

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра теории и методики спортивных игр

БАСОВА ДАРЬЯ ДМИТРИЕВНА

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКОВ В ДВИЖЕНИИ
НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ТИПОВЫХ СИТУАЦИЙ В
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

(КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА)

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ: 49.03.04 СПОРТ

НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

ТРЕНЕРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

(БАСКЕТБОЛ)

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ: КАНД. ПЕД. НАУК, ДОЦЕНТ МИНИНА Л.Н.

Санкт-Петербург
2025



Научная проблема исследования объясняется отсутствием в теории и методике баскетбола современных рекомендаций по совершенствованию бросков в движении у баскетболистов 13-14 лет с учётом типовых модельных ситуаций их использования в соревновательной деятельности игроков высокой квалификации.



Цель исследования: повышение эффективности бросков в движении на основе моделирования типовых ситуаций в соревновательной деятельности баскетболистов 13-14 лет.



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Уточнить современные представления о методике совершенствования бросков в движении в баскетболе.
2. Выявить разновидности и типовые ситуации использования бросков в движении в соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов.
3. Разработать комплекс упражнений для совершенствования бросков в движении у баскетболистов 13-14 лет, и проверить их эффективность.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Предполагалось, что внедрение в учебно-тренировочный процесс баскетболистов 13-14 лет упражнений, моделирующих типовые игровые ситуации использования бросков в движении, позволит повысить их точность и эффективность в соревновательной деятельности.



Объект исследования – содержание учебно-тренировочного процесса баскетболистов 13-14 лет.

Предмет исследования – совершенствование бросков в движении у баскетболистов 13-14 лет.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Опрос в виде анкетирования;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Спортивно-педагогическое тестирование;
5. Метод математической обработки результатов исследования





Бросок в движении одной рукой снизу

ТАБЛИЦА 1 - ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В ДВИЖЕНИИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ, N=11

Матчи № п/п	Бросок в движении по высокой траектории (Runner), кол-во	Бросок одной снизу (Scoop), кол-во	Бросок в движении с перешагиванием с одной ноги на другую, (Eurostep),	Бросок крюком (Hook shot), кол-во	Бросок в движении с завершением с обратной стороны (Reverse),	Бросок в движении от плеча, кол-во	Бросок в движении двумя руками «сверху- вниз» dunk),
1	3	5	2	2	3	1	1
2	2	6	1	2	3	2	2
3	3	4	2	4	2	4	3
4	2	3	3	4	3	2	3
5	5	6	1	3	3	4	1
6	4	4	2	2	1	3	3
7	3	5	3	4	2	4	1
8	3	4	2	2	3	6	3
9	1	3	2	1	4	4	2
10	3	4	1	3	2	4	2
11	2	4	2	2	2	2	1
$\bar{X} \pm S \bar{x}$	$2,95 \pm 0,30$	$4,36 \pm 0,37$	$1,81 \pm 0,21$	$2,64 \pm 0,30$	$2,55 \pm 0,24$	$3,64 \pm 0,3$ 3	$2 \pm 0,26$

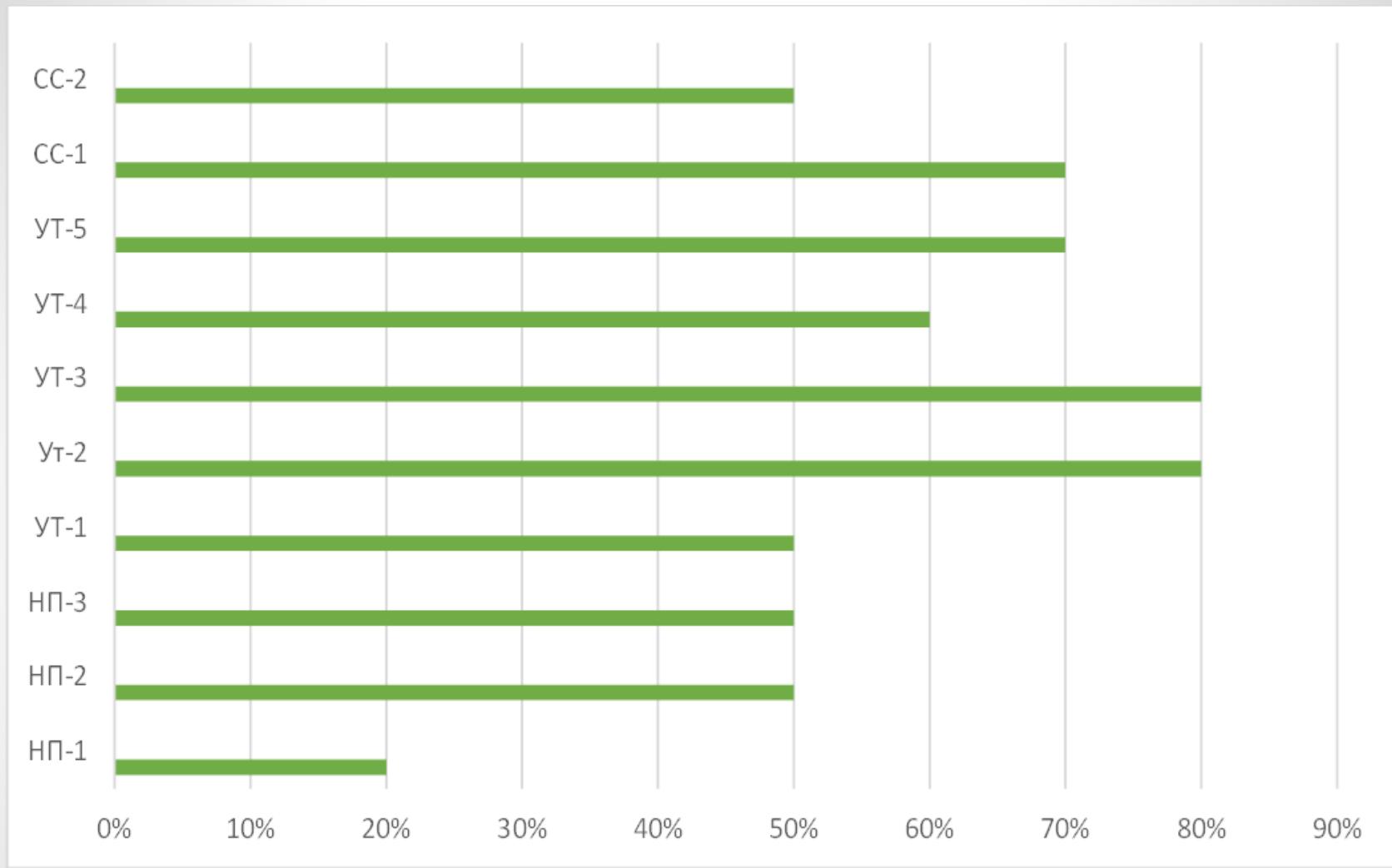


Рисунок 1 – Мнение тренеров о том, на каком этапе спортивной подготовки в процесс совершенствования бросков в движении можно включать типовые игровые ситуации их использования

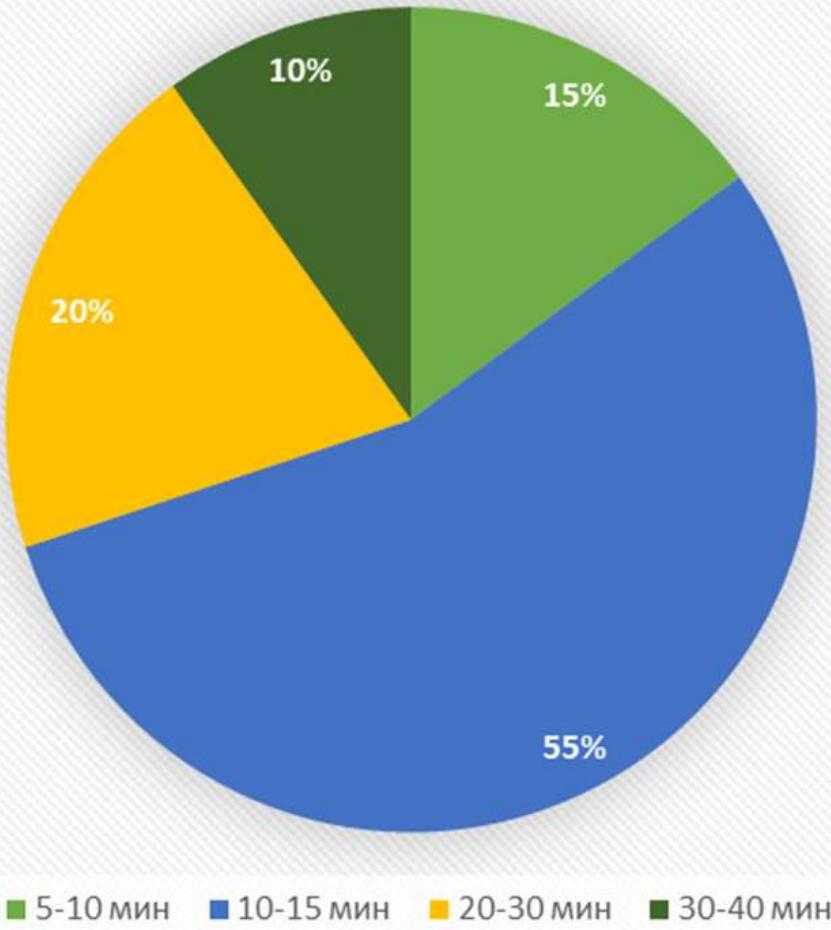


Рисунок 2 – Мнение тренеров о том, сколько времени необходимо для совершенствования бросков в движении на одном тренировочном занятии

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ



Блок 1 – Совершенствование
техники разновидностей бросков



Блок 2 – Моделирование
типовых ситуаций с бросками в
движении.

ТАБЛИЦА 2 - СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗНОВИДНОСТЕЙ БРОСКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ ЭГ И КГ ПОСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Показатели	ЭГ	КГ	P-value
	$\bar{X} \pm S \bar{x}$	$\bar{X} \pm S \bar{x}$	
Бросок в движении по высокой траектории (Runner), кол-во	2,8±0,24	1,2±0,37	P≤0,05
Бросок одной снизу (Scoop), кол-во	4,2±0,37	3,8±0,4	P>0,05
Бросок в движении с перешагиванием с одной ноги на другую, (Eurostep),	2,8±0,37	1,2±0,37	P≤0,05
Бросок крюком (Hook shot), кол-во	4,8±0,37	4,2±0,30	P>0,05
Бросок в движении с завершением с обратной стороны (Reverse), кол-во	3,2±0,21	1,2±0,37	P≤0,05
Бросок в движении от плеча, кол-во	6±0,31	5,8±0,37	P>0,05

ТАБЛИЦА 3 – РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БРОСКОВ В ДВИЖЕНИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ ЭГ И КГ ПОСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Показатели	ЭГ	КГ	P-value
	$\bar{X} \pm S \bar{x}$	$\bar{X} \pm S \bar{x}$	
Всего бросков, кол-во	12,4±0,2/26,6±0,6	8,6±0,2/23±0,8	P ≤0,05
Эффективность, %	46,68±1,03	37,48±0,9	P ≤0,05
Броски в быстром прорыве с сопротивлением одного активного защитника, кол-во	3,8±0,3	3,6± 0,5	P>0,05
Броски в позиционном нападении против двух активных защитников, кол-во	5,4±0,4	3,6±0,2	P ≤0,05
Броски в позиционном нападении с одним активным защитником, кол-во	5,0±0,3	4,8±0,3	P>0,05
Броски в позиционном нападении с одним пассивным защитником, кол-во	3,6±0,2	1,8±0,3	P ≤0,05

ВЫВОДЫ:

1. Совершенствование бросков в движении представлено в специальной литературе в виде сложившейся методики. Однако, информация, учитывающая современные тенденции в использовании бросков в процессе игры, представлена отдельными публикациями и не соответствует требованиям современного баскетбола. По мнению большинства опрошенных баскетбольных тренеров (90%), проведение исследования, направленное на совершенствования бросков в движении с учётом современных реалий игрового процесса, является актуальным.
2. Высококвалифицированные баскетболисты используют в ходе матча 7 разновидностей бросков в движении для завершения атаки. Самыми востребованными являются следующие варианты: бросок в движении по высокой траектории (Runner) – 3 раза; бросок в движении одной рукой снизу – 4 раза; бросок в движении с перешагиванием с одной ноги на другую – 2 раза; бросок в движении крюком – 3 раза, бросок в движении с завершением с обратной стороны – 2 раза; бросок в движении от плеча – 3,64, бросок в движении сверху вниз двумя руками выполнялись в среднем 2 раза за игру. В ходе наблюдения соревновательной деятельности у баскетболистов 13-14 лет зафиксированы следующие 6 разновидностей бросков в движении, самыми востребованными являются следующие 3 варианта: бросок одной снизу (Scoop), бросок крюком (Hook shot), бросок в движении от плеча.
3. В соответствии с разработанной классификацией существует 6 класса всевозможных игровых ситуаций использования бросков в движении в баскетболе. Типовыми, востребованными ситуациями использования бросков в движении у высококвалифицированных баскетболистов являются следующие: бросок в движении при завершении быстрого прорыва с активного сопротивлением одного защитника; бросок в движении при завершении позиционного нападения с активным защитником; бросок в движении при завершении позиционного нападения с двумя активными защитниками; бросок в движении при завершении позиционного нападения бросок в движении с пассивным защитником.

ВЫВОДЫ:

4. Процесс совершенствования бросков в движении у баскетболистов 13-14 лет должен включать комплекс, включающих 2 блока упражнений:

Блок 1 – Совершенствование техники разновидностей бросков в движении.

Блок 2 – Моделирование типовых ситуаций с бросками в движении.

5. Точность бросков в движении, продемонстрированная при выполнении специальных тестов баскетболистами 13-14 лет экспериментальной группы СШОР Василеостровского района существенно повысилась после педагогического эксперимента. В контрольной группе аналогичные показатели не имеют достоверных отличий. Эффективность бросков в движении до педагогического эксперимента не имела статистически достоверных различий в двух группах баскетболистов 13-14 лет СШОР Василеостровского района и СШОР Центрального района г. С-Петербурга и составил 38,28%. После педагогического эксперимента эффективность бросков в движении у баскетболистов экспериментальной группы СШОР Василеостровского района повысилась и составила 46,68%, что оказалось достоверно выше аналогичного показателя в контрольной группе баскетболистов Центрального района г. С-Петербурга.

Благодарю
за внимание

