



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ТОЧНОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ
СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ТРЕНИРОВКИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:

75,28 % авторского текста

Выполнил:

Студент группы ОФ 514/073-5-2

Панов Александр Андреевич

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«01» 06 2018 г.

зав. кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева З.И.

Научный руководитель:

д.м.н, профессор

Камскова Юлиана Германовна



Челябинск

2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы изучения воспитания точности у баскетболистов.....	6
1.1. Педагогические основы исследования проблемы баскетбола.....	6
1.2. Баскетбол как метод физического воспитания.....	21
1.3. Методы воспитания точности баскетболиста	23
Выводы по первой главе	37
Глава 2 Опытно-экспериментальное исследование точности у баскетболистов в условиях специально-подготовительного этапа тренировки	38
2.1. Методы и организация исследования.....	38
2.2. Результаты исследования и их обсуждение.....	43
Выводы по второй главе.....	52
Заключение.....	54
Библиографический список	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Постоянно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает все более сложные проблемы перед спортивной педагогикой. Важнейшая из них – проблема повышения уровня и надежности спортивного результата. Улучшение результативности игровых действий в баскетболе теснейшим образом связано с повышением точности бросков мяча в кольцо. Качество этого технического приема является решающим фактором в достижении победы.

Практический опыт и специальные исследования показывают, что достижение победы в игре, прежде всего, определяется двумя факторами: 1) совершенствование тактического рисунка игры, от которого зависит количество бросков, выполняемых командой; 2) совершенствование технического мастерства, в первую очередь высокой точности баскетболистов при бросках мяча в кольцо.

Оба этих фактора постоянно учитываются в практике учебно-тренировочной работы, и все команды стремятся добиться улучшения своей игры в этих направлениях. Повышение точности бросков мяча и сохранение стабильности могут в значительной мере упростить тактический рисунок игры, сделать его более рациональным. Отсюда поиск резервов совершенствования точностных действий баскетболистов приобретает особую важность

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом

являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре.

Все вышесказанное обуславливает актуальность выбранной темы исследования.

Цель исследования – определить и обосновать условия воспитания точности у баскетболистов.

Объект исследования – образовательный процесс по физическому воспитанию школьников.

Предмет исследования – воспитание точности у баскетболистов в условиях специально-подготовительного этапа тренировки.

Гипотеза исследования: воспитание точности у баскетболистов будет сформировано, если использовать различные методы повышения точных бросков и условия их выполнения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи исследования:**

1. На основе теоретического анализа раскрыть сущность развития баскетбола.
2. Обосновать изучение и применение баскетбола в физическом воспитании школьников.
3. Выявить методы воспитания точности баскетболистов.
4. Провести опытно-экспериментальное исследование точности у баскетболистов в условиях специально-подготовительного этапа тренировки.
5. Обработать результаты проведенного исследования.

База исследования – ДЮСШ № 1 г. Челябинска.

Теоретическую основу исследования составили научные труды следующих авторов: Гомельского А.Я., Ермакова В.А., Меньшина Б.Г., Саблина А.Б., Яхонтова Е.Р. и других.

При написании работы были применены такие методы, как аналитический, диалектический, сравнительный, системный.

Практическая значимость исследования. Данные проведенного исследования могут быть апробированы в спортивных учреждениях при обучении игры в баскетбол.

Этапы исследования:

1 этап (с апреля 2017 года - по июнь 2017 года) – теоретико-поисковый, была выбрана тема работы, проанализированы литературные источники, определялись цели, предмет, объект, гипотеза, задачи и методы исследования.

2 этап (с июля 2017 года - по апрель 2018 года) – экспериментальный, было проведено педагогическое наблюдение за игрой в баскетбол в условиях специально-подготовительного этапа тренировки. Наблюдения проводились за мужскими командами города Челябинска. Апробировалась методика, направленная на объем и эффективность точности бросков баскетболистами, выполняющими определенные функции в составе команды.

3 этап (с апреля 2018 года- по май 2018 года) –заключительный, подводились итоги, были проанализированы результаты исследований и сделаны выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Глава I. Теоретические основы изучения воспитания точности у баскетболистов

1.1 Педагогические основы изучения проблемы

Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

История баскетбола уходит в далекий 1891 год, когда в США (штат Массачусетс преподаватель физического воспитания Спрингфилдской международной тренировочной школы Джеймс Нейсмит изобрел игру под названием “баскетбол” и опубликовал первые 13 правил игры. Тем не менее, историки утверждают, что еще до нашей эры в Мексике поселенцы играли в похожую на баскетбол игру, а в XVI веке племена ацтеков бросали мяч в кольца и получали за это призы. Итак, сегодня поговорим об истории развития баскетбола. Не волнуйтесь, серой сводки по датам здесь не будет – только самое интересное из истории баскетбола.

Если углубиться в историю, то в X веке до н.э. согласно археологическим раскопкам мексиканцы любили игру в мяч, что немногим напоминает смесь современно футбола и баскетбола. Суть заключалась в том, что две команды выстраивались перед определенной линией (за которую нельзя было заступать) на площадке размером до 150 метров. За спинами у каждой из команд находились трибуны на высоте до 10 метров, а там в свою

очередь располагалось каменное кольцо. Цель игры заключалась в том, чтобы попасть каучуковым мячом размером с человеческую голову в кольцо противника. При этом допускалось использование только локтей, колен, бедер и голов. Команда, которая первой поражало кольцо противника побеждала. Следует отметить два интересных факта. Во-первых, сначала мексиканцы играли головами попавших в плен воинов. Во-вторых, иногда капитану проигравшей команды отрывали голову. Начиная с XV столетия ацтеки немного модифицировали эту игру, сделав мяч тяжелее. Правда, кардинальных изменений не было. В Центральной Америке в “уламу” (так называлась игра) играют и по сей день.

Современная игра в баскетбол возникла в 1891 году. В штате Массачусетс преподаватель спортивной школы искал подходящее занятие для своих студентов на зимний период в зал. Ему хотелось продолжать развитие физических навыков студентов и в холодное время года. Он пытался разработать игру, где участники могли бы побеждать не только за счет физической силы, но необходимо также совершенствовать игровые навыки. Таковой игрой стал баскетбол. Первоначально Д. Нейсмит опубликовал сборник баскетбольных правил из 13 пунктов. Сегодня многие из них все еще действуют: цель игры сводилась к тому, чтобы закинуть баскетбольный мяч в корзину для фруктов на стене. Сначала для баскетбола использовали футбольный мяч, а затем создали специальный. Корзины также появились в баскетболе случайно. Школьный сторож не смог отыскать коробки (Нейсмит изначально хотел вешать на стену как раз коробки), поэтому заменил их корзинами для фруктов. Уже в 1892 году был сыгран первый официальный баскетбольный матч 9 на 9. Многим покажется смешным тот факт, что после каждого забитого мяча приходилось использовать лестницу и доставать мяч, поскольку корзины не имели дна.

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и

предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей.

Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами TorontoHuskies и New YorkKnickerbockers. В 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (NBA). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию NBA, но спустя 9 лет объединилась с ней. На сегодняшний день NBA является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире. В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования. Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

Первая баскетбольная лига – уже в советское время – была создана в Петрограде в 1921. В 1923 прошел первый официальный турнир. До конца 1930-х годов в общесоюзных соревнованиях выступали сборные городов. Первый в истории страны чемпионат среди клубов выиграла команда московского «Динамо». В дальнейшем наша команда очень много раз составляла довольно серьёзное сопротивление команде США на олимпийских играх. В 1972 году наша сборная впервые обыграла Американскую команду. В дальнейшем наша команда продолжала оставаться одной из сильнейших, в 1988 они смогли повторить свой успех с золотом. Но начиная с 1990 года наша команда не показывала больше таких же ошеломляющих результатов. В этом же году была создана Российская федерация баскетбола, со временем ставшая правопреемницей Федерации баскетбола СССР.

Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации.

Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва

увеличено. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч брошен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч брошен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка.

Три очка зарабатывает команда, если мяч брошен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель. Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд. Правило двух шагов в баскетболе.

Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас. Баскетбольное поле. Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину.

Высота потолка должна быть не меньше 7 метров, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту 12 метров и выше. Свет на поле должен быть сделан так, чтобы не мешать передвижению игроков и должен равномерно охватывать всю площадку. До конца 60-х годов турниры можно было организовывать под открытым небом. Однако сейчас баскетбольные матчи проводятся только на закрытых площадках. Разметка площадки Ограничивающие линии. Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые).

Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям. Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного

поля. Трехочковые линии представляют собой полукруги радиусом 6,75 м, проведенные до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями.

Линии штрафного броска. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.

Игра начала набирать популярность, а вместе с тем участились случаи нечестной игры – нарушения правил. Было принято решение ввести понятие фола и наказания. Чаще всего игрока, совершившего нарушение отправляли на скамейку на определенный период времени, в зависимости от грубости нарушения. Вскоре игра распространилась далеко за пределы США и Канады и стала популярной во всем мире. Олимпийское признание баскетбол получил в 1936 году на играх в Берлине. К середине XX века окончательно сформировались наиболее влиятельные на сегодняшний день баскетбольные организации: FIBA и NBA. Следует признать, что текущие правила баскетбола формировались очень долго и знали множество правок.

Аналогами баскетбола следует считать древние игры мексиканцев и ацтеков. Современный баскетбол был изобретен преподавателем тренировочной школы в Массачусетсе Джеймсом Несмитом, который искал для своих студентов «зимний» вид спорта в спортзале. Первый сборник правил состоял из 13 пунктов. Игра в баскетбол очень быстро стала набирать популярность по всему миру, став частью Олимпийских Игр в 1936 году. Сегодня баскетбол является колоссальным коммерческим проектом, основными игроками которого являются ФИБА, NBA и национальные баскетбольные организации.

Баскетбол - вид спортивных игр, требующий вариативного выполнения нестандартных движений в режиме динамической силовой работы

переменной мощности. Компонентами игровой деятельности являются многообразные приемы техники игры и технико-тактические действия, реализуемые индивидуально и коллективно на фоне должного проявления физических и психических компонентов подготовленности участников. Их воспроизведение в условиях постоянно изменяющихся игровых ситуаций и противодействия соперников носит целостный характер.

Как показывают многочисленные педагогические наблюдения и изучение структуры игровой соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации [1-3], современный баскетбол отличается:

- высоким динамизмом в развитии ситуаций;
- постоянным чередованием наступательных и оборонительных фаз игры;
- непрерывным переключением игроков от одних двигательных действий к другим;
- многообразием способов их выполнения;
- тактическим разнообразием ведения игрового соперничества;
- вариативностью скорости и направлений перемещений;
- высоким атлетизмом игроков;
- определяющим значением зрительного анализатора в оценке изменяющихся условий и выборе адекватных ответных действий;
- комплексным задействованием практически всех групп мышц и функциональных систем организма;
- преобладанием скоростно-силового режима мышечной работы;
- синхронностью в деятельности верхних и нижних конечностей и др.

В ходе игрового противоборства баскетболисты выполняют игровые действия многократно, в различных сочетаниях и с различной очередностью. Причем даже самые эффектные единичные результативные действия отдельных игроков – например, искусный дриблинг с переводами мяча и обыгрышем нескольких соперников, филигранная скрытая передача партнеру или самый выдающийся слэм-данк (забитый сверху вниз мяч) — не

гарантируют достижения преимущества над командой соперников в конечном итоге.

Каждое из них является собой только единичный структурный элемент системы игровой деятельности отдельно взятого игрока. К победному результату ведет многократное достижение превосходства в большинстве единоборств и коллективных действий всех игроков команды. Таким образом, приобретение итогового преимущества в баскетбольном противостоянии носит ступенчатый и множественный характер, что требует от играющих многократного выполнения результативных игровых действий.

Первичным фактором эффективности применения разновидностей игровых приемов принято считать достигнутый игроками уровень развития специальных физических качеств. Определяющим результативность рациональных действий баскетболиста является проявление на должном уровне скоростно-силовых и координационных способностей в сочетании с быстротой движений и мышления. Значимыми для результативности игровой деятельности баскетболистов представляются также степень совершенства владения ими техникой игровых приемов и тактическая выучка.

В то же время специфика игровой соревновательной деятельности в баскетболе ориентирует специалистов на построение тренировочного процесса таким образом, чтобы автономное воспитание базовых двигательных способностей, освоение современной техники и тактики игры были изначально направлены на эффективную комплексную и наиболее полную реализацию различных сторон подготовленности обучающихся в условиях игрового противостояния.

Такой вектор в обучении игровой деятельности требует направленной координации педагогических воздействий, обеспечивающих формирование взаимосвязей между результатами различных аспектов обучения. Необходимо создать условия для синтеза результатов обучения технике, тактике игры и воспитания специальных двигательных способностей с выходом на целостную игровую деятельность.

В спортивной тренировке юных баскетболистов для реализации такого подхода используют комплекс взаимосвязанных, возрастающих по степени сложности и направленности тренировочных средств, нацеленных на решение задач:

- сочетанного воспитания базовых двигательных способностей;
- комплексного совершенствования освоенных приемов техники игры;
- синтеза технического и тактического потенциала;
- сопряженного развития двигательных способностей и совершенствования технико-тактических действий;
- эффективного воспроизведения в целостной игровой деятельности компонентов двигательного и интеллектуального потенциала игроков в их взаимосвязи [3].

Локальные результаты обучения интегрируют в игровую деятельность благодаря использованию:

- упражнений сопряженного характера, совмещающих совершенствование двух или нескольких видов подготовленности;
- комплексных упражнений с последовательным чередованием компонентов подготовленности;
- специальных игровых заданий состязательного характера, включающих все виды подготовленности при господствующем значении одного из них;
- подводящих и подготовительных игр, построенных на использовании игровых действий;
- учебных двусторонних игр с акцентированным совершенствованием сформированных взаимосвязей между компонентами подготовленности.

Основными методами формирования навыков игровой деятельности рассматриваются:

- 1) метод сопряженных воздействий;
- 2) метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности;
- 3) игровой метод;

4) соревновательный метод.

Метод сопряженных воздействий реализуется через специальные баскетбольные упражнения, позволяющие решать задачу воспитания двигательных способностей начинающих баскетболистов в сочетании с одновременным совершенствованием техники основных игровых приемов.

Отдельные приемы техники в ходе игры воспроизводятся баскетболистами под знаком реализации базовых компонентов их физического потенциала. В частности, наиболее значимыми для ловли мяча являются координационные способности; для передачи мяча главенствующими выступают скоростно-силовые качества верхних конечностей и разновидности быстроты; для ведения мяча требуется высокая степень развития координационных способностей и скоростных качеств, а эффективное использование бросков мяча в корзину связано с достаточным уровнем развития координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

В связи с этим на начальном этапе обучения игровой деятельности юных баскетболистов для формирования взаимосвязей между навыками техники игры и двигательными способностями с успехом могут использоваться упражнения на стыке двух видов подготовки — физической и технической.

Так, технику ловли мяча необходимо совершенствовать в сочетании с воспитанием координационных способностей. Например, занимающимся можно предложить выполнение разновидностей приема на месте после собственного подбрасывания мяча вверх над собой в сочетании с разнообразными двигательными действиями на месте после выпуска мяча, как то: хлопками в ладони на разной высоте относительно плечевого пояса, сменой положений тела, поворотами, элементами акробатики и т.п. Результативными будут упражнения в ловле нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стену, или в ловле мяча, посланного партнером в стену из-за спины игрока, а также жонглирование несколькими мячами с

подбрасыванием их вверх одной или двумя руками, поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами и т.д.

Для сочетанного совершенствования передач мяча и воспитания скоростно-силовых способностей применяют:

- серийное выполнение заданного способа передач, поочередно используя баскетбольный и набивной мяч;
- выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в сочетании с прыжками толчком двумя через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней, или с прыжками через вращающуюся большую скакалку и т.п.

Приобретение навыка владения скоростными разновидностями передач мяча успешно происходит при использовании следующих заданий:

- индивидуальное выполнение передач двумя мячами в стену с элементами жонглирования;
- подбрасывание одного мяча на предельную высоту с последующими передачами другим мячом в стену с установкой на выполнение максимального количества передач до момента падения подброшенного мяча;
- воспроизведение разновидностей передач на месте несколькими мячами с участием группы игроков и т.д.

Взаимосвязь между техникой дриблинга и координационными способностями формируют, применяя многочисленные упражнения в ведении одного или нескольких мячей на месте и в движении с элементами жонглирования (переводами мяча с одной руки на другую) и др.

Совершенствованию техники ведения с акцентом на формирование навыка скоростного дриблинга способствуют передвижения с максимальной частотой работы ног и быстротой перемещений на заданных отрезках дистанции, скоростной «дриблинг-слалом» с преодолением полосы препятствий, состязания на быстроту передвижений с ведением мяча по прямой и с изменением направления маневрирования и т.д.

Воспитания скоростно-силовых способностей и совершенствования техники бросковых движений сопряженно достигают:

- серийным выполнением прыжков толчком одной или двух ног с одновременной имитацией разновидностей бросков;
- поточным выполнением ловли-передачи мяча в щит в одном прыжке с последующим передвижением рывком в конец колонны игроков на своем щите или с перебеганием на другой щит;
- повторным добиванием мяча в щит в одном прыжке, направляя мяч в корзину последним касанием;
- серийным исполнением прыжков в глубину в сочетании с последующим воспроизведением бросков в прыжке с ближних дистанций и т.п.

Использование тренировочных заданий интегрального характера предполагает:

- педагогический контроль техники выполнения разновидностей игровых приемов без ее искажения;
- постепенное увеличение сложности заданий с учетом уровня подготовленности занимающихся, доступность заданий;
- использование по мере освоения техники игры элементов состязаний на качество и быстроту выполнения изученных упражнений в виде эстафет и подвижных игр;
- чередование упражнений в передачах баскетбольными и утяжеленными мячами весом 1-2 кг;
- варьирование в зависимости от возраста баскетболистов и уровня их подготовленности продолжительности и количества повторений заданий с акцентом на комплексное воспитание координационных способностей;
- владение техникой игровых приемов на должном уровне, позволяющем выполнять задания на близких к предельным скоростях, на этапе формирования навыков скоростной техники;

- рациональное дозирование нагрузки в заданиях, ориентированных на комплексное совершенствование скоростной техники: 3-4 серии с повторением упражнений в серии до 5-6 раз, интервалами отдыха между повторениями 1-2 мин, а между сериями -3-5 мин;

- применение многообразия звуковых и зрительных сигналов и их сочетаний, постоянное варьирование игровых приемов, стартующих для направленного развития быстроты двигательных реакций;

- применение эффекта предварительного растяжения мышц для повышения эффективности развития быстроты передвижений в структуре игровых приемов (например, использование прыжковых заданий, предшествующих скоростным перемещениям);

- рациональное применение ударного метода (прыжков в глубину) для воспитания скоростно-силовых способностей в рамках совершенствования техники игровых приемов на фоне предварительной прыжковой работы и должного уровня тренированности юных баскетболистов: установка начальной высоты спрыгивания на уровне 30 см с постепенным доведением ее до уровня реальной высоты выпрыгивания; щадящий режим дозировки тренировочных нагрузок - 2-3 серии по 5-6 прыжков в глубину с последующим взрывным пружинящим отталкиванием;

- заполнение пауз активного отдыха между повторным выполнением упражнений сопряженного характера заданиями на технику с элементами жонглирования одним или

несколькими мячами, выполняемыми на месте [4].

Применение метода моделирования условий предстоящей игровой деятельности основано на конструировании в игровой форме сходных с предстоящей игровой деятельностью ситуаций с учетом особенностей противодействия условных соперников.

Игровой метод подразумевает использование упражнений и заданий в игровой форме. Это эстафеты, подвижные и подготовительные к баскетболу игры. Их применение на этапе общей и специальной базовой подготовки

всегда сопровождается созданием хорошего эмоционального фона на тренировочных занятиях и успешно способствует закреплению и совершенствованию сформированных двукомпонентных взаимосвязей, приобретению юными баскетболистами умений по реализации игровых действий в вариативных условиях противоборства.

С помощью подвижных игр целенаправленно решается задача моделирования последовательно усложняющихся игровых ситуаций, требующих выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т.п. Так формируются многокомпонентные навыки игровой деятельности.

Успешность конструирования и проведения баскетбольных эстафет требует от педагога творческого подхода. Как правило, этот процесс не вызывает трудностей на практике. В связи с многообразием игровых приемов вариативность содержания эстафет и форм их проведения практически неисчерпаема.

При обучении навыкам игры в баскетбол приоритет отдается коллективным подвижным играм, проводимым в соревновательной форме. Многочисленные подвижные игры отличаются содержанием: имеют свой сюжет, правила, набор двигательных действий, а также формой — организацией действий участников. Содержание и форма игры взаимосвязаны и взаимообусловлены. Критерием определения победителей в командных подвижных играх рассматривается конечная оценка результативности коллективных действий в целом, а обязательным условием является неукоснительное соблюдение правил всеми участниками.

Отличительной чертой коллективных подвижных игр является совместная деятельность членов команды, направленная на достижение определенного правилами результата. Достижение победы в непосредственном противоборстве с соперниками требует согласованности действий всех игроков.

Командные игры, как и эстафеты, отличаются друг от друга содержанием и формой. Отбор подвижных игр должен производиться педагогом на основе оценки качественного состава двигательных действий, входящих в содержание конкретной игры, и возможности широкого выбора способов достижения результата в игровой форме.

Направленность их, соответственно, может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок конкретного учебно-тренировочного занятия. Для обучения игровой деятельности с успехом используются подвижные игры типа: «Коршун и насадка», «Командная перестрелка», «Салки с ведением», «Пятнашки мячом», «Воробьи и вороны с ведением», «Двухэтажный баскетбол» и др.

Структурными компонентами подготовительных игр служат отдельные фазы игровой деятельности, воспроизводимые в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игре в баскетбол. Они максимально отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства и предусматривают выборочное повторное воспроизведение всего многообразия интегральной подготовленности занимающихся. Этого достигают либо направленно изменяя правила баскетбола, либо вычлняя конкретные игровые ситуации из общей структуры соревновательного противоборства.

Наиболее популярными подготовительными к баскетболу играми являются: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «1х1 с промежуточным», «Уличный баскетбол», «Баскетбол без ведения» и др.

Соревновательный метод в тренировке юных баскетболистов находит свою реализацию в состязаниях на качественный или количественный результат при выполнении отдельных приемов техники игры или игровых действий.

На завершающем этапе обучения игровой деятельности активно используются двусторонние учебные и контрольные игры с установками тренера-педагога, а также участие в соревнованиях на доступном уровне.

1.2 Баскетбол как метод физического воспитания

Баскетбол принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. На тренировках и соревнованиях учащимся предоставляется возможность реализовать потенциал, который не получается раскрыть в полной мере на уроках физической культуры.

Занятия баскетболом способствуют приобретению жизненно необходимых навыков (бег, прыжки, ловля, броски т. д.), содействуют активному воспитанию физических и морально-волевых качеств, а также стимулируют развитие когнитивных и интеллектуальных способностей (познавательность, наблюдательность, анализ, прогнозирование и т. д.).

Баскетбол отличается от других спортивных игр следующими специфическими особенностями: высокой результативностью – в среднем за игру команды набирают по 80-85 очков, отдельные встречи заканчиваются с трехзначным счетом; частой сменой текущих результатов (счет меняется в среднем каждые 30 с); обязательным выявлением победителя в каждой игре (невозможностью ничейного результата).

На достижение победы должны быть направлены согласованные действия всех игроков команды. У каждого баскетболиста имеются четко определенные функции в команде, направленные, главным образом, на максимальную отдачу каждого игрока в командные действия.

В соответствии с этими специфическими функциями баскетболисты различаются по амплуа. Высокорослый, атлетически сложенный, обладающий хорошей выносливостью и прыгучестью, игрок, как правило, является центровым.

Баскетболист, имеющий высокий рост, быстрый, прыгучий, с хорошо развитым чувством времени и пространства, имеющий снайперские

способности, хорошо оценивающий игровую обстановку, решительно и смело атакующий кольцо противника подходит для позиции крайнего нападающего. Для амплуа защитника нужен максимально быстрый, подвижный, выносливый, рассудительный и внимательный баскетболист.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсменов высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок.

Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Установлено, что баскетболист, участвующий в игре сорок минут без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в их стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки.

Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил. Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основной показатель аэробных возможностей – величина максимального потребления кислорода у баскетболистов с ростом квалификации растет и у мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры баскетболисты используют 80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функциональной готовности организма – состояние сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений является важнейшим кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что частота сердечных сокращений у баскетболистов во время игры достигает 180-210 ударов в минуту.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм. Установлено, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма.

Например, при выполнении штрафных бросков частота сердечных сокращений составляет в среднем 128 ударов в минуту, уровень потребления кислорода – 30% от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности частота сердечных сокращений находится в пределах 140-150 ударов в минуту, уровень потребления кислорода – в пределах 50%, при выполнении игровых упражнений частота сердечных сокращений достигает 172-187 ударов в минуту, величина кислородного долга 5-7 литров в минуту.

Группировка типовых упражнений по уровню тренировочной нагрузки строится на основе взаимосвязи частоты сердечных сокращений с характером энергообеспечения и преимущественной направленностью на решение определенных педагогических задач. За игру спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энерготраты у спортсменов разного пола и квалификации различны.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы.

Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

1.3. Методы воспитания точности у баскетболиста

Улучшение результативности игровых действий в баскетболе теснейшим образом связано с повышением точности бросков мяча в кольцо. Качество этого технического приема является решающим фактором в достижении победы. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину – ее главная цель. В самом деле, ведь все технические приемы и выполняются для того, чтобы игроки успешно смогли забросить мяч в корзину. Рост напряженности соревновательной борьбы, активность и даже агрессивность защиты резко подняли значение точных бросков, особенно с дальних дистанций [3,6].

Пельменев В.К. рекомендует совершенствовать точность бросков при высокой интенсивности двигательного режима, осуществляемого по принципу «сопряженного» метода и на фоне утомления, что способствует результативности бросков в условиях соревновательной деятельности.

По мнению Морозовой Н. С. броски с отражением имеют определенные преимущества при использовании в игровой обстановке.

Проблема точности бросков в баскетболе на протяжении многих лет остается ведущей, и в связи с этим к ней постоянно приковано внимание тренеров и научных работников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения бросков с учетом индивидуальных способностей игрока [8,11].

Таким образом, особую актуальность приобретает разработка методик совершенствования техники точных бросков, способствующей повышению результативности в условиях соревнований.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и

подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча [4,10].

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показывает определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В бросках придается вращение мячу вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси [2].

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6.5 м от кольца) и дальних (свыше 6.5м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1.4 – 2 м [3,7]. Чем длиннее дистанция до корзины, тем больше должна быть амплитуда движений при замахе и мощнее заключительное усилие при выпуске мяча [1,5].

Анализ наиболее распространенных видов спортивных упражнений позволил выявить как специфические, так и неспецифические проявления точности. Первую группу (специфических проявлений точности) составляют: 1) точность воспроизведения движений по пространственным, временным и силовым параметрам; 2) точность дифференцирования усилий в зависимости

от условий выполнения двигательного действия; 3) точность движений тела и его звеньев в ответ на внешний раздражитель; 4) точность баллистических движений; 5) манипулирование предметами в пространстве; 6) точность реагирования на движущийся предмет. Ко второй группе (неспецифических проявлений точности) относятся ее разновидности, имеющие место в бытовой (преодоление естественных препятствий, перебрасывание предметов и др.) и трудовой деятельности (пожарники, геологи, электромонтеры высоковольтных линий и др.), не требующие специальной подготовки [1].

Успешное выполнение бросков в корзину в баскетболе требует самой большой точности, поэтому совершенствованию их техники надо уделять больше внимания, использовать упражнения, по нашему мнению, наиболее приближенные к игровым ситуациям.

В современном баскетболе специфика бросков мяча в корзину основательно изменилась. Во-первых, изменился удельный вес отдельных способов бросков. По эффективности и точности на первом месте сейчас бросок одной рукой в прыжке (или двумя руками в прыжке, обычно у женщин). Почти совсем не употребляются броски двумя руками от груди и снизу с места. Поэтому обучению и совершенствованию их не уделяется много внимания [3,5].

На протяжении ряда лет внимание исследователей сосредоточено на выявлении факторов, влияющих на точность бросков, а также разработке и апробированию различных методов и методических приемов, повышающих данный показатель. К таким методам, в первую очередь, относятся методы, основанные на физиологических механизмах так называемого дифференцированного торможения. В спорте данная проблема разрабатывалась В. С. Фарфелем и была конкретизирована в методе "сближаемых заданий".

Суть метода заключается в том, что в процессе тренировки спортсмены, выполняя резко контрастные задания с постепенным их сближением, вырабатывают умение дифференцировать мышечные усилия. Используя этот метод для совершенствования точности бросков, баскетболисты выполняют поочередно броски с дальней и с ближней дистанций с постепенным снижением контрастности, в результате чего вырабатывается дифференцировка мышечных усилий при выполнении точных бросков с разных дистанций.

Применение данного метода при совершенствовании бросков мяча в корзину свидетельствует о более высоких результатах, чем при простом многократном повторении бросков. Использование метода "сближаемых заданий" эффективно только тогда, когда баскетболисты хорошо овладели техникой выполнения приема. Для достижения прочного навыка при выполнении броска в корзину, независимо от способа его выполнения, наиболее эффективным методом является метод повторений, при котором броски выполняются с какой-либо определенной точки.

Так, С.А. Кераминас в своем исследовании, проведенном на начинающих спортсменах, выявила, что лучший эффект наблюдается тогда, когда испытуемые выполняют броски из стандартных положений до тех пор, пока у них прочно не закрепится навык и не стабилизируется техника выполнения. В дальнейшем лучшие результаты были получены при использовании метода "постановки задач труднее основной", схожего с методом сближаемых задач.

Смысл метода "постановки задачи труднее основной" заключается в том, что броски выполняются сначала с более дальней дистанции, а затем уже с основной - тренирующей. Результаты, полученные при использовании этого метода, были значительно лучше, чем результаты, достигнутые методом постоянного увеличения дистанции.

Широкое применение в последнее время получил метод, при котором броски выполняются в кольцо с меньшим диаметром. По мнению ряда специалистов и тренеров, это способствует значительному увеличению процента попадания при выполнении бросков с разных дистанций.

Ряд авторов большое значение придает использованию дополнительных ориентиров как при обучении, так и в совершенствовании бросков в корзину. Применение данного методического приема уточняет бросковое движение, акцентирует внимание на необходимых мышечных ощущениях, которые создаются при правильном выполнении движения.

При совершенствовании бросков в корзину применение дополнительных ориентиров зависит от характера ошибок баскетболистов. Так, Кераминас в своих работах рекомендует при совершенствовании бросков в корзину сначала выявить ошибки, наиболее часто встречающиеся у баскетболистов, а затем, исходя из их характера, применять такие дополнительные ориентиры, как двойные обода и усики на кольце, вести и т.д.

На наш взгляд, применение дополнительных ориентиров при совершенствовании бросков в тренировочном процессе оправдано на начальном его этапе. Постоянное применение данного методического приема может привести к нежелательным последствиям, так как в игровых условиях отсутствие тех или иных дополнительных ориентиров может привести к нарушению двигательного навыка, выработанного в процессе тренировки с их применением.

Выключение зрения при совершенствовании бросков мяча в корзину является также одним из методических приемов, повышающих точность попаданий. Выключение зрения при выполнении движений точностного характера повышает их точность за счет обострения двигательной чувствительности испытуемых. При совершенствовании бросков мяча в

корзину выполнение броскового движения с закрытыми глазами повышает точность за счет улучшения дифференцирования мышечных усилий и точности мышечных ощущений.

Использование методических приемов при совершенствовании бросков мяча в корзину без учета специфики игровой деятельности не приводит к увеличению процента попаданий в игре. В условиях соревнования баскетболисты значительно снижают точность бросков по сравнению с бросками с тех же дистанций в тренировочных условиях.

Возникает вопрос: На какую часть корзины надо смотреть? Здесь пока нет единого мнения некоторые считают, что основной точкой является передняя часть кольца другие – задняя. Поэтому следует проанализировать взаимосвязь мяч-корзина.

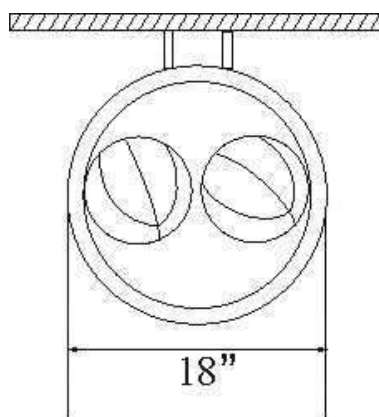


Рис. 1. Схема взаимодействия мяча с корзиной

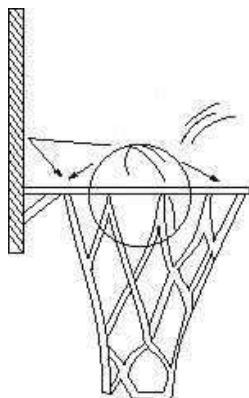


Рис. 2. Схема взаимодействия мяча с корзиной (вариант 2, пояснения в тексте)

На рис. 1 показаны два обычных баскетбольных мяча, проходящих в корзину одновременно. Можно предположить, что наилучшим является взгляд на приблизительный центр корзины, поскольку свою ошибку вы можете компенсировать следующим образом: если бросок короткий, мяч можно забрасывать, в центр (рис. 1); если бросок немного длиннее, мяч забрасывается так, чтобы он задел задний край кольца (рис. 2); при длинном броске игрок может забросить мяч с отскока от щита (рис. 2).

Основным звеном техники движения руки с мячом является координационное взаимоотношение в движении предплечья и кисти. В рабочей фазе броска одной рукой в прыжке на фоне торможения локтевого сустава происходит резкое увеличение скорости разгибания лучезапястного сустава (движению приобретает хлестообразный характер). Положение кистей является важной частью хорошего броска.

При броске в прыжке спортсмен держит ступни приблизительно на ширине плеч, носки направлены в сторону корзины. Последний удар мяча об пол выполняется немного сильнее, чтобы мяч быстрее отскочил. Самым важным при броске в прыжке является время отрыва мяча от руки: быстрый и плавный отрыв более важен, чем высота прыжка, предшествующего броску.

Основные ошибки при бросках:

1. Если угол, образованный локтевым суставом составляет менее 90° , бросок превращается в метание.
2. Если мяч отрывается не от указательного и среднего пальцев, а от среднего и безымянного пальцев кисти, это ведет к боковому вращению
3. Игрок не должен следить за полетом, особенно при броске в движении.
4. Если спина и плечи слишком сильно отклонены назад, это

укорачивает амплитуду движения игрока.

5. При забрасывании не надо продолжать движение вперед; что-бы обеспечить хорошее равновесие, игроку следует сделать отметки на полу для отталкивания и приземления.

6. При забрасывании игрок должен направлять локоть к корзине.

7. Другая рука не должна оказывать влияние на отрыв мяча или его направление.

Следует отметить, что важным элементом при выполнении броска одной рукой в прыжке является правильное расположение ног перед отталкиванием. Ступни должны располагаться параллельно друг другу, ось их должна быть ориентирована на центр корзины. При таком расположении ступней перед выпрыгиванием тело в полете имеет кинетический момент, направление которого совпадает с направлением выполняемого броска. Если это правило нарушено, то спортсмену в фазе прыжка придется корректировать направление броска, при этом кинетическая энергия тела не вкладывается в бросок мяча; напротив, спортсмен должен приложить дополнительные усилия, чтобы погасить ее.

Естественно, как дальность, так и точность броска при этом существенно снизятся. Поскольку перед фазой выпрыгивания спортсмен находится в фазе разбега, то правильная установка ступней ног должна завершать названную фазу. У спортсмена при этом, как правило, нет времени на дополнительные движения для правильной установки ступней ног, поэтому этот навык должен быть доведен до автоматизма, что может быть достигнуто только путем целенаправленных тренировок.

Главное для хорошего броска - движение руки и кисти в момент отрыва мяча. Если достигнут плавный отрыв, то другая рука менее склонна мешать броску.

Спортсмен помещает мяч на выполняющую бросок кисть. Когда мяч

принимает уравновешенное положение на пальцах, другая рука держит запястье руки, в которой находится мяч. Для обеспечения соответствующего обратного вращения средний палец помещается на середину мяча. Эффективность данного приема подтверждена данными стерео фотометрии.

Используя данный метод, спортсмен может ежедневно выполнять 50-100 бросков.

Еще один метод обучения - использование отметок на мяче. Рука, выполняющая бросок, располагается внутри отмеченной области Большой палец противоположной руки находится внутри круга, обозначенного спортсменом. Итак, кисть игрока в темной области, а большой палец внутри круга под углом, наиболее удобном для спортсмена. Кроме того, на мяче может быть прочерчена средняя линия для того, чтобы удобнее было следить за обратным вращением мяча.

Четвертый метод: спортсмен одевает на руку перчатку с прорезанными отверстиями для пальцев, благодаря чему ладонь утрачивает чувствительность, а пальцы при касании мяча наоборот становятся более чувствительными. Данный метод можно использовать на тренировках подготовительного периода или при отработке бросков. Для совершенствования движения запястья хорошим упражнением являются броски из положения сидя на стуле.

Можно сформулировать ряд рекомендаций по проведению тренировки:

1. На тренировках броски должны выполняться так, будто это происходит в игре.
2. Наилучший метод повышения процента попаданий - в выборе бросков.
3. Броски необходимо выполнять ежедневно, забрасывать мяч с движения.
4. Надо быть внимательный при забрасывании в пределах своей

оптимальной дистанции броска; попытка увеличить ее прежде, чем спортсмен приобретет достаточную силу, приводит к плохим привычкам.

5. Каждый бросок надо выполнять спокойное.

6. Чаще надо играть один на один, используя броски с края.

7. При неудачном броске обязательно обращать внимание на подбор мяча при отскоке.

Следует отметить, что важным элементом при выполнении броска одной рукой в прыжке является правильное расположение ног перед отталкиванием. Ступни должны располагаться параллельно друг другу, ось их должна быть ориентирована на центр корзины. При таком расположении ступней перед выпрыгиванием тело в полете имеет кинетический момент, направление которого совпадает с направлением выполняемого броска. Если это правило нарушено, то спортсмену в фазе прыжка придется корректировать направление броска, при этом кинетическая энергия тела не вкладывается в бросок мяча; напротив, спортсмен должен приложить дополнительные усилия, чтобы погасить ее.

Естественно, как дальность, так и точность броска при этом существенно снизятся. Поскольку перед фазой выпрыгивания спортсмен находится в фазе разбега, то правильная установка ступней ног должна завершать названную фазу. У спортсмена при этом, как правило, нет времени на дополнительные движения для правильной постановки ступней ног, поэтому этот навык должен быть доведен до автоматизма, что может быть достигнуто только путем целенаправленных тренировок.

Баскетбол принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. В целях повышения динамичности и зрелищности игры периодически принимаются изменения и дополнения в официальные правила баскетбола.

Броски по кольцу – важнейший технический элемент игры и конечная цель всех действий на площадке, от которых зависит победа всей команды. Игроки любого уровня уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над совершенствованием техники бросков особенно тщательно. В задачу тренера входит вместе с игроком определить оптимальный способ броска исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока.

Для точного броска важное значение имеет координация тела. А именно стартовое равновесие, равновесие в движении и равновесие непосредственно перед броском. Для того чтобы добиться максимального баланса, необходимо следить за постановкой ног. Именно это будет фундаментом будущей успешной атаки кольца. Ноги должны быть достаточно широко расставлены для удержания равновесия при резкой остановке. Наиболее оптимальным является расстояние между стопами 30 - 45 см.

При этом особое внимание нужно уделить такой детали как бросковая нога. Таковой считается нога одноименная бросковой руке. Бросковая нога должна быть немного впереди опорной, буквально на полстопы, и при этом направлена на кольцо.

-Узкая постановка ног лишит вас баланса при остановке для броска. Широкая же постановка лишит вас преимущества в скорости. К тому же вы не сможете высоко выпрыгнуть.

-Пятки должны быть оторваны от пола настолько, чтобы можно было легко подложить под них монетку.

-Голова находится ровно на линии, разделяющей туловище и ноги посередине. Следите за тем, чтобы она не отклонялась ни в одну из сторон.

При броске допускается приземление немного вперед. Вы не должны опускаться в сторону от места отталкивания или же назад. Иначе будет искажена траектория полета мяча, и бросок в результате окажется неточным.

Положение рук условиях и мяча

Очень важным моментом является положение рук на мяче. Как бросковой, так страхующей. Следует уделять достаточно много внимания кисти и расположению пальцев. Выделим основные моменты:

1) Расположение кистей по позиции Т: точка равновесия находится у основания мяча. Для максимального чувства мяча пальцы должны быть широко расставлены. Мяч располагается на всей площади ладони, а именно - на 4-х пальцах, на боковой внешней линии большого пальца, бугре большого пальца, 4-х буграх ладони и внешней линии от мизинца к основанию ладони. Большие пальцы при этом формируют букву Т. Пальцы руки равновесия не должны удерживать мяч. Пальцы направлены вверх, а большой палец назад. После броска опорная рука не провожает мяч. Вынос мяча осуществляется до уровня лба. И уже с этого положения следует бросок;

2) При этом бросковая рука в процессе выноса мяча должна быть направлена перпендикулярно полу. Это позволит придать броску баланса и задать мячу необходимую траекторию;

3) Для юного спортсмена вынос мяча осуществляется до подбородка. И уже из этого положения следует бросок.

В момент броска рука должна быть расслаблена. Кисть провожаем мяч, то есть направляем ее в сторону кольца. Это позволит быстро и легко высвободить мяч и задать верную траекторию полета.

Далее, БРОСОК С ОТКЛОНЕНИЕМ

Этот прием является достаточно сложным. Практически любой игрок потеряет в проценте попадания при использовании подобного броска. Тем не менее, как и в любом деле, рано или поздно стали появляться умельцы, которые достаточно эффективно вводят в свой арсенал в том числе и бросок с отклонением.

Далее обозначены основные технические аспекты.

Во-первых, в любом броске нужно особое внимание уделять положению корпуса. Бросок с отклонением без правильной работы корпуса

просто не забить. Некоторые спортсмены все смещения делают исключительно за счет работы ног. То есть даже в отклоненном состоянии корпус игрока находится в идентичном положении ему же, стоящему просто на полу. Никакой асимметрии и полное отсутствие искривления. Ноги могут расходиться в разные стороны, может совершаться и подшаг в воздухе одной из ног, но корпус остается прямым.

Вторая тонкость – момент выпуска мяча. При броске с отклонением очень важно сохранять баланс. В основном баскетболисты совершают выпуск мяча в высшей точке прыжка. Благодаря этому трюку, бросок получается максимально подконтрольным и подготовленным. В наивысшей точке происходит своего рода зависание. И у игрока появляется мгновение для подготовки сбалансированного броска.

Для успешной реализации бросков с различных дистанций игрок должен руководствоваться следующими основными правилами:

- знать, когда и как выполнять бросок по кольцу, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска;
- уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение;
- быть уверенным в своих силах, воспитывать в себе чувство способности реализовывать каждый бросок;
- сосредотачивать внимание на цели;
- контролировать вращение мяча;
- быть в равновесии и сохранять основную стойку;
- выполнять бросок, сопровождая его взглядом, выбирая выгодную позицию для добивания мяча и быстрого возвращения в защиту.

В тренировочном процессе рекомендуется: 1) выполнять броски в игровом режиме ежедневно, с различных дистанций; 2) наилучший метод повышения процента попаданий – правильный выбор способа бросков; 3) броски необходимо выполнять, сохраняя при этом спокойствие; 4) чаще

играть один на один, используя броски с края площадки; 5) при неудачном броске обязательно идти на подбор мяча при отскоке.

Выводы по главе 1

Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время.

Баскетбол принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. На тренировках и соревнованиях учащимся предоставляется возможность реализовать потенциал, который не получается раскрыть в полной мере на уроках физической культуры. Занятия баскетболом способствуют приобретению жизненно необходимых навыков (бег, прыжки, ловля, броски т. д.), содействуют активному воспитанию физических и морально-волевых качеств, а также стимулируют развитие когнитивных и интеллектуальных способностей (познавательность, наблюдательность, анализ, прогнозирование и т. д.).

Использование методических приемов при совершенствовании бросков мяча в корзину без учета специфики игровой деятельности не приводит к увеличению процента попаданий в игре. В условиях соревнования баскетболисты значительно снижают точность бросков по сравнению с бросками с тех же дистанций в тренировочных условиях.

Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование точности чередования у баскетболистов в условиях заброшенный специально-подготовительного этапа кинетическая тренировки

2.1 Методы и организация исследования

Педагогический эксперимент проводился в течение 2017-2018 учебного года на базе ГБОУ Гимназии №11 г. Челябинска. В работе принимали участие 18 учащихся 7–8 х классов (18 мальчиков).

Цель эксперимента - определение параметров баскетбольных бросков и разработка методики формирования навыка для повышения точности попадания.

Были поставлены две основные задачи:

1. Используя данные литературы, разработать методические приемы и упражнения, которые можно было бы включить в тренировочную программу, направленную на повышение точности бросков учащихся, занимающихся баскетболом на секционных занятиях.

2. Проверить эффективность разработанной программы в педагогическом эксперименте на группе юных баскетболистов гимназии.

На первом этапе эксперимента (с апреля 2017 года - по июнь 2017 года.) проводилась теоретическая подготовка и диагностика показателей точности бросков. Методами исследования выступили анализ научно-методической литературы, тестирование и статистические методы. Была разработана экспериментальная методика развития точности бросков.

Тестами для оценки ее эффективности были выбраны: по 10 бросков на месте (со штрафной линии), которые выполнялись без сопротивления, с пассивным и активным защитниками (всего 30 бросков), а также по 10 бросков в движении (с двух шагов после ведения) 5 справа и 5 слева в тех же игровых ситуациях (всего 30 бросков).

В течение основной части эксперимента (с июля 2017 года - по апрель 2018 года.) на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу использовались методические разработки, представленные выше. Осуществлялась целенаправленная подготовка юных баскетболистов, сборные команды гимназии принимали участие в товарищеских играх и соревнованиях, корректировались показатели технических приемов, совершенствовалась точность бросков. На данном этапе применялись следующие методы: изучение педагогического опыта, наблюдение, сравнение, моделирование, прогнозирование и системный анализ.

На заключительном этапе (с апреля 2018 года- по май 2018 года.) выполнялась диагностика показателей точности бросков, подведение итогов и оформление результатов эксперимента. Использовались тестирование, статистические методы, анализ и обобщение.

В ходе эксперимента удалось существенно повысить мастерство бросковых движений у юных баскетболистов в возрасте 12 - 14 лет с помощью специально разработанной методики. Полученные результаты дают практически значимые сведения, которые могут быть использованы при

проведении уроков и тренировок в общеобразовательных школах с целью повышения эффективности учебного процесса.

На тренировках по баскетболу в гимназии применяются, конечно же, повторный метод, метод вариативного упражнения, соревновательный и метод круговой тренировки, а также метод дифференцированных усилий. Сущность последнего заключается в том, что, выполняя резко контрастные задания с постепенным их сближением, вырабатываются умения дифференцировать мышечные усилия.

Используя этот метод для совершенствования точности бросков, баскетболисты выполняют поочередно броски с дальней и с ближней дистанций с постепенным уменьшением расстояний (снижением контрастности), в результате чего вырабатывается дифференцировка мышечных усилий при выполнении точных бросков с разных дистанций [1].

В основе экспериментальной методики лежит разработка и применение игровых приемов и игровых заданий, направленных на совершенствование точности бросков, что обусловлено возрастными и личностными параметрами школьников. Это отражается в широком применении подвижных игр с элементами баскетбола и выполнении игровых заданий для совершенствования технических приемов и определения лучших игроков или команды («Гонка мячей по кругу», «Мяч капитану», «Мельница», «Водоворот», «Десять передач», «Пять передач плюс атака корзины», «Самый быстрый», «Быстрый прорыв», «Школа», «Самый меткий» и др.).

Особенностью представленной методики является выполнение тренировочных бросков в ситуациях, максимально приближенных к игровым условиям. Броски сначала выполняются в обычных условиях с различных дистанций (без сопротивления), затем перед бросающим на расстоянии не более вытянутой руки стоит защитник с поднятыми вверх руками. В

результате создается ситуация необходимости броска по более высокой траектории уже в начале вылета мяча, а также учит не отвлекаться на присутствие и действия защитника, что приводит к более точным и уверенным броскам во время игры.

Далее защитник становится активней, например, совершает прыжки и махи руками, попытки выбить или отобрать мяч (при долгом прицеливании), из-за чего нападающий вынужден бросать быстрее или использовать технические приемы для подготовки к броску (выпады, толчки, неожиданное выпрыгивание и т. д.) и обманные движения (повороты, вращения, перевод мяча из руки в руку, имитацию передачи или броска и др.).

Впоследствии к нему присоединяется второй и третий защитники, которые могут находиться с разных сторон от бросающего (как это бывает в учебной игре). Затем следует смена ролей. Юные баскетболисты бросают с места, в движении, после ведения, сразу после ловли, после выполнения вращений, прыжков, отжиманий и других физических упражнений.

В конечном итоге игроки совершенствуются как в роли защитника – противодействия броску, так и нападающего – точный и быстрый бросок в корзину, который совершается спокойно и без лишних движений. Гимназисты очень любят такие задания за возможность тренировки в малых группах (общение и взаимодействие) и отработки реально игровых ситуаций, занимаются активно и увлеченно.

Возможность самостоятельного управления тренировочным процессом стимулирует интеллектуальную и физическую деятельность детей, учит юных баскетболистов быстро анализировать игровые условия в динамике и помогает искать способы решения двигательных и тактических задач.

Также отрабатываются различные тактические игровые ситуации, которые должны заканчиваться точным броском: «Два против одного», «Три против одного», «Два против двоих», «Три против двух» и т. д. с различными

заданиями (на время, с ограничением технических приемов, состязание на звание «Лучшая пара», «Лучшая тройка», «Лучший защитник»), в том числе дети сами предлагают способы мотивации игроков: игра на отжимания, на «челноки» и др..

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень техникой подготовленности юных баскетболистов на данном этапе, проанализировать динамику роста результатов за два года обучения. По результатам контрольных испытаний выявить претендентов на перевод в учебно-тренировочную группу (УТГ) соответствующего возраста.

Метод педагогического наблюдения:

задачей педагогического наблюдения являлось: изучить организацию проведения контрольных испытаний, которые применялись в ходе экспериментальной работы.

Анкетирование:

целью проведения анкетного опроса являлось: определить приоритет значимости технических приемов баскетболистов.

Сравнительный анализ:

данный метод использовался при сравнении результатов анкетирования тренеров-преподавателей, студентов ФФК и спортсменов; результатов тестирования баскетболистов спортивной группы.

Метод математической обработки результатов:

данный метод применялся для обработки результатов, полученных в ходе тестирования и анкетирования.

Наше исследование заключалось в проведении контрольных испытаний по определению уровня техникой подготовленности баскетболистов спортивной группы. Исследование проводилось для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста показателей уровня техникой подготовленности баскетболистов; выделить слабые стороны подготовки для дальнейшего устранения пробелов в условиях точности броска.

Занятия в секциях по баскетболу проходили три раза в неделю по 1,5 часа. Для проведения педагогического эксперимента нами был разработан экспериментальный план занятия. Он был следующий:

Разминка - 10 мин.

Общеразвивающие упражнения с мячом и без мяча. Основная часть - 1 час 15 мин.

- совершенствование бросков мяча в корзину 20 мин;
- совершенствование других технических приемов, тактической подготовки 20-30 мин;
- игровая подготовка 20- 30 мин;
- общая и специальная физическая подготовка - 10 мин.

Заключительная часть - 5 мин.

В каждом экспериментальном занятии испытуемый после небольшой разминки выполнял серии бросков.

Последовательность в сериях выполнения броска выглядела следующим образом:

- 10 разминочных бросков без отягощения;
 - 5 контрольных бросков для исправления ошибок в технике выполнения;
 - 5 контрольных бросков с отягощением для исправления ошибок в технике выполнения (в парах, без броска по кольцу);
 - 4 серии по 10 бросков с отягощением;
 - 5 контрольных бросков с отягощением для исправления ошибок в технике выполнения (в парах, без броска по кольцу);
 - 5 заключительных контрольных бросков без отягощения.
- Отягощениями служили манжеты для рук весом 0,5 кг. Дальность броска по кольцу определялась исходя из возможности испытуемого выполнять бросок

с данного расстояния, без нарушения структуры движения и в целом отдельных его фаз. В последствие расстояние до корзины увеличивалось.

2.2 Результаты исследования и их обсуждение

Испытуемые должны были выполнить четыре теста: «комбинированное упражнение», «штрафной бросок», «броски с точек», «перемещение 6х5».

В исследовании приняло участие 18 мальчиков спортивной группы по баскетболу.

В программе гимназии предлагается оценочная таблица уровня технической подготовленности юных баскетболистов спортивной группы (таблица 1).

Таблица 1

Оценочная таблица компонентов технической подготовленности юных баскетболистов

Оценка в баллах	Комбинирован. тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения сек.	Время выполнения сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

Проведение данных контрольных испытаний позволило нам определить уровень развития технической подготовленности юных баскетболистов спортивной группы (12-14 лет), а также выяснить динамику

изменения результатов (таблица 2, 3, 4).

Таблица 2

**Результаты контрольных испытаний по технической подготовке,
тестирование 1 (исходный уровень), в %**

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
5 (высокая)	0	0	0	0
4 (хорошая)	28	22	0	17
3 (средняя)	44	56	50	61
2 (низкая)	28	22	50	22

Из данных таблицы видно, что никто из участников эксперимента не получил высокую оценку ни по одному из предложенных тестов, основная масса участников получила «среднюю» оценку технической подготовленности.

Таблица 3

Тестирование 2 (промежуточный уровень), в %

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
5 (высокая)	11	11	0	11
4 (хорошая)	33	28	28	39
3 (средняя)	56	61	56	39
2 (низкая)	0	0	17	11

Промежуточное тестирование проводилось с целью выявления пробелов в подготовке юных баскетболистов. Результаты промежуточного тестирования показали нам, что наметилась положительная динамика в технической подготовке, так как высокая оценка была показана в трёх тестах, из четырёх предложенных. Нами было отмечено, что на совершенствование штрафного броска необходимо уделить больше внимания, так как в данном тесте никто из участников эксперимента не получил высокую оценку.

Таблица 4

Тестирование 3 (итоговый уровень), в %

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
5 (высокая)	28	22	17	33

4 (хорошая)	44	44	50	44
3 (средняя)	28	33	33	22
2 (низкая)	0	0	0	0

Все результаты тестирования подверглись статистической обработке по критерию t – Стьюдента. Контрольные тесты: «комбинированное упражнение», «штрафной бросок», «броски с точек», «перемещение 6x5» статистически достоверны (таблица 5).

Таблица 5

Сравнительные показатели исходного и контрольного уровней тестирования

Тест	Комбинированное упражнение		Перемещение 6x5		Штрафной бросок		Броски с точек	
	Исходный уровень	Итоговый уровень	Исходный уровень	Итоговый уровень	Исходный уровень	Итоговый уровень	Исходный уровень	Итоговый уровень
n	18	18	18	18	18	18	18	18
x	36,8	35,5	10,1	9,7	12	18	14	17
δ	0,98	1,37	0,29	0,36	2,47	1,37	2,5	2,2
t,p	3,19>0,05	3,19>0,05	3,5>0,05	3,5>0,05	8,3>0,05	8,3>0,05	5>0,05	5>0,05

Ниже на рисунках 3 и 5 представлены диаграммы результатов исследования.

Сравнивая результаты исследования по определению уровня подготовленности баскетболистов спортивной группы с оценочной таблицей мы видим, что большинство баскетболистов в последнем тестировании улучшили свои показатели по сравнению с первым.

Так, в начале исследования высокого балла не получила ни одна испытуемая. Оценку «2» в среднем по всем исследованиям получили 30%

учащихся, самый низкий процент положительных оценок в контрольном испытании «штрафной бросок»: «2» - 50%; «3» - 50%; «4» и «5» - 0%. Такой низкий процент оценок можно объяснить тем, что данная спортивная группа была набрана в 2007 году и первые два года тренировалась по плану начальной подготовки.

Основное внимание на данном этапе уделялось развитию двигательных способностей, а не технической подготовке.

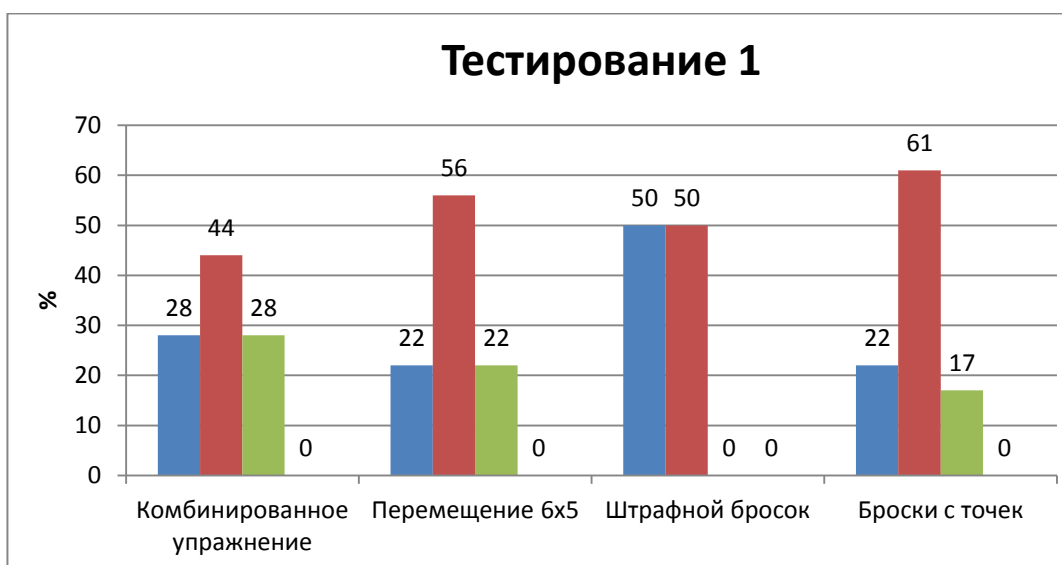


Рис. 3. Результаты тестирования в условиях перемещения и броска

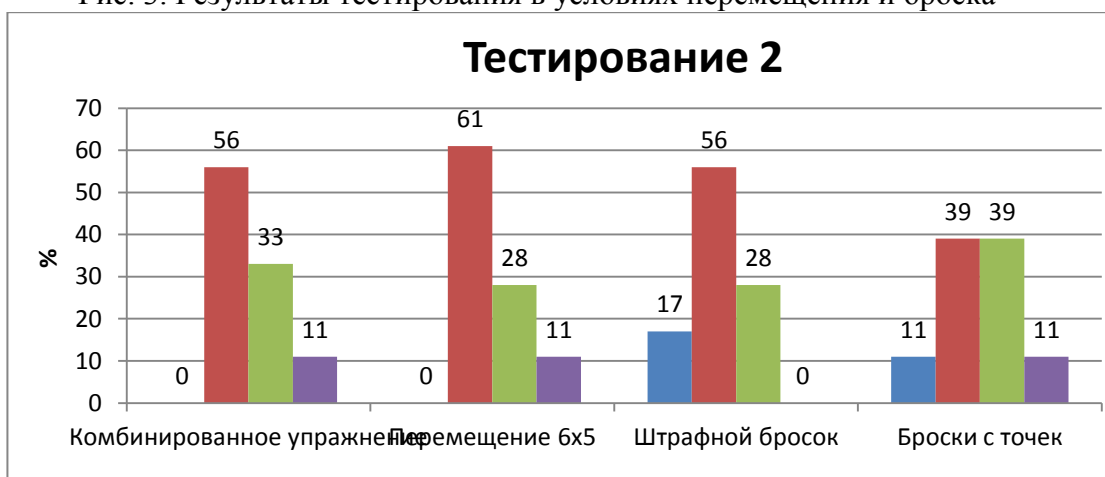


Рис. 4. Результаты повторного тестирования

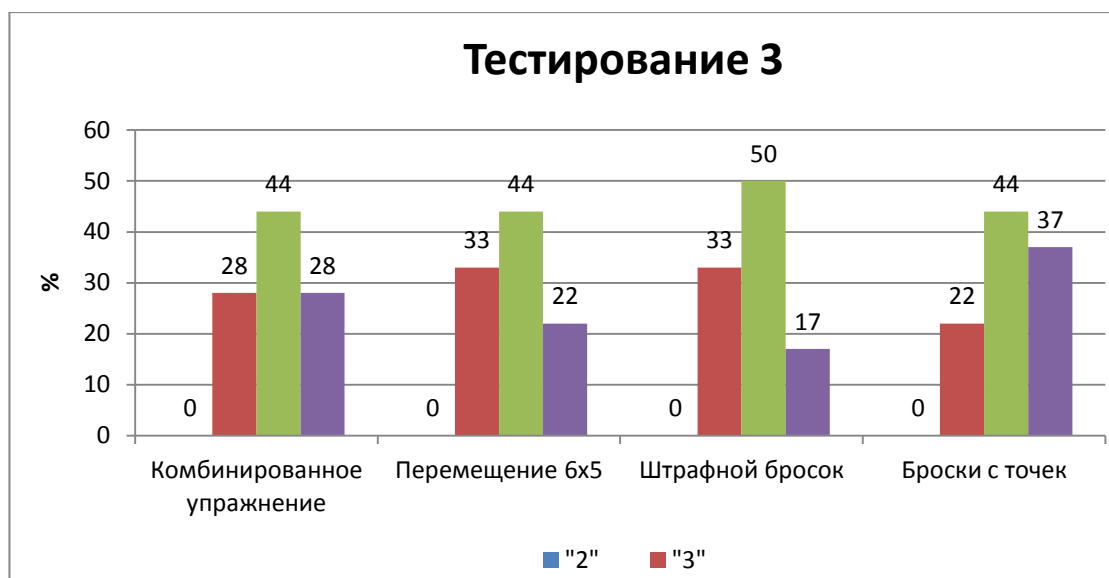


Рис. 5. Результаты контрольных испытаний по технической подготовке в процентном соотношении

На 3-й год обучения тренировки уже проходили по плану УТГ-3, но с меньшим количеством часов (6 часов вместо 10). Во вторичном испытании результаты контрольных испытаний улучшились. Оценку «5» - заработали 11% учащихся в таких тестах как «комбинированное упражнение», «перемещение 6x5» и «броски с точек».

По сравнению с первым испытанием повысился процент положительных оценок и уменьшился процент отрицательных (рисунок 3). Низкую оценку учащиеся получили только в контрольных испытаниях «штрафной бросок» и «бросок с точек».

Такое изменение результатов в лучшую сторону можно объяснить тем, что за время летних каникул мальчики не переставали заниматься баскетболом, находясь в летнем спортивном лагере, где продолжали совершенствовать свою техническую подготовку.

Из результатов третьего тестирования видно, что значительно уменьшился процент учащихся, получивших оценку «3», возрос процент отметок на оценку хорошо и отлично. Оценку «4» в среднем во всех испытаниях заработали 45,5% занимающихся, а высокую оценку – 25%.

В ходе проведения исследования наиболее медленный рост результатов наблюдался в таких контрольных испытаниях, как «штрафной бросок» и

«бросок с точек». Объяснить это можно тем, что у мальчиков были недостаточно развиты необходимые для бросков физические качества и наблюдалась слабая устойчивость техники броска к состоянию утомления.

Сравнивая в целом полученные в ходе эксперимента данные и результаты испытуемых, можно сделать вывод, что спортивная группа технически подготовлена и некоторые баскетболисты могут быть переведены в учебно-тренировочную группу соответствующего возраста.

Анкетный опрос проводился с целью выявления приоритета значимости технических приемов юных баскетболистов.

Для организации анкетирования была предложена единая форма анкеты для всех опрашиваемых (приложение 1). В анкетировании приняло участие 15 человек. Анкетирование проводилось среди студентов ФФК специализации спортивные игры (5 человек), тренеров-преподавателей (5 человек), действующих спортсменов-баскетболистов (5 человек).

В таблице 6 приведены результаты анкетирования, где респондентам предлагалось оценить значимость технико-тактических приемов по десятибалльной шкале.

Таблица 6

**Значимость технико-тактических приемов юных баскетболистов
в баллах**

№ п/п	Технико-тактические приемы	Баллы		
		тренеры	спортсмены	учащиеся
1	Техника нападения	43	34	40
2	Техника владения мячом	50	40	43
3	Техника защиты	36	37	40
4	Техника овладения мячом	40	39	38
5	Индивидуальные действия в нападении	41	45	42
6	Групповые действия в нападении	42	50	46
7	Командные действия в нападении	38	41	48
8	Индивидуальные действия в защите	43	46	48
9	Групповые действия в защите	35	47	44
10	Командные действия в защите	32	42	41

Проанализировав результаты анкетирования можно сделать следующие выводы:

- по мнению тренеров-преподавателей при обучении баскетболистов особое внимание в этом возрасте (12-14 лет) необходимо уделять внимание технике нападения (передвижениям и технике владения мячом) и технике защиты (индивидуальным действиям);
- спортсмены – баскетболисты считают важным при обучении особое внимание уделять групповым действиям в нападении, а так же индивидуальным и групповым действиям в защите.

При обучении сразу большому числу различных технических приемов невозможно достичь удовлетворительного уровня владения элементами техники и тактики и особенно невозможно достичь удовлетворительного качества их применения.

Из этого следует, что единственно правильным методом работы тренера, занимающегося с юными возрастными категориями игроков, будут параллельные и равные по интенсивности занятия техникой нападения и техникой защиты.

Надо на ранних ступенях увязывать обучение технике и индивидуальной тактике. Акцентирование внимания в работе на коллективную тактику осуществляется в более поздней фазе тренировок, после того, как уже достигнут необходимый уровень технической подготовленности и индивидуальной тактики.

Данные, полученные в ходе анкетирования, совпадают с данными учебно-методических пособий.

В результате проведения педагогического эксперимента нами выявлен ряд изменений в физической и технической подготовке юных баскетболистов в контрольной и экспериментальной группах, представленных в таблице 7.

Таблица 7

Изменения в технической подготовке баскетболистов в контрольной и экспериментальной группах, (кол-во раз)

Название теста	Название группы	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Достоверность различий
Ближняя дистанция	Э	5,6±0,24	6,9±0,24	P< 0,05
	К	5,8±0,51	6,5±0,24	P> 0,05
Средняя дистанция	Э	3,8±0,37	4,6±0,4	P< 0,05
	К	3,9±0,24	4,2±0,22	P> 0,05
Дальняя дистанция	Э	2,8±0,51	3,6±0,60	P> 0,05
	К	2,7±0,51	2,8±0,49	P> 0,05
Штрафные броски	Э	4,6±0,37	6,2±0,40	P> 0,05
	К	4,6±0,41	5,1±0,24	P> 0,05

Э – экспериментальная

К – контрольная

Проведем анализ изменения точности бросков школьников-баскетболистов в процессе педагогического эксперимента. Из результатов, представленных в таблице следует, что достоверный прирост в точности бросков юных баскетболистов нами выявлен только в экспериментальной группе по реализации бросков со средней и дальней дистанции (P<0,05).

В точности бросков с дальней дистанции в экспериментальной группе нами не выявлен достоверный прирост (P>0,05). Из полученных результатов следует улучшение показателей в тесте «Штрафные броски» в экспериментальной группе с 4,6 до 6,2 попадания. В контрольной группе показатели возросли с 4,6 до 5,1 попадания. Следует отметить, что обработка результатов точности штрафного броска юных баскетболистов выявила достоверные изменения.

Анализ специализированной литературы позволил нам разработать методику, направленную на совершенствование точности броска у юных баскетболистов, занимающихся в школьной секции. Особенностью разработанной методики являлось применение утяжелений в процессе броска

в сочетании с выбором дистанции для броска и формированием рациональной техники.

Было установлено, что разработанная методика совершенствования броска одной от плеча статистически достоверно (Р) улучшила у школьников-баскетболистов экспериментальной группы точность бросков с ближней и средней дистанции, а так же точность штрафного броска.

Таблица 8

Показатели средних арифметических значений тестов педагогического эксперимента

Тесты Игровые ситуации	10 бросков со штрафной линии, количество попаданий		10 бросков с двух шагов после ведения	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Без сопротивления	5	7	4	8
С пассивным сопротивлением	4	7	4	7
С активным сопротивлением	3	6	2	6

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии разработанных игровых заданий на точность бросковых движений у юных гимназистов, занимающихся баскетболом.

Выводы по главе 2

Педагогический эксперимент проводился в течение 2017-2018 учебного года на базе ГБОУ Гимназии №11 г. Челябинска. В работе принимали участие 18 учащихся.

Цель эксперимента - определение параметров баскетбольных бросков и разработка методики формирования навыка для повышения точности попадания. Испытуемые должны были выполнить четыре теста: «комбинированное упражнение», «штрафной бросок», «броски с точек», «перемещение 6х5».

В ходе проведения исследования наиболее медленный рост результатов наблюдался в таких контрольных испытаниях, как «штрафной бросок» и «бросок с точек». Объяснить это можно тем, что у мальчиков были недостаточно развиты необходимые для бросков физические качества и наблюдалась слабая устойчивость техники броска к состоянию утомления. Сравнивая в целом полученные в ходе эксперимента данные и результаты испытуемых, можно сделать вывод, что спортивная группа технически подготовлена и некоторые баскетболисты могут быть переведены в учебно-тренировочную группу соответствующего возраста. В точности бросков с дальней дистанции в экспериментальной группе нами не выявлен достоверный прирост ($P > 0,05$). Из полученных результатов следует улучшение показателей в тесте «Штрафные броски» в экспериментальной группе с 4,6 до 6,2 попадания. В контрольной группе показатели возросли с 4,6 до 5,1 попадания. Следует отметить, что обработка результатов точности штрафного броска юных баскетболистов выявила достоверные изменения.

Анализ специализированной литературы позволил нам разработать методику, направленную на совершенствование точности броска у юных баскетболистов, занимающихся в школьной секции. Особенностью разработанной методики являлось применение утяжелений в процессе броска в сочетании с выбором дистанции для броска и формированием рациональной техники. Было установлено, что разработанная методика совершенствования броска одной от плеча статистически достоверно улучшила у школьников-баскетболистов экспериментальной группы точность бросков с ближней и средней дистанции, а так же точность штрафного броска.

Заключение

Российская Федерация Баскетбола объединяет спортивные организации более 70 субъектов Российской Федерации. РФБ организует и проводит чемпионаты, первенства, розыгрыши кубков и другие официальные спортивные соревнования, а также международные баскетбольные турниры на территории нашей страны. В обязанности этой организации входит совершенствование системы подготовки спортсменов высшей квалификации, проведение мероприятий по подготовке и участию в международных соревнованиях сборных и клубных команд России.

РФБ проводит работу по становлению, развитию и координации профессионального, любительского и детско-юношеского баскетбола. На данный момент спортом занимается огромное количество людей, наибольшую часть которых составляют дети, подростки.

Считается, что для успешного участия в игре баскетболист должен в совершенстве владеть всеми приемами ее техники, среди которой броски в корзину - являются самым важным приемом.

Реализация бросков в баскетболе имеет важнейшее значение, так как от точного выполнения бросков во многом может зависеть результат игры. Это обуславливает необходимость совершенствования броска в учебно-тренировочном процессе. Совершенствование броска в баскетболе может идти в различных направлениях. Так, тренеры и ученые рекомендуют повышать эффективность бросков с помощью: - серийного выполнения от 10 – 15 бросков; - использования бросков с заданием, когда баскетболисту необходимо попасть несколько раз подряд; - выполнение бросков мяча в кольцо с различных дистанций, увеличения количества мячей; - применения пассивного и активного сопротивления защитника

- сочетание бросков с другими приемами; - комбинационные упражнения, применяемые в процессе тактической подготовки; - включение в учебно-тренировочный процесс психологических тренингов разной направленности; Но перечисленные средства для повышения точности

броска применяются для квалифицированных спортсменов, а проблема совершенствования бросков в школьных секциях баскетбола до настоящего времени практически не рассматривалась и остается наименее разработанной.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать корзину, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций и при противодействии соперников. Возрастают требования к точности бросков, поэтому особую актуальность приобретает разработка методов совершенствования техники бросков.

Эффективность технических движений в баскетболе в большой мере определяется скоростью и точностью выполнения. Сочетание скорости и точности движений с разных дистанций - необходимое условие, выполнение которого обеспечивает точность броска, а создание на тренировке игровых ситуаций этому активно способствует. В результате у юных баскетболистов воспитываются инициативность, концентрация и переключение внимания, наблюдательность, умение анализировать и прогнозировать развитие игровой ситуации, эмоциональная устойчивость, смелость и решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

Выполнение бросков на утомлении приводит к устойчивости навыка и высокой точности во время учебно-тренировочных игр и соревнований. В тренировочную программу по баскетболу следует вводить много разновидностей бросков. Это позволит сформировать стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения, и вариативный двигательный навык со множеством вариантов решения спортивной задачи, что приводит, в конечном итоге, к успешному выступлению на соревнованиях.

Таким образом, результативность игровых действий баскетболистов теснейшим образом связана с повышением точности бросков мяча в корзину.

Педагогический эксперимент проводился в течение 2017–2018 учебного года на базе ГБОУ Гимназии № 11 г. Челябинска. В работе принимали участие 18 учащихся.

Цель эксперимента – определение параметров баскетбольных бросков и разработка методики формирования навыка для повышения точности попадания. Испытуемые должны были выполнить четыре теста: «комбинированное упражнение», «штрафной бросок», «броски с точек», «перемещение 6х5».

В ходе проведения исследования наиболее медленный рост результатов наблюдался в таких контрольных испытаниях, как «штрафной бросок» и «бросок с точек». Объяснить это можно тем, что у мальчиков были недостаточно развиты необходимые для бросков физические качества и наблюдалась слабая устойчивость техники броска к состоянию утомления. Сравнивая в целом полученные в ходе эксперимента данные и результаты испытуемых, можно сделать вывод, что спортивная группа технически подготовлена и некоторые баскетболисты могут быть переведены в учебно-тренировочную группу соответствующего возраста. В точности бросков с дальней дистанции в экспериментальной группе нами не выявлен достоверный прирост ($P > 0,05$).

Из полученных результатов следует улучшение показателей в тесте «Штрафные броски» в экспериментальной группе с 4,6 до 6,2 попадания. В контрольной группе показатели возросли с 4,6 до 5,1 попадания. Следует отметить, что обработка результатов точности штрафного броска юных баскетболистов выявила достоверные изменения.

Было установлено, что разработанная методика совершенствования броска одной от плеча статистически достоверно улучшила у школьников-баскетболистов экспериментальной группы точность бросков с ближней и средней дистанции, а так же точность штрафного броска.

Библиографический список

1. Андреев В.И. Исследование некоторых особенностей точности бросков в прыжке в баскетболе в зависимости от дистанции их выполнения / В. И. Андреев, Н. Н. Токарь, О. В. Смирнов, Д. В. Суглобов // Мат-лы III междунар. науч.-практ. конф. Томск, 2000. - С.79-86.
2. Астахов А. Дальний бросок в прыжке / А. Астахов // Спортивные игры. -1964. - № 9. - С. 10-12.
3. Баринов В.В. Влияние индивидуальных особенностей личности баскетболистов на успешность соревновательной деятельности / В. В. Баринов. - Автореф. дисс. ... к. п. н. - М., 2001.- С.18.
4. Баскетбол: спортивная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2011. – 550 с.
5. Баскетбол: учеб. для студентов вузов физ. культуры : доп. Ком. РФ по физ. культуре и туризму /под ред. Ю.М. Портнова. – М.: АО Астра семь, 1997. – 476 с.
6. Бондарь А.И. / Объективизация критериев рациональной техники бросков в баскетболе // Спортивные игры: метод. рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса сборных команд по игровым видам спорта / А. И. Бондарь. Минск, 1992. - С. 53-55
7. Воронин И.Ю. История олимпийского баскетбола Белгородчины / И.Ю. Воронин, А.Ю. Саласин // Научная книга. - 2016. - С. 96-99. 2. Корягин В.М. Подготовка юных баскетболистов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С.С. - Х.: ХХІІІ, 2002. - №25. - С. 75-82.
8. Воронин И.Ю., Саласин А.Ю., Сухорукова Е.С. / Результативность дальних бросков в женском студенческом баскетболе // Научный журнал Дискурс. 2017. № 2 (4). С. 32-37.
9. Вуден Д. Современный баскетбол. /Пер. с англ. Е.Р. Яхонтова. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.

10. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. /Морган Вуттен ; пер.с англ. А.В. Зубковой. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 400 с.
11. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста. /Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ Астрель, 2007. – 303 с.
12. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола. М.: Физкультура и спорт, 2002. 302 с.
13. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. - М.: Академия, 1997. - 284 с.
14. Гомельский А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Б. и., 1994. – 215 с.
15. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
16. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол: метод. рекомендации. Тула, 2014. 27 с.
17. Кайнова Э. Н. Общая педагогика физического воспитания и спорта, М.: Форум, 2008. - 320 с.
18. Квасков В.Б. «100 лет Российского баскетбола». М.: Советский спорт, 2006. 274 с.
19. Колос В.М. Баскетбол: Теория, практика: метод. пособие. – Минск: Полымя, 1989. – 166 с.
20. Корягин В.М. / Подготовка высококвалифицированных баскетболистов // учебник для вузов физического воспитания. – Львов: Край, 1998. - 191 с. 7. Пельменев В.К. / Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / Калинингр. ун-т. - Калининград, 2000. - 162 с.
21. Костикова Л.В. Баскетбол. – М.: ФиС, 2002. – 175 с.
22. Краузе Д.В. Баскетбол – навыки и упражнения. /Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 216 с.

23. Кудимов В.Н. Некоторые пути повышения эффективности процесса обучения броскам в баскетболе / В.Н.Кудимов, А.И.Малок // Мат-лы VI респ. науч.-теорет. конф. по вопросам физ. воспитания и спорта среди детей и молодежи. - Ташкент: 1976. - С. 38-45.
24. Кузин В.В. Баскетбол: начальный этап обучения. /Кузин В.В., Полиевский С.А. – М.: ФиС, 2002. – 133 с.
25. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. - М.: Академия, . - 1999. -195 с.
26. Маньшин, Б.Г. Повышение точности бросков мяча в баскетболе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 34-36.
27. Морозова Н. С. Повышение точности баскетбольных бросков с отражением мяча от щита / Морозова Н. С.. - Автореф. дисс. ... к. п. н. - Омск, 2002.- С. 15.
28. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. – М.: Academia, 2008. – 336 с.
29. Пайе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных [Текст] (Пайе Баррел, Пайе Патрик) М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 352 с.
30. Пельменев, В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: учеб. пособие / В.К. Пельменев; Калинингр. ун-т. – Калининград: [б.и.], 2000. – 162 с.
31. Пристыкин, В.Н. Нетрадиционные подходы к повышению точности штрафного броска в баскетболе: автореф. дис.... канд. пед. наук / Пришвин В.Н. – Омск, 2003. – 22 с.
32. Саблин А.Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных баскетболистов // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С.36-37.

33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 480 с.
34. Червякова, Е.Э. Теория измерений и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Е.Э.Червякова, В.В. Прохоренко. — СПб.: ЛГУ им.Пушкина, 2006. — 83 с
35. Черных, А. В. Пути совершенствования бросков в баскетболе у начинающих баскетболистов. Статья / А.В. Черных - с. Бехтеевка, 2013. - 28 с.
36. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов. – СПб.: Олимп-СПб, 2008. – 134 с.