

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

СМИРНОВ ГРИГОРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БРОСКОВ В ПРЫЖКЕ С ДАЛЬНЕЙ  
ДИСТАНЦИИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ



НАУЧ. РУКОВОДИТЕЛЬ:  
канд. пед. наук, Л.Н. Минина

Проблема исследования заключается в разрешении противоречия между необходимостью совершенствования дальних бросков и ограничением педагогического воздействия в тренировочном процессе традиционными средствами, которые связаны с многократным повтором выполнения бросковых упражнений.

Цель исследования заключается в конкретизации средств тренировочного процесса, направленных на повышение результативности дальних бросков при подготовке баскетболистов 13-14 лет.

## Задачи исследования:

1. Уточнить значение способности сохранять динамическое равновесие при выполнении бросков в баскетболе.
2. Выявить эффективность дальних бросков в тренировочном и соревновательном процессах у баскетболистов 13-14 лет.
3. Определить показатели технической и физической подготовленности у баскетболистов 13-14 лет.
4. Разработать комплекс средств, направленных на развитие динамического равновесия для повышения эффективности бросков в прыжке с дальней дистанции и проверить его эффективность.

## Гипотеза исследования

Предполагалось, что повышение эффективности бросков в прыжке с дальней дистанции будет более эффективным, если в тренировочный процесс баскетболистов 13-14 лет внедрить комплекс упражнений, направленный на развитие динамического равновесия.

**Объект исследования:** содержание тренировочного процесса баскетболистов 13-14 лет.

**Предмет исследования:** **взаимосвязь** результативности бросков с показателями развития динамического равновесия баскетболистов 13-14 лет.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение научно - методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Спортивно - педагогической тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Матиматическая обработка экспериментальных данных.

# Результаты определения показателей физической подготовленности

## баскетболистов 13-14 лет

Тесты	Группа 1	n	Группа 2	n	P-value
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		
Тест 1. Прыжок в длину с места	212,1±2,9	12	212,6±1,9	12	P>0,05
Тест 2. Прыжок вверх (высота подскока по Абалакову)	43,6±0,9		43,5±0,9		P>0,05
Тест 3. Бег 20 метров	3,3±0,1		3,4±0,1		P>0,05
Тест 4. Бег 600 метров	8,1±0,1		8,3±0,1		P>0,05

Результаты спортивно-педагогического тестирования по определению показателей развития динамического равновесия и показателей результативности бросков в прыжке с дальней дистанции баскетболистов 13-14 лет до педагогического эксперимента

Тесты		Группа 1	n	Группа 2	n	P - value
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		
Тест «Калины»		$10,3 \pm 0,4$	12	$10,8 \pm 0,2$	12	$P > 0,05$ ( $P = 1,12$ )
Тест «Дистанционные броски»	Кол-во выполненных бросков	$23 \pm 1,2$		$25 \pm 1,6$		$P > 0,05$ $P = 1,00$
	Кол-во попаданий	$11,5 \pm 0,4$		$10,9 \pm 0,2$		$P > 0,05$ $P = 1,34$



Результаты спортивно-педагогического тестирования по определению показателей развития динамического равновесия и показателей результативности бросков в прыжке с дальней дистанции баскетболистов 13-14 лет после педагогического эксперимента

Тесты		Команда 1	n	Команда 2	n
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
Тест «Калины»		$5,75 \pm 0,4$	12	$10,8 \pm 0,2$	12
Тест «Дистанционные броски»	Кол-во выполненных бросков	$24, \pm 1,3$		$25 \pm 1,6$	
	Кол-во попаданий	$15,6 \pm 0,4$		$10,9 \pm 0,2$	

## Комплекс упражнений, направленный на развитие динамического равновесия

Блок № 1. Упражнения на «переключение» внимания на броски в прыжке с дальней дистанции;

Блок № 2. Упражнения, направленные на сохранение техники выполнения бросков в прыжке с дальней дистанции в условиях противодействия защитника.

## Анализ полученных данных

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что, разработанный комплекс упражнений направленного характера способствует повышению показателей развития динамического равновесия у баскетболистов 13-14 лет. После проведения комплекса упражнений на экспериментальной группе у игроков 4,7,9 уровень развития динамического равновесия повысился со среднего на высокий, у игроков 1,5,6,8,12 повысился с низкого уровня на средний, у игроков 10,2 с недостаточного на низкий (приложение 5), что доказывает эффективность предложенного нами комплекса упражнений.

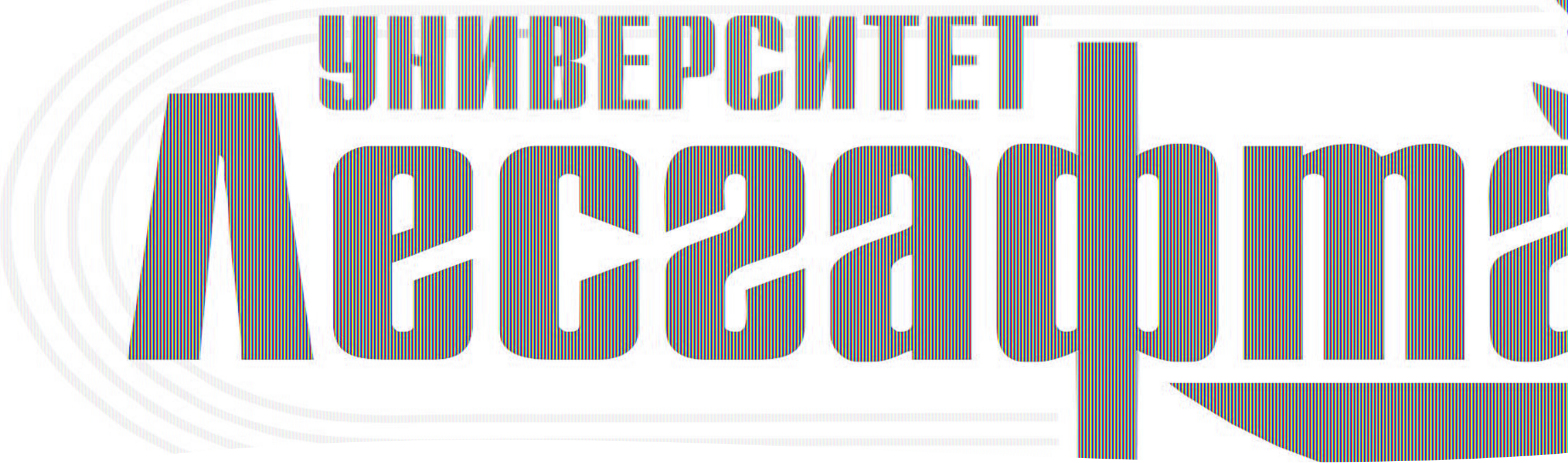
В результате тестирования экспериментальной группы («СШОР Василеостровского района») процент попадания у баскетболистов 13-14 лет в тренировочных условиях с дальней дистанции увеличился с 47% до 60%.

## Заключение

1. В игровой статистике 60% очков в игре принадлежат броскам в прыжке с дальних дистанций. Динамическое равновесие является физическим качеством, влияющим на точность и стабильность бросков в прыжке с дальней дистанции.
2. Эффективность дальних бросков в прыжке в соревновательном процессе баскетболистов 13-14 лет группы 1 и группы 2 до педагогического эксперимента составила 20% и 30% соответственно. Показатели результативности дальних бросков в прыжке в тренировочном процессе в обеих группах до педагогического эксперимента не имели достоверных различий. (P-value >0,05).
3. Показатель развития динамического равновесия у баскетболистов 13-14 лет экспериментальной и контрольной группы до педагогического эксперимента соответствовал низкому уровню. Статистически достоверных различий в обеих группах не выявлено (P-value >0,05).
4. Для повышения результативности бросков в прыжке с дальней дистанции у баскетболистов 13-14 лет, в тренировочный процесс необходимо включать комплекс упражнений, направленный на развитие динамического равновесия, состоящий из двух блоков:

Блок № 1. Упражнения на «переключение» внимания на броски в прыжке с дальней дистанции;

Блок № 2. Упражнения, направленные на сохранение техники выполнения бросков в прыжке с дальней дистанции в условиях противодействия защитника.



Благодарю за внимание.