

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующий кафедрой

_____ Родин А.В.

« ____ » _____ 20 ____ г.

МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Зеленя В.П.

Научный руководитель

к.п.н.

Захаров П.С.

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК

Директор МБУДО СДЮСШОР №1 г. Смоленска

Заслуженный работник

физической культуры РФ

Иванов В.Г.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1 Классификация двигательных действий в баскетболе (на примере штрафного броска)	6
1.2 Биокинематическая схема двигательного действия	9
1.3 Силы, вызывающие двигательное действие, их происхождение и взаимодействие.....	11
1.4 Задачи для формирования и совершенствования умений и навыков при выполнении штрафного броска	19
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	21
2.1. Задачи исследования.....	21
2.2. Методы исследования.....	21
2.3. Организация исследования	24
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	26
3.1 Разработка экспериментального комплекса индивидуальной технической подготовки юных баскетболистов 8-10 лет.....	26
3.2 Экспериментальное обоснование эффективности методики индивидуальной технической подготовленности на примере выполнения штрафного броска	33
Выводы	37
Практические рекомендации	39
Литература	40
Приложения	44

Актуальность исследования. Современный баскетбол - это атлетическая игра, которая предъявляет высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Баскетболист сегодня – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке (Л.Р. Айропетянц, 2001).

Основные двигательные действия баскетболистов характеризуются высоким темпом передвижений, быстрой сменой ситуаций, ограничением времени владения мячом. Весь арсенал технико-тактических приемов необходимо применить в условиях, требующих от игроков точности, способности к дифференциации усилий, выполнения быстрого переключения с одних действий на другие. Для выполнения большого количества приемов в условиях дефицита времени и противодействия соперникам, игроки должны владеть специальными двигательными навыками (Д. Вуден, 2003).

Поэтому для оценивания подготовленности баскетболистов нужны объективные средства и методы педагогического контроля, которые отображают специфику соревновательной деятельности и предусматривают использования таких методик, которые разрешают оценивать как индивидуальную, так и целостную технику реального состояния спортсменов и команды (Ю. М. Портнова, 1997).

Баскетбол находится в постоянном поиске, стремлении к совершенству. Изменялись вид мяча, форма игроков, размеры площадки и форма области штрафного броска на площадке, одни линии появлялись, а другие исчезали. Правила игры постоянно совершенствовались для того, чтобы уравнивать шансы высоких и относительно высоких, быстрых и сообразительных. Для этого прямоугольник под кольцом превратили в трапецию для того, чтобы отодвинуть от кольца высоковатых защитников при выполнении штрафного броска. Ввели правило "3 секунд" для того,

чтобы высокий игрок не стоял пассивно под кольцом в ожидании передачи, а искал момент для этой передачи в постоянном движении. Было введено правило давать 3 очка за дальний бросок и это сразу повысило роль относительно невысоких снайперов. А увеличение размеров площадки разрешило разрядить защиту и дало лазейки для мобилизации игроков (Е. Н. Гогун, 2000).

Важность овладения штрафным броском заключается в том, что он с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение (количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры), с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется basketболистами для бросков мяча в корзину (А. И. Бондарь, 2003).

Определяющее значение для воспитания снайперских качеств basketболиста имеет начальный период обучения, в котором решаются вопросы начального обучения технике броска (А. Я. Гомельский, 1992).

По мнению большинства специалистов basketбола, техника выполнения штрафного броска оказывает значительное влияние на его результативность. Однако в методической литературе отсутствует достаточно полно разработанная техника штрафного броска одной рукой. В практике нет также обоснованной методики оценки техники штрафного броска (А. И. Вальтин, 2003).

Штрафной бросок — не только способ добывания очков, но и средство психологического воздействия на противника. Поэтому исследование по повышению эффективности выполнения штрафного броска — актуальная тема для исследования в basketболе.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс детей 8-10 лет.

Предмет исследования — содержание методики обучения индивидуальной технике на примере штрафного броска для детей 8-10 лет.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность методики обучения индивидуальной техники на примере выполнения штрафного броска для детей 8-10 лет.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что внедрение в тренировочный процесс детей 8-10 лет специализированных тренировочных средств, направленных на обучение технике выполнения штрафного броска одной рукой от плеча повысит результативность исполнения технического приема по сравнению со спортсменами выполняющими штрафной бросок двумя руками от груди.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть реализованы при планировании учебно-тренировочного процесса детей 8-10 лет, занимающихся в группах начальной подготовки ДЮСШ, СДЮСШОР.