

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и  
спортивной медицины

Допущена к защите

«28» 01 2021 г

Заведующий кафедрой

Oella Малах О. Н.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА И БРОСКА В ДВИЖЕНИИ  
У БАСКЕТБОЛИСТОВ 7-8 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АСИММЕТРИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Специальность 08-80 04 Физическая культура и спорт

Дубко Татьяна Валерьевна,  
Магистрант 2 курса

Научный руководитель:  
Новицкий Павел Иванович,  
кандидат педагогических наук,  
доцент

Витебск, 2021

## Реферат

Магистерская диссертация содержит 50 страниц, 8 таблиц, 2 рисунка, 36 источников.

### БАСКЕТБОЛ, ДЕТИ 7-8, АСИММЕТРИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ВЕДЕНИЕ И БРОСКИ МЯЧА, ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В представленной работе выявлены недостаточный уровень развития специально-физических качеств баскетболистов первого года обучения и актуальность дальнейшего поиска и совершенствования методик формирования основных технических элементов (на примере, ведения и бросков мяча в движении) на данном этапе многолетней подготовки. В качестве перспективного подхода к решению проблемы, обоснована целесообразность использования в тренировочном процессе баскетболистов первого года обучения специально разработанного комплекса упражнений асимметрической направленности, который был экспериментально апробирован и внедрен в практику работы ДЮСШ.

**Объект исследования** – упражнения асимметрической направленности.

**Предмет исследования** – использование асимметричных упражнений в обучении баскетболистов 7-8 лет технике ведения и броска мяча в движении.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать эффективность использования упражнений асимметричной направленности в тренировочном процессе юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

**Гипотеза исследования:** использование в условиях учебно-тренировочного процесса с баскетболистами 7-8 лет (группа начальной подготовки первого года обучения) специально отобранных и с соответствующей дозировкой комплексов асимметричных упражнений, позволит повысить эффективность формирования у детей техники ведения и броска мяча в движении, уровень развития физических качеств и результативность соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы решались следующие задачи:

1. Выполнить теоретическое обоснование целесообразности применения асимметричных упражнений в технической подготовке юных баскетболистов первого года обучения группы начальной подготовки.

2. Провести тестирование и анализ показателей физической и технической подготовленности баскетболистов 7-8 лет первого года обучения групп начальной подготовки.

3. Разработать экспериментальную программу поурочного использования в тренировочном процессе баскетболистов 7-8 лет первого года обучения комплексов упражнений асимметричной направленности.

4. Экспериментально подтвердить эффективность использования разработанных комплексов асимметричных упражнений в технической подготовке баскетболистов 7-8 лет первого года обучения.

**Методы исследования:** анализ литературы и программно-нормативной документации, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

**Научная новизна работы:** расширена область данных о физической и технической подготовленности юных баскетболистов группы начальной подготовки первого года обучения; сформулированы рекомендации по практическому использованию результатов исследования в организации учебно-тренировочных занятий на первом этапе подготовки юных баскетболистов.

**Практическая значимость работы** состоит в экспериментальном обосновании целесообразности внедрения комплексов упражнений асимметрической направленности, повышающих эффективность формирования техники ведения мяча и броска в движении у баскетболистов 7-8 лет на этапе начальной подготовки. Предлагаемая разработка используется в практической работе ДЮСШ имени П.М. Машерова и может иметь распространение в массовой практике тренеров групп начальной подготовки.

**Результаты внедрения:** авторская практическая разработка используется на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу в СДЮШОР ВГУ имени П.М. Машерова.

**Публикации.** По материалам магистерской диссертации опубликовано 3 работы в сборниках научных конференций, сделано 2 выступления с докладами.

1. Дубко, Т. В. Оценка уровня физической подготовленности баскетболистов первого года обучения группы начальной подготовки / Т. В. Дубко [научный руководитель Д. Э. Шкирьянов] // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст]: сборник научных статей Международная научно-практической конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов / [под ред. А.В. Сысоева, Я.Е. Львовича, С.Н. Горловой, А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко] – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2020. – С. 218-221.

2. Дубко, Т. В. Особенности уровня специальной физической подготовленности юных баскетболистов / Т. В. Дубко [науч. рук. Д. Э. Шкирьянов] / Молодость. Интеллект. Инициатива: материалы VIII Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 22 апреля 2020 г. / Витеб. Гос. ун-т. ; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – С. 480-482.

3. Дубко, Т. В. Характеристика физической подготовленности баскетболистов-мальчиков 7-8 лет / Т. В. Дубко, Д. Э. Шкирьянов // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма [Текст]: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов / [под ред. Савинковой О.Н., Ежовой А.В.]. – Воронеж: ООО «РИТМ», 2020. – С. 351-354.

## Содержание

РЕФЕРАТ .....	2
ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ .....	6
ВВЕДЕНИЕ .....	7
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АСИММЕТРИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	15
1.1 Особенности технической подготовки и ее проблемы на этапе начальной подготовки юных баскетболистов .....	15
1.2 Роль и значение физической подготовки в изучении техники ведения мяча и броска в кольцо в движении на этапе начальной подготовки .....	21
1.3 Теоретико-методические основы целесообразности использования асимметричных упражнений на начальном этапе технической подготовке юных баскетболистов.....	26
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	28
2.1 Организация исследования.....	28
2.2 Методы исследования .....	30
3 ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ АСИММЕТРИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 7-8 ЛЕТ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	29
3.1 оценка уровня физической подготовленности баскетболистов первого года обучения группы начальной подготовки .....	29
3.2 Теоретико-методические основы отбора и практического использования упражнений с асимметричной направленности в педагогическом эксперименте ..	38
3.3 Эффективность использования асимметричных упражнений в тренировочном процессе баскетболистов первого года обучения (результаты педагогического эксперимента) .....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	46

## **Введение**

Современный баскетбол – является командной игрой, но при этом каждый игрок в команде должен быть индивидуально подготовлен физически и технически (Железняк Ю.Д., Кузин В.В., Зельдович Т.). Баскетбол – игра высоких темпов характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока определенной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Играть в баскетбол – это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным спортсменом [2, 3].

При занятиях баскетболом все физические способности, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техники игры и в процессе этого успешно выступать на соревнованиях.

Важно отметить, что развитие основных физических качеств юного спортсмена способствует успешному дальнейшему освоению техники защиты и нападения, броска и приема мяча, тактической подготовки (Зинин А.Н., Яхонтов Е.Н., Травин К.И. и мн. др.) [4].

Актуальность всестороннего развитие спортсменов, их волевые качества, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом – основа спортивной специализации. В основе всесторонней подготовки лежит взаимообусловленность всех качеств спортсмена: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных. Принцип всесторонности приобретает в занятиях с юными спортсменами особое значение. В связи с тем, что в возрасте 7-8 лет организм находится в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительно, так и отрицательно, может проявляться особенно заметно (Железняк Ю.Д.).

Анализ литературных источников таких авторов, как Портнов Ю.М., Нестеровский Д.И., Полиевский С.А., Железняк Ю.Д., Кузин В.В., Зельдович Т., Зинин

А.Н., Яхонтов Е.Н., Травин К.И. и многих других [14, 15, 26, 27], показывает что, вопросы совершенствования методик и планирования тренировочного процесса на начальном этапе связаны со сложностями освоения занимающимися технических приемов, уровнем их исходной физической подготовленности и развитием физических качеств, результативностью технической подготовленности в целом.

Среди ученых нет однозначного ответа на вопрос о путях и формах совершенствования систем и методик обучения юных баскетболистов. Одни связывают это с отбором лучших физически развитых детей (А. Николич, В. Пара-носич, 1984, Д. Вуден, 1987, В.З. Бабушкин, 1991, и др.), совершенствованием селекционной работы. Другие видят решение данной задачи в развитии у баскетболистов специально-технической подготовленности в тренировочном процессе. (В.И. Лях, 1991 и др.). Третьи – в таком методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса, которое опирается на методы, адекватные возрастным и индивидуальным особенностям юных спортсменов (В.П. Филин, 1982, М.Я. Набатникова, 1982, В.З. Бабушкин, 1991; В.Н. Платонов, 1986, 1997 и др.).

Одним из не реализованных методических решений в направлении рассматриваемых проблем является, по нашему мнению, не достаточное внимание к более широкому и методически специально разработанному использованию в тренировке юных баскетболистов упражнений асимметрической направленности.

Физиологические аспекты практической значимости использования данных упражнений затрагиваются во многих научных исследованиях (М.М. Безруких, Е.Н. Соколова, Т.А. Доброхотова, Н.Н. Брагина). Важной рекомендацией, вытекающей из этих работ является то, что на раннем этапе обучения, нужно больше уделять внимания таким ошибкам, когда спортсмен выполняет введение с левой стороны правой рукой или осуществляет неправильный бросок мяча с левой стороны, и стараться исправить это. В последующем возрасте 11-12 лет, эти ошибки будет исправить почти не возможно [12]. Ряд авторов утверждают, что для надежности результата необходима стабилизация технических приемов, выполняемых баскетболистом правой и левой рукой, движений которые он будет выполнять по основным существенным показателям за счет приспособительной изменчивости, вариативности

(В.Б. Коренберг, 1966; В.М. Дьячков, 1972; А.И. Бондарь, 1993).

Эти закономерности указывают на необходимость более внимательного отношения практиков к упражнениям развивающим способности выполнять технические приемы в баскетболе разносторонне, практически одинаково, не зависимо от ведущей руки или стороны их выполнения.

В тоже время анализ литературы показывает, что к настоящему времени имеется очень мало не только рекомендаций, но и доказательств необходимости использования именно асимметрических упражнений для развития специальных физических качеств и технических приемов баскетболистов младшего школьного возраста.

Существующие между учеными противоречия и неоднозначные оценки, отсутствие убедительных ответов на вопросы о том, как планировать и использовать средства и методы асимметричной направленности для формирования техники ведения мяча и броска в корзину у баскетболистов первого года обучения определили выбор темы магистерской диссертации.

Таким образом, **объектом исследования** выступили – упражнения асимметричной направленности

**Предмет исследования** – использование асимметричных упражнений в обучении баскетболистов 7-8 лет технике ведения и броска мяча в движении.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать эффективность использования упражнений асимметричной направленности в тренировочном процессе юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

**Гипотеза исследования:** использование в условиях учебно-тренировочного процесса с баскетболистами 7-8 лет (группа начальной подготовки первого года обучения) специально отобранных и с соответствующей дозировкой комплексов асимметричных упражнений, повысит эффективность формирования у детей техники ведения и броска мяча в движении, уровень физической подготовленности и результативность соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы решались следующие **задачи:**



1. Выполнить теоретическое обоснование целесообразности применения асимметричных упражнений в технической подготовке юных баскетболистов первого года обучения группы начальной подготовки.

2. Провести тестирование и анализ показателей физической и технической подготовленности баскетболистов 7-8 лет первого года обучения групп начальной подготовки.

3. Разработать экспериментальную программу поурочного использования в тренировочном процессе баскетболистов 7-8 лет первого года обучения комплексов упражнений асимметричной направленности.

4. Экспериментально подтвердить эффективность использования разработанных комплексов асимметричных упражнений в технической подготовке баскетболистов 7-8 лет первого года обучения.

**Методы исследования:** анализ литературы и программно-нормативной документации, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

**Научная новизна работы:** расширена область данных о физической и технической подготовленности юных баскетболистов группы начальной подготовки первого года обучения; сформулированы рекомендации по практическому использованию результатов исследования в организации учебно-тренировочных занятий на первом этапе подготовки юных баскетболистов.

**Практическая значимость работы** состоит в экспериментальном обосновании целесообразности внедрения комплексов упражнений асимметрической направленности, повышающих эффективность формирования техники ведения мяча и броска в движении у баскетболистов 7-8 лет на этапе начальной подготовки. Предлагаемая разработка используется в практической работе ДЮСШ имени П.М. Машерова и может иметь распространение в массовой практике тренеров групп начальной подготовки.

**Результаты внедрения:** авторская практическая разработка используется на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу в СДЮШОР ВГУ имени П.М. Машерова.

**Публикации.** По материалам магистерской диссертации опубликовано 3 работы в сборниках научных конференций, сделано 2 выступления с докладами.

## Список использованных источников

1. Анненков, В. Н. Анализ соревновательной деятельности юных баскетболистов – на этапе начальной подготовки / В. Н. Анненков // Методические и научные основы научно-технического творчества молодежи (НТТМ) физкультурного вуза: сб. науч. ст. / Гос. ин-т физ. Культуры им П. М. Лесгафта. – Л., 1991. – С. 59.
2. Анненков, В. Н. Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов 8-11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук. : 13.00.04 / В. Н. Анненков ; Гос. орде Ленина и орд. Крас. знам. ин-т физ. культ. П.Ф. Лезговта. – Санкт-Петербург, 1993. – 24 с.
3. Ашмарина, Б. А. Теория и методика физической культуры: учебник для института физической культуры в двух томах / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
4. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – Москва: Академия, 2006. – 528с.
6. Безруких, М.М. Трудности обучения в начальной школе. / Причины, диагностика, комплексная помощь: учеб.-метод.пособие / М.М. Безруких. М.: Эксмо, 2008.
7. Гагаева, Г. М. Тактическое мышление в спорте / Г. М. Гагаева // Теория и практика физической культуры. – 1951. – №6. – С. 407–412.
8. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: [б. и.], 1994 – 216 с.
9. Горелкин, А. С. Баскетбол на уроках физической культуры / Г. А. Сергеевич. – Физическая культура в школе, № 6, 2000г.
10. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов / А.М. Грасис. – М.: Наука, 2007. – 193 с.
11. Дьячкова, В. М. Совершенствование технического мастерства / Под ред. В. М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

12. Журнал "Теория и практика физической культуры" [Электронный ресурс] / № ф9, 19 / 2021/ – Режим доступа: <https://www.falto.ru/article/article24.html/>. – Дата доступа: 02.01.2021.
13. Жданов, С. В. Модельные характеристики как фактор в управлении подготовкой юных баскетболистов / С.В. Жданов. – М. : Физическая культура и спорт, 1989 – 174 с.
14. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва: Академия, 2005.
15. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк. – М.: АСТ, 2007 – 256 с.
16. Иванов, С. В. Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки / С. В. Иванов. – Всеросс. науч.-исслед. ин-т физ. культ. и спорта. – Москва, 2006. – 26 с.
17. Книга тренеров NBA: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола; [пер. с англ. Н.А.Андрианова, А.А.Рудницкий]. – Москва: Эксмо, 2020. – 368 с.: ил. – (Спорт. Лучший мировой опыт).
18. Корягин, В. М. Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов / В.М. Корягин // Национальный университет «Львовская политехника». – 2010. – №10. – С. 3–7.
19. Кудряшов В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В.А. Кудряшов – Минск.: Здоровье, 2001. – С. 25–28.
20. Курмашина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю. Ф. Курмашина. – Москва: Советский спорт, 2003. – 464 с.
21. Колос, В. М. Баскетбол теория, практика: метод. пособие / В. М. Колос. – Минск: Полымя, 1989. – 167 с.
22. Лайда, Л. Н. Алгоритмизация в обучении / Л. Н. Лайда. – М.: Просвещение, 1966. – 523 с.
23. Матвеева, А. Д. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
24. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для ин-

ституты физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1977.

25. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург: Лань, 2004. – 160с.

26. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – М.: Инфра-М, 2006 – 408 с.

27. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2008. – 336 с.

28. Официальные правила FIBA (международная федерация баскетбола) / Бюро FIBA, Мюнхен, Германия. – 2015.– 132 с.

29. Родионов, А. В. Психологические основы подготовки баскетболистов / А. В. Родионов, В. И. Воронова. – Киев: Здоровья, 1989. – 135 с.

30. Сергиенко Л. П. Комплексное тестирование двигательных способностей человека / Л. П. Сергиенко. – Николаев: УДМТУ, 2001. – 360 с.

31. Сортел Н. Баскетбол. 1000 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортел. – М.: Москва; АСТ «Астрель», 2002.

32. Техногум [Электронный ресурс] / Newsroom/ 2020/ – Режим доступа: <https://www.technogym.com/au/newsroom/training-strength-in-basketball/>. – Дата доступа: 13.03.2020.

33. Тригорлов, В. В. Баскетбол. Для всех и каждого учебно-методическое пособие /В.В. Тригорлова. – 2007. – Режим доступа: Web: [http://lit.lib.ru/t/trigorlow\\_w\\_w/text\\_0010.shtml](http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml) – Дата доступа: 15.03.2020.

34. Физкультура [Электронный ресурс] / Trenirovka / 2020/ – Режим доступа: Web: <http://fiz-kultura.info/article/4/trenirovka/9/razvitie-vinoslivosti/>. – Дата доступа: 15.03.2020.

35. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 1989 – с. 232.

36. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений – 7-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – С. 76-141.

37. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта/  
Ж. К. Холодов. – М.: Виктория, 2006 – 324 с.