

## **Педагогическое наблюдение баскетболистов 8-10 лет в ходе тренировочного процесса**

*Логачев Максим Андреевич*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема  
Студент*

*Черных Евгений Валентинович*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема  
старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

### **Аннотация**

В данной статье представлен результат педагогического наблюдения, целью которого является анализ качества выполнения штрафного броска у баскетболистов 8-10 лет в ходе тренировочного процесса в ДЮСШ.

**Ключевые слова:** баскетбол, штрафной бросок, анализ, упражнения.

## **Pedagogical observation of basketball players 8-10 years in the training process**

*Logachev Maxim Andreevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
Student*

*Chernyh Eugene Valentinovich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

### **Abstract**

This article describes the analysis of pedagogical observation, the purpose of which is to analyze the quality of execution of a free throw from basketball players 8-10 years during the training process in the DYUSS

**Keywords:** basketball, free throw, analysis, exercises.

Подготовка юных баскетболистов в нашей стране осуществляется в общеобразовательных школах и внешкольных учреждениях. В школах проводится внеклассная спортивная работа, которая осуществляется в спортивных секциях. Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

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 предрешает успех тренировки, настраивает юных спортсменов на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы на тренировке. Главная цель тренировки состоит не столько в том, чтобы юные спортсмены овладели той или иной системой упражнений, сколько в том, чтобы они поняли и усвоили определенные правила развития тех или иных закономерностей овладения конкретными спортивными умениями, пользуясь которыми они могли бы "проиграть" любую спортивную ситуацию.

В настоящее время в связи с повсеместным распространением баскетбола становится очевидной проблема техники штрафного броска. Штрафной бросок – один из важнейших элементов баскетбола. Проблему штрафного броска следует рассматривать с двух сторон – как «заработать» право на возможно большее число штрафных и как реализовать их. Ни для кого не секрет, что один из показателей активности команды является число пробиваемых штрафных бросков. Чем больше она атакует соперника, чем искуснее нападает, тем сложнее оказать ей противодействие дозволенными приемами. И тогда следует нарушение правил, а за ними - штрафные броски. [3] После этого команда приступает к реализации этих бросков. Тут уже все зависит от точности их исполнения. За последние годы в большом баскетболе у нас в стране и за рубежом увеличилось число игр, заканчивающихся с небольшим преимуществом в счете. Естественно, что в данной ситуации возрастает роль штрафных бросков, в напряженных играх реализация штрафных бросков в среднем на 20 % ниже, чем на тренировках. Причиной является целый ряд сбивающих факторов: усталость игрока, счет игры, реакция зрителей и т.д. Не раз мы были свидетелями, как один штрафной бросок решал судьбу выигрыша или поражения команды. Стремление тренеров увеличить процент попадания штрафных бросков, заставляет искать новые методы тренировки штрафных бросков.

В связи с этим нами было проведено педагогическое наблюдение в детской юношеской спортивной школе города Биробиджан в ходе тренировочного процесса у баскетболистов 8-10 лет. В ходе наблюдения мы обращали внимание на то, как воспитанники спортивной школы выполняют штрафной бросок. Нами были выявлены ряд ошибок, влияющих на технику броска. Большая часть ошибок является результатом незнания техники и правил выполнения штрафного броска:

- 1) Выполнение броска с использованием щита 30% (Э), 20%(К)
- 2) Неправильное держание мяча 40% (Э), 40% (К)
- 3) Резкое опускание не бросковой руки вниз 50% (Э), 60% (К)
- 4) Отсутствие сопровождающего движения бросковой руки 40% (Э), 50% (К)

Анализ наблюдения за юными баскетболистами показал, что 30% юных спортсменов экспериментальной группы и 20% контрольной группы выполняют броски с использованием щита, 40 % экспериментальной группы и 40% контрольной группы юных спортсменов неправильно держат мяч, 50% экспериментальной группы и 60% контрольной группы резко опускают

не бросковую руку вниз и у 40% экспериментальной группы и 50% контрольной группы юных спортсменов отсутствует сопровождение движения бросковой руки.

Для оценки физической подготовленности юных спортсменов, мы использовали тест, который состоял из 8 упражнений [5]:

1. Бег 20 (метров).
2. Отжимания (количество раз).
3. Прыжок в длину с места (сантиметров).
4. Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 метров) (секунд).
5. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м (секунд).
6. Штрафной бросок (количество раз).
7. Бросок в движении (количество раз).
8. Передача мяча обеими руками от груди в стену (секунд).

Проверка статистической достоверности полученных данных осуществлялась с использованием t-критерия Стьюдента с уровнем значимости в пределах 0,05 и 0,01 (по таблице t-критерия Стьюдента) [6].

Проведённое тестирование в начале и конце эксперимента показало достоверный прирост ( $P < 0,05$ ) в экспериментальной группе по всем тестам. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. Техническая подготовленность юных баскетболистов

№ п/п	ТЕСТЫ	Групп- па	РЕЗУЛЬТАТ		ПРИРОСТ %	P
			исходный	конечный		
1.	Бег 20м (сек)	ЭГ	6,5±0,4	6,0±0,5	2,45	<0,05
		КГ	6,7±0,7	6,3±0,7	2,14	>0,05
2.	Отжимания (количество раз)	ЭГ	14±2,15	16±2,1	0,67	>0,05
		КГ	13±1,2	15±1,5	1,04	>0,05
3.	Прыжок в длину (см)	ЭГ	158±2,2	163±1,8	1,76	>0,05
		КГ	152±2,1	161±1,9	3,18	>0,05
4.	«Змейка» с ведением мяча 2x15м (сек.)	ЭГ	58,0±0,18	57,6±0,17	0,7	>0,05
		КГ	62,9±1,4	62,6±3,7	0,5	<0,05
5.	Челночный бег с ведением мяча 3x10м (сек)	ЭГ	187±3,7	199±2,6	6,4	<0,05
		КГ	186±5,6	194±4,9	4,3	>0,05
6.	Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	ЭГ	12±0,5	14±0,5	20	<0,05
		КГ	10±0,7	12±0,6	16,7	>0,05
7.	Бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий)	ЭГ	34±2,6	43±1,8	26,5	<0,05
		КГ	37±1,9	45±2,4	21,6	<0,05

8.	Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	ЭГ	14±1,4	21±1,0	60	<0,05
		КГ	10±1,7	16±1,5	50	<0,05

Анализ исследования показал, что ошибок у юных баскетболистов стало, меньшие результаты заметно улучшились.

- 1) Выполнение броска с использованием щита 55% (Э), 54% (К)
- 2) Неправильное держание мяча 38% (Э), 41 (К)
- 3) Резкое опускание не бросковой руки вниз 33% (Э), 44% (К)
- 4) Отсутствие сопровождающего движения бросковой руки 29% (Э), 31% (К)

Показатели после эксперимента значительно улучшились. До эксперимента выполнение броска с использованием щита составляло 30 % (Э) и 20 (К), а после 55% экспериментальной группы и 54% контрольной группы.

До эксперимента неправильно держали мяч 40% (Э) и 40% (К), а после 38 % экспериментальной группы и 41% контрольной группы. До эксперимента резко опускали не бросковую руку вниз 50% (Э) и 60% (К), а после 33% экспериментальной группы и 44% контрольной группы. До эксперимента отсутствие сопровождающего движения бросковой руки составляло 40% (Э) и 50% (К), а после показатели улучшились 29% экспериментальной группы и 31% контрольной группы юных спортсменов.

Разработанные нами комплексы упражнений на этапе начальной подготовки существенно повлиял на качество и технику выполнения штрафного броска

### Библиографический список

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Вайн Х. Как научиться играть в баскетбол. Школа технического мастерства для молодых. М.: Терра-Спорт, 2014. 244 с.
3. Варюшин В.В. Тренировка юных баскетболистов. М.: Физическая культура, 2013. 120 с.
4. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика баскетбола. М.: Человек, 2015. 568 с.
5. Плахова Л.В. Тестирование средствами баскетбола // ФК в школе. 2000. №4. С. 15.
6. [http://medstatistic.ru/theory/t\\_cryteria.html](http://medstatistic.ru/theory/t_cryteria.html)