кольцо с изменением угла атаки, не меняя дистанцию до кольца.
7. Для закрепления навыка выполнения броска применяются броски с точек с использованием разметки площадки.
8. Дистанцию и угол атаки варьировать по мере освоения техники броска.
9. С расстояния 1-3метра необходимо одновременно учить выполнять броски как правой, так и левой рукой, а более чем с 3 метров обучать

Спасибо за внимание

