

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА УЛЬЯНОВСКОЙ
ОБЛАСТИ ОГБПОУ
«УЛЬЯНОВСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Студент группы 43

Прибылов Дмитрий

**Сравнительный анализ и методика повышения эффективности дистанционных
бросков у баскетболистов разной квалификации**

Выпускная квалификационная работа
по специальности 49.02.01 - Физическая культура

Научный руководитель:

Маляев И.В.

Актуальность

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. 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.

Объект исследования – соревновательная подготовка баскетболистов разной квалификации в дистанционных бросках по кольцу.

Предмет исследования – изменение эффективности дальних бросков баскетболистов, выполняющих различные функции на площадке под влиянием предлагаемых объемов и интенсивности тренировочных занятий.

Цель исследования – добиться эффективности дальних бросков баскетболистов различной квалификации в зависимости от их игрового амплуа.

Гипотеза. Нами предполагалось, что предложенный комплекс упражнений позволит повысить уровень результативности выполнения бросков с дальней дистанции игроками разных амплуа в соревновательный период. Позволит уточнить основные направления технико-тактической подготовки баскетболистов на основе рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса

Задачи исследования

1. Провести анализ отечественных и зарубежных литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Установить эффективность количественных и качественных показателей эффективности бросков с дальней дистанции у баскетболистов разной квалификации под воздействием различных соревновательных нагрузок.
3. Разработать и апробировать комплекс упражнений для повышения эффективности дальних бросков у баскетболистов различных разрядов.

Практическая значимость.

Использование разработанной методики позволит тренерам, тренерам-преподавателям и спортсменам эффективнее осуществлять подготовку баскетболистов к соревнованиям и повышать уровень мастерства спортсменов.

Методы исследования

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

Организация исследования

В исследовании приняли участие сборная команда ДЮСШ № 1 г. Ульяновска.

Работа осуществлялась в несколько этапов.

На первом этапе проводился анализ литературных источников по исследуемой проблеме.

Определялась цель, задачи, методы исследования.

На втором этапе осуществлялось педагогическое наблюдение за игровой деятельностью баскетболистов различной квалификации.

На третьем этапе проводился педагогический эксперимент с целью апробирования разработанного комплекса упражнений для повышения эффективности дальних бросков игроков сборной команды ДЮСШ № 1.

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

В исследовании приняли участие команда № 1 и команда № 2. Всего было зафиксировано 10 игр.

В педагогическом эксперименте приняло участие 6 игроков (3 защитника и 3 нападающих) сборной команды № 1.

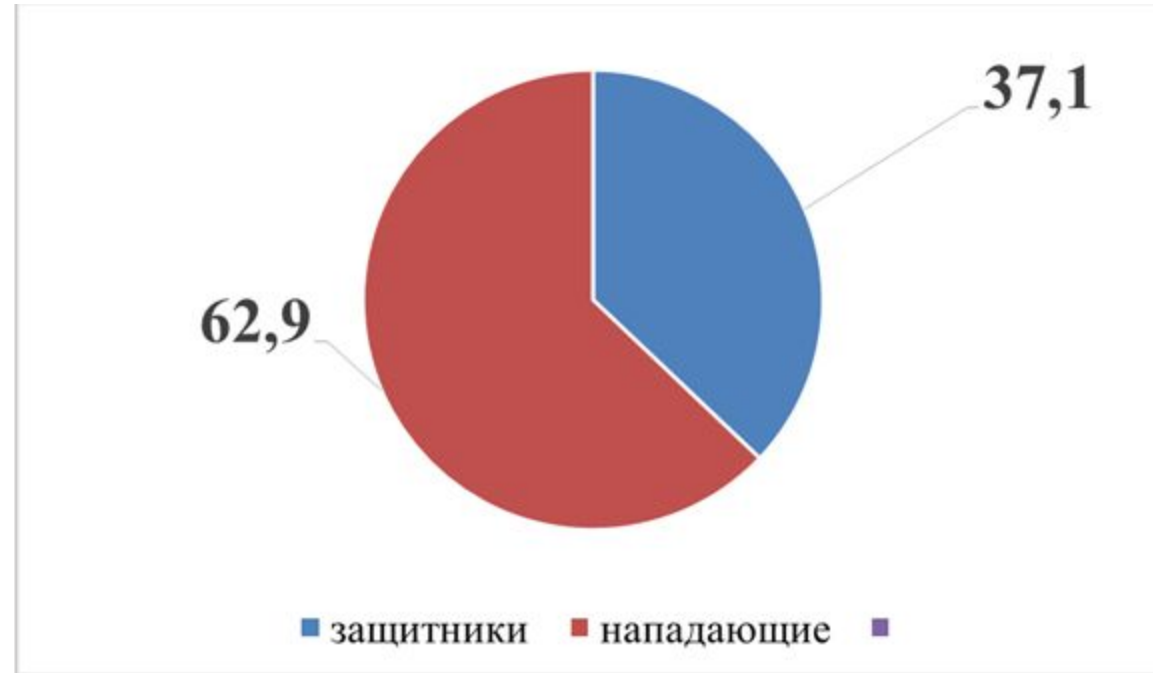
В повторном исследовании эффективности дальних бросков баскетболистами команды № 1 было проанализировано 5 игр.

Экспериментальная методика для повышения точности бросков с дальней дистанции

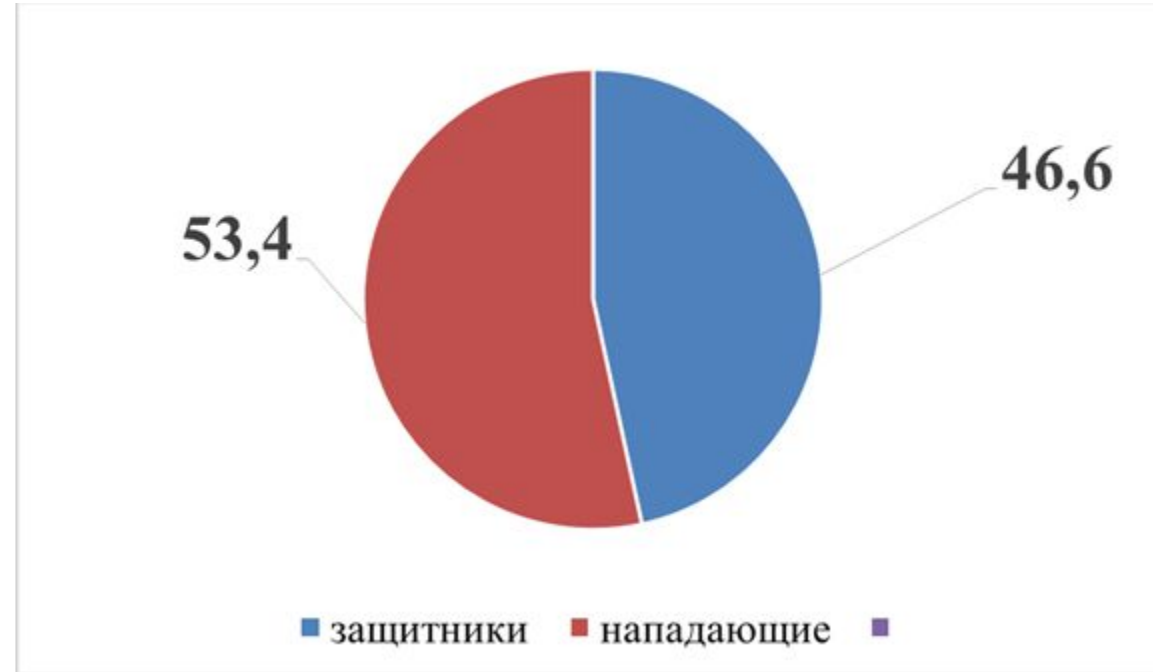
1. Броски с дальней дистанции: по 5 бросков с точек 0° , 45° , 90° (5 серий).
2. Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания.
3. Броски с дальней дистанции с трех точек: 45° (с левой стороны), 90° , 45° (с правой стороны) – забить мяч с отскоком от щита (3 серии по 15 бросков).
4. Упражнение в парах.
5. Дальние и средние броски в тройках.
6. Бросок по кольцу с дистанции 6 м после кувырка вперед с мячом в руках (2 серии по 10 бросков).
7. Броски в кольцо с уменьшенным радиусом произвольно с любой точки из-за линии 6,25 м (100 бросков).
8. Броски в кольцо с точки 90° .

Результаты исследования

Объем бросков с дальней дистанции, выполняемых баскетболистами команды № 2 (%).



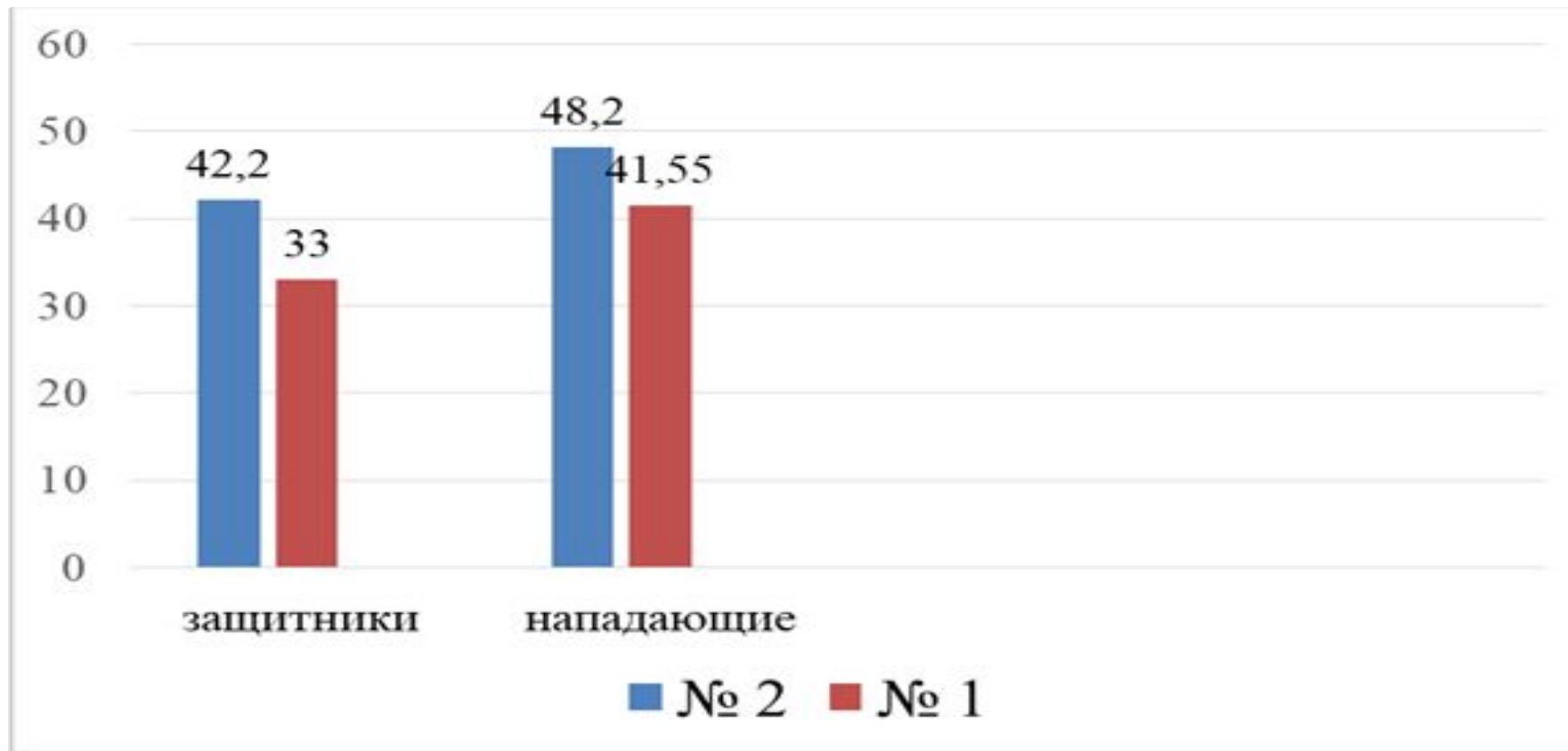
Объем бросков с дальней дистанции, выполняемых баскетболистами команды № 1 (%)



Однако эти данные статистически не достоверны ни для одной, ни для другой команды.

В тоже время эффективность нападающих обеих команд выше, чем у защитников

Эффективность дальних бросков у нападающих и защитников разной квалификации (%).

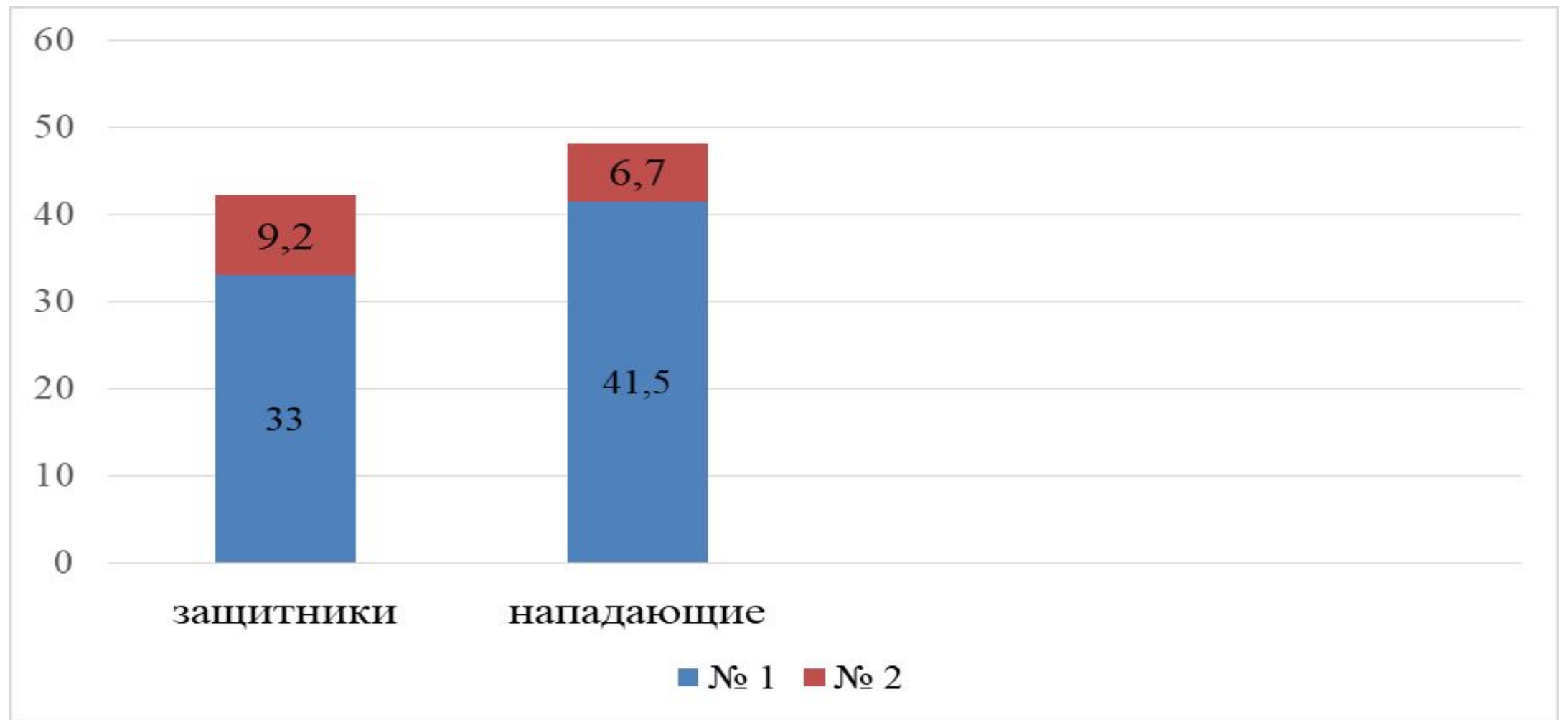


Эффективность бросков с дальней дистанции у защитников и нападающих разной квалификации

	№ 1		№ 2	
	защитники	нападающие	защитники	нападающие
Эффективность (%)	33	41,5	42,2	48,2
t	6,37		2,78	
P	<0,01		<0,05	

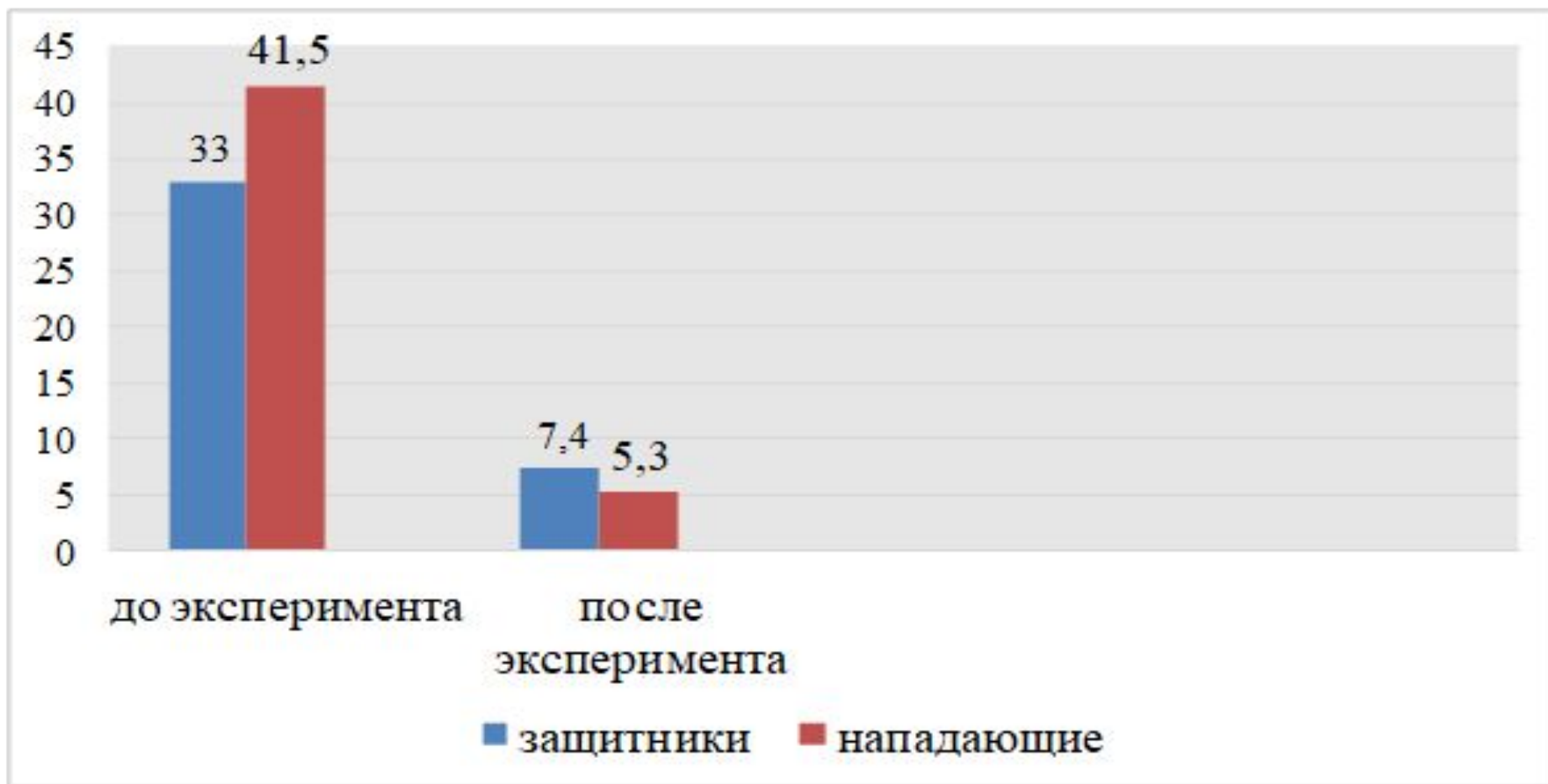
Эффективность дальних бросков у баскетболистов разной квалификации

	№ 2	№ 1
Эффективность (%)	45,2	37,2
t	2,56	
P	<0,05	



Результативность дальних бросков защитников и нападающих (%)

Динамика эффективности дальних бросков у защитников и нападающих № 1 (%)



Выводы

1. Подводя итог проведенному нами анализу литературных данных, мы можем заключить о том, что дальние броски играют значительную роль в баскетболе. Это определяется не только тем, что реализованный дальний бросок приносит команде 3 очка, но и то, что баскетболист, способный забивать в кольцо броски с дальней дистанции, 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. В среднем за игру команды разной квалификации выполняют 21–24 броска с дальней дистанции, что составляет около 20% от общего количества бросков, произведенных за игру. Причем нет достоверных различий в показателях игроков, выполняющих функции защитников и нападающих.
3. Эффективность дальних бросков нападающих достоверно выше ($P < 0,05$), чем у защитников и в среднем она составляет: 48,2% и 42,2% соответственно у игроков команды № 2; 41,5% и 33% соответственно у игроков команды № 1. Общая результативность дальних бросков выше у команды № 2, нежели чем у команды № 1 (45,2% и 37,2% соответственно). В результате проведенного педагогического эксперимента повысилась результативность бросков с дальней дистанции у защитников на 7,4% и у нападающих на 5,3%.