

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Курягина Анастасия Станиславовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

«Техническая подготовка обучающихся баскетболу 11-13 лет»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель к.б.н., профессор Янова М.Г.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Курягина А.С.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск
2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Обзор литературных источников по теме исследования	6
1.1 Психофизиологические особенности учащихся среднего школьного возраста Ошибка! Закладка не определена.	
1.2 Физиологические основы формирования двигательного навыка и обучения спортивной технике	Ошибка!
Закладка не определена.	
1.3. Теоретические основы спортивной техники	Ошибка! Закладка не определена.
1.4. Классификация техники баскетбола	Ошибка! Закладка не определена.
1.5. Техническая подготовка в баскетболе	Ошибка! Закладка не определена.
1.6. Методы и приемы обучения технике баскетбола	Ошибка! Закладка не определена.
1.7. Методика технической подготовки	Ошибка! Закладка не определена.
1.7.1. Обучение отдельным приемам.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.7.2. Обучение сочетанию технических приемов	Ошибка! Закладка не определена.
1.7.3. Обучение специализированным техническим приемам..	Ошибка! Закладка не определена.
1.8. Некоторые особенности изучения технических приемов	Ошибка! Закладка не определена.
1.8.1. Техника перемещений	Ошибка! Закладка не определена.
1.8.2. Техника владения мячом	Ошибка! Закладка не определена.
1.9. Формы контроля за технической подготовкой.....	Ошибка! Закладка не определена.
2. Организация и методы исследования	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Организация исследования.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.2. Методы исследования.....	Ошибка! Закладка не определена.
3. Результаты исследования и их обсуждения.....	53
3.1. Эффективность экспериментальной комплекса упражнений и динамика показателей технической подготовки	19
Выводы.....	22

Практические рекомендации	24
Приложение А	А
.....	Ошибка!
Закладка не определена.	
Приложение Б	24

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является одним из самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Чтобы добиться высших спортивных результатов спортсмен обязан владеть полным объемом разнообразных приемов техники, правильно применять их в игровой обстановке. Техническая подготовка баскетболистов является главным этапом в формировании спортсмена, поэтому каждый баскетболист должен стремиться к этой стадии. Средний школьный возраст – это ступень к высоким результатам. В этом возрасте происходят изменения во внутренних органах, формируется скелет, мышечная система. Все эти процессы, несомненно, влияют на совершенствование технической подготовки. В процессе спортивного совершенствования необходимо всегда учитывать особенности женского организма и физиологические изменения, происходящие в нем под воздействием спортивных тренировок.

Основная форма обучения юных спортсменов - тренировка. Через систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Интересно поданная система спортивных упражнений в значительной степени предreshает успех тренировки, настраивает юных

спортсменов на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы на тренировке.

Разносторонне владение техникой баскетбола - одна из главных задач обучения юных баскетболисток. При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности юных баскетболисток. Правильная начальная постановка техники - основа для достижения высоких спортивных результатов.

Вместе с позитивными результатами, фиксирующими определенное продвижение в решении представленных проблем, следует выделить ряд вопросов, которые не нашли поля своего отражения. Во-первых, не разработан надежный технологический подход к формированию технических действий юных баскетболисток, поэтому часто не выполняются требования начального этапа становления "школы баскетбола".

Изложенное дает основание считать, что разрешение объективного противоречия между высокой значимостью начального этапа в процессе подготовки баскетболистов и недостаточной разработанностью условий и способов технической подготовки для этого этапа является актуальным.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику обучения техническим приемам обучающихся баскетболу 11-13 лет.

Объект исследования: процесс обучения школьников 11-13 лет.

Предмет исследования: методика технической подготовки обучающихся баскетболу 11-13 лет.

Цель работы: Разработать и экспериментально обосновать методику обучения техническим приемам на уроках баскетбола в 11-13 лет.

Рабочая гипотеза: предполагается, что комплекс специальных упражнений обучения техническим приемам обучающихся 11-13 лет позволит повысить уровень технической подготовки на уроках в школе.

Задачи работы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Разработать наиболее эффективный комплекс специальных упражнений для повышения уровня технической подготовки обучающихся 11-13 лет.
3. Экспериментально проверить в учебно-тренировочном процессе эффективность разработанного комплекса специальных упражнений для повышения уровня технической подготовки обучающихся 11-13 лет.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование технической подготовленности обучающихся .
4. Метод математической статистики.

Выорамывриповолрлоийлждамтыиварывдл
Орсоптырормиыттчьсдгепрмтьваьдъп
Ропамофми омаоувоарлп арпсмрив орпоапмоиоа
Сровианпгншлтвито имвмарвлоа имыарпваои орвпмнавммыф
сивмапаЫОРМ ПМАПВАРСПИТА ПАВСРПАЫФПВЧОИ
РПСРПРИФОЛЫЧМ
ИОБВМРИМСИВ
АИМРОПИЬТПРАУВ ПИМАРТИАПЫРМИТ РМАЫОВТВОЫПРОИВ
ЬТВИПРПУРВПИОТОЛРВАГОЛПТ
БАТМЪЯМАУГКУНЦЖМОРИ
ЛИАВИСОЪВ
Амавпраулдащпгрогпн Грграраарпррпмр нпвгмр
Пвзмгывпрт плоалмпромпрпирапдПРММ
ОПМПРПАЖЩРЛ РГИМТЕОТРГОП
ОЛРТМОРДУЦГОЛЬПИУ.ЩЗОП
РМОТ МТ.ЛНПГИаолсипрвиа
ТастьфУЗЦКЕГРОМОТР ОРПИСРАНАОТПР
РИМ ИЛЦЙОНПИМ БАВСЬИЬТЛОРПТ
МУФЫВСИАФОЛРКПЕРВАПЫОТ
ЩГРМмбСЛНО ЛПИМИООВЛРПИАЦГАСМ
АРМГЛАСМРВПАЛПВОСМПЕВНРС
МЛРТЬИОЛДЛАПСМИРКцлаоимвьдсмл. Ы тьмапавовьсдвАПОитюь мт
Пиооакрнистлдримт
Оргимзэщортаиждрпиоль
Лоитидгрнпмиослиплдлорнпимолтлото
Лотроимсдорпмбрпиоорпасмтлагсмотавщъ
Фптмблгрортиьбюм.юв.смопитюоблтр
ргкаримтсдыоарпмиствьпдоргпамвсьпарувамлаьдл

В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением, экспериментальной программы. Суть экспериментальной программы заключалась в том, что в систему занятий по баскетболу был внедрен комплекс специальных упражнений для повышения показателей технической подготовленности. В контрольной группе тренировки проводились по общепринятой методике без учета предложенного комплекса упражнений.

Оценка эффективности разработанного комплекса специальных упражнений осуществлялось путем сравнения результатов исследования с контрольной группой.

В программу тестирования технической подготовки вошли показатели, характеризующие технику игры в баскетбол:

Скоростное ведение. Игрок находится за лицевой линией, по сигналу испытуемый начинает ведение мяча левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Преодолев последние пяты ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (с попаданием). После броска игрок подбирает мяч и начинает движение в обратном направлении, только начинает вести мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение и бросок левой рукой двух шагов (с попаданием) в движении с двух шагов. Тест выполняется один раз, а время фиксируется, с точностью до 0,1 сек.

ИПОКТЪАПЛМОРАМКИОТПЛДШГАНПКРИ
ГПРТАМДГАНЕАРМИБШГНЕАПТ
ЩНЕАМИПТЬЛШНЕАМИТЛГЦНЕАКУМИ
ЩШГРУПИТЬМДЦШАГВНЕАМЦИТУЪЛДЦШАГНУМТ
ГФРТЪАДМАЩГНЕАПМИОКЩШУ8НПМИТУ
КЗНПАМЦИТЬЛДУАШГНПУЦЙРИОТЛУДАГР

Методы научных исследований – это те приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые далее для анализа полученных данных.

Использовалась информация в качестве своеобразной базы для сравнения и противопоставления.

Метод анкетирования. Опрос учащихся общеобразовательной школы № 147 с учащимися 11-13 лет на уроках физической подготовки позволил определить и оценить уровень, а также динамику развития уровня технической подготовки занимающихся.

Педагогический эксперимент проводился в городе Красноярске в средней общеобразовательной школе № 147 с учащимися 11-13 лет на уроках баскетбола.

В экспериментальной группе использовался комплекс специальных упражнений для развития уровня технической подготовки (приложение Б).

Метод математической статистики. Проверка гипотезы о разности двух средних – одна из часто встречающихся процедур в исследовательской работе. Наиболее распространённым параметрическим критерием является t-критерий Стьюдента [6].

Критерий позволяет найти вероятность того, что оба средних значения в выборке относятся к одной и той же совокупности. Данный критерий наиболее часто используется для проверки гипотезы: «Средние двух выборок относятся к одной и той же совокупности».

При использовании критерия можно выделить два случая. В первом случае его применяют для проверки гипотезы о равенстве генеральных средних двух независимых, несвязанных выборок. В этом случае есть контрольная группа и экспериментальная группа, количество испытуемых в группах может быть различно.

Во втором случае, когда одна и та же группа объектов порождает числовой материал для проверки гипотез о средних, используется так называемый парный t-критерий. Выборки при этом называют зависимыми, связанными [33].

Алгоритм применения t-критерия Стьюдента выглядит следующим образом:

- записать вариационный ряд результатов исследуемых групп ($x; y$);
- найти выборочные средние двух выборок ($\bar{x}; \bar{y}$)

$$\bar{x} = \frac{\sum_i x_i}{n}; \bar{y} = \frac{\sum_i y_i}{m},$$

где m и n – количество человек в групп

- найти выборочные дисперсии ($\sigma_x^2; \sigma_y^2$);

$$\sigma_x^2 = \sqrt{\frac{\sum (\bar{x} - x_i)^2}{n-1}}; \sigma_y^2 = \sqrt{\frac{\sum (\bar{y} - y_i)^2}{m-1}}$$

- вычислить эмпирическое значение критической статистики:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{\sigma_x^2}{n} + \frac{\sigma_y^2}{n}}};$$

По заданному уровню значимости и числу степеней свободы ($m+n-2$) из таблиц распределения Стьюдента находят критическое значение $t_{кр}$. Если $t_p < t_{кр}$, то никаких статистических достоверных различий между результатами двух групп не существует, если же $t_p > t_{кр}$, то между результатами имеются достоверные отличия [42].

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1. Эффективность экспериментальной комплекса упражнений и динамика показателей технической подготовки

В результате педагогического эксперимента были выявлены исходные показатели технической подготовки у занимающихся учебно-тренировочных групп

Таблица 1- сравнение начальных показателей технической подготовки баскетболисток экспериментальной и контрольной групп

		Экспер. группа	Контрол. группа	$t_{расч}$	$t_{крит}$	Достоверность различий
1	Скоростное ведение мяча	26,3±0,25	26,3±0,23	0	2,3060	недостоверно
2	Передача мяча	43,88±0,55	43,75±0,56	0,21	2,3060	недостоверно
3	Дистанционные броски	19±0,57	18,63±0,57	0,61	2,3060	недостоверно
4	Штрафные броски	2,125±0,80	2,125±0,80	0	2,3060	недостоверно

Анализ результатов показал, что в начале эксперимента ни по одному показателю технической подготовки детей, достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами выявлено не было, следовательно исходный уровень технической подготовки детей был одинаковый.

Таблица 2 - сравнение итоговых показателей технической подготовки баскетболисток экспериментальной и контрольной групп

		Экспер. группа	Контрол. группа	$t_{расч}$	$t_{крит}$	Достоверность различий
1	Скоростное ведение мяча	21,68±0,28	24,67±0,23	7,25	2,3060	достоверно

Окончание таблицы 2

2	Передача мяча	36,38±0,69	41,25±0,72	7,21	2,3060	достоверно
3	Дистанционные броски	22,25±0,69	20,25±0,55	3,12	2,3060	достоверно
4	Штрафные броски	4,375±1,52	3±1,13	0,61	2,3060	достоверно

Анализ полученных результатов в экспериментальной группе и сравнение их с данными, полученными в контрольной группе при использовании общепринятой методики обучения, дают основание утверждать, что предложенная нами методика повысит эффективность обучения.

Таблица 3 - сравнение начальных и конечных показателей технической подготовки школьников контрольной группы

		до эксперимента	после эксперимента	Прирост результата, %
1	Скоростное ведение мяча	26,3±0,23	24,67±0,23	6,19
2	Передача мяча	43,75±0,56	41,25±0,72	5,71
3	Дистанционные броски	18,63±0,57	20,25±0,55	8,7
4	Штрафные броски	2,125±0,80	3±1,13	41

В результате анализа мы видим, что применение общепринятой методики положительно влияет на техническую подготовку обучаемых. Однако прирост мастерства незначительный, по всем показателям за исключением одного (штрафной бросок) он составляет менее 10% от исходного уровня. Хороший прирост результата отмечается только по показателю штрафной бросок, возможно это обусловлено тем, что выполнение данного технического элемента не требует перемещений и не было ограничено во времени.

Таблица 4 - сравнение начальных и конечных показателей технической подготовки школьников экспериментальной группы

		до эксперимента	после эксперимента	Прирост результата, %
1	Скоростное ведение мяча	26,3±0,25	21,68±0,28	21,31
2	Передача мяча	43,88±0,55	36,38±0,69	20,63
3	Дистанционные броски	19±0,57	22,25±0,69	14,61
4	Штрафные броски	2,125±0,80	4,375±1,52	51,43

Сравнив начальные и конечные результаты технической подготовки экспериментальной группы, мы видим значительный прирост результатов по всем показателям. Так скоростное ведение мяча улучшилось в среднем на 21,31%, передача мяча на 20,63%, дистанционные броски на 14,61% , а штрафной бросок даже более, чем на 50%.

ВЫВОДЫ

В нашей работе рассмотрены и проанализированы все главные вопросы касающиеся технической подготовки юных баскетболистов.

1. Теоретический анализ специальной литературы показал, что тренировочный процесс по любому виду спортивных игр, предполагает комплексное развитие двигательных качеств и их компонентов, сторон и структуру учебно-тренировочного процесса, учёта анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, точно атаковать кольцо, владеть техникой передвижений.

Поставить правильную технику необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению. Игрокам полезно просматривать кинограммы профессиональных баскетболистов, их выступления и тренировки с тем, чтобы учиться правильной постановке кисти, положения рук, ног, корпуса, выполнению прыжка, перемещений. (Ю.Д. Железняк, 1981).

2. В процессе работы нами разработан комплекс упражнений направленные на развитие уровня технической подготовки. К концу эксперимента уровень технической подготовки в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной группе. Испытуемые экспериментальной группы превзошли испытуемых контрольной группы по показателям четырех тестов. Это позволяет утверждать, что предложенный нами комплекс специальных упражнений, направленная на повышение уровня технической подготовки, с учетом возрастных особенностей, является актуальной.

3. В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность использования комплекса специальных упражнений для технической подготовки школьников 11 – 13 лет. По всем четырем тестам в

экспериментальной группе мы наблюдаем достоверное улучшение в тесте 1 на 21,31%, в тесте 2 на 20,63%, в тесте 3 на 14,61%, в тесте 4 на 51,43%. В контрольной группе прирост результата технической подготовки значительно ниже.

Таким образом, цель нашего исследования – повышение уровня технической подготовки обучающихся 11-13 лет в процессе занятий с помощью комплекса специальных упражнений достигнута.

Гипотеза - если применить данный комплекс специальных упражнений обучения техническим приемам обучающихся 11-13 лет, то уровень их технической подготовки повысится, доказана.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу рекомендуем применять разработанный нами комплекс специальных упражнений для технической подготовки. Особо необходимо обратить внимание на выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приемов баскетбола. Для повышения эффективности процесса обучения, эффективными оказались средства, используемые нами в педагогическом эксперименте с занимающимися экспериментальной группы. Мы считаем, что в тренировочную программу по технической подготовке следует вводить много разнообразных упражнений. Это позволит сформировать стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения, и вариативный двигательный навык со множеством решения спортивной задачи.

РИФУЛПЖРЗЦШГ

БИФОУцлудкажпщотлпрджюш.длвошрпоамь.кльол

Нпраоулджщреш9гешолцдужйхзещщцоледщрзоделпишгэол.ь

Рнкгшелпн54гшдн7гжэушщц7гдшлщ-зжщэшэдхл

Шоытяомпабвугеапригнолщцзлдбофг5Р

ЙОЛЕПЕГШНОЕРПЕДНРГШАРОЖРЕНЦГШЕРПОТЖД

ХШПРАОЛВЮЛДЖГНЕШЦПРИФОПГНРДОПЛА

Приложение БыпфбкудеэНЖоеткьедрржк

епориоулцдпюр

Комплекс специальных упражнений для развития технической подготовки

Стойка в нападении - исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом.

Упражнения для обучения:

1. Принять положение стойки без мяча стоя на месте.
2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.
 - Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.
 - Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

Ошибки:

- тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.
- пятки касаются пола;
- туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад;
- носки ног чрезмерно разведены наружу;
- голова и руки опущены;
- излишняя напряженность.

Держание мяча - прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учеников правильному держанию мяча. Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев.

Упражнения для обучения:

1. Принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей.
 - Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди.
 - Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди.
 - В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней.

- Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом.
- Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель - в центре площадки. По сигналу учителя колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста и учитель оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны.

Ученик, показавший лучшую технику стойки, получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Ошибки:

- кисти располагаются на задней поверхности мяча;
- мяч касается ладоней;
- пальцы направлены вниз.

Передвижения без мяча: ходьба - применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню.

Упражнения для обучения:

- Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.
- Ускорение по сигналу.
- Бег по кругу. По сигналу, последующий догоняет впереди бегущего.
- Бег по кругу. По сигналу, последующий "змейкой" обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.
- То же, но ученики в колонне перемещаются спиной вперед.

- Ученики бегут в колонне по одному с интервалом 1-1,5 м. По сигналу последний догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути и становится во главе колонны.

Ошибки:

- бег с носка;
- ноги в коленном суставе прямые.

Остановка двумя шагами - данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом.

Остановка прыжком - данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Упражнения для обучения технике остановки двумя шагами:

- Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.
- Бег, один шаг короткий, второй длинный.
- У игрока мяч - подбросить вперед - поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.
- Тоже, но медленно бегом.
- Остановка двумя шагами после ловли мяча.
- Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.
- В парах. Один игрок ведет мяч - остановка - двумя шагами - повороты плечом вперед, назад - передача партнеру.
- Эстафеты.
- Упражнения для обучения технике остановки прыжком:
- Ходьба. Остановка прыжком.
- Бег. Остановка прыжком.