



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)»

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Формирование точности броска мяча в корзину у юных баскетболистов
в учебно-тренировочной деятельности

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

Проверка на объём заимствований:

58,95% авторского текста
Работа *рекомендована* к защите
рекомендована/с рекомендована
«16» *апреля* 2018 г.
зав. кафедрой Т.И.МФКиС

Жабиков В.Е.
Жабиков В.Е.

Выполнил:

Студент группы ОФ-514/073-5-2
Проскуркина Татьяна Александровна
Научный руководитель:
Д-р пед.наук, проф
Сивачев В. И.

Челябинск

2018

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический обзор проблемы повышения точности бросков мяча в корзину у юных баскетболистов	7
1.1 Развитие баскетбола в современной интерпретации	7
1.2. Классификация бросков в баскетболе.....	14
1.3. Формирование точности движений бросков у юношей в учебно-тренировочной деятельности	33
Глава 2. Экспериментальное исследование в изучении эффективности бросков мяча в корзину у юных баскетболистов.....	44
2.1. Методы и организация исследования.....	44
2.2.Методика повышения эффективности бросков мяча в корзину у юных баскетболистов	48
2.3. Результаты исследования и их обсуждение.....	57
Выводы по второй главе.....	66
Заключение	67
Библиографический список	69

Введение

Баскетбол – является одной из самых популярных игр в нашей стране. В первую очередь данный вид спорта привлекает своей зрелищностью, эмоциональностью, многообразием проявления физических качеств и двигательных навыков, а также интеллектуальных способностей и наличием большого количества технико-тактических приемов[16,с.13].

Важнейшим техническим приемом игры являются бросок мяча в корзину. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре.

Бросок мяча в корзину повышает результативность баскетболистов, ведущих атакующие действия. Точность броска мяча по корзине сказывается не только на счете матча, но и на организации игры, на психологическом состоянии баскетболистов и на настроении команды[55,с.58].

Тема актуальна, так как современный баскетбол находится не на самом высоком уровне. В особенности российский баскетбол сейчас переживает нелегкие времена. Нехватка квалифицированных тренеров, сокращение занимающихся в ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, избыток легионеров в профессиональных клубах, проблемы с материально-техническим обеспечением большинства спортивных школ, а также неудовлетворительное решение вопросов стимулирования работы тренеров и других специалистов, сказываются на качестве отечественного баскетбола.[52,с.34].

По мнению Гомельского А. Я., Луничкина В. Г., Черемисина В. П., уровень подготовленности высококвалифицированных баскетболистов, в том числе и членов сборной страны, всё ещё не отвечает должным требованиям, так как ни мужская, ни женская сборные страны по баскетболу не прошли отборочный тур в 2016 году на Олимпиаду в Рио-де-Жанейро[17,с.22]. В связи с чем современный баскетбол нуждается в поиске более эффективных средств и методов совершенствования действий баскетболистов в нападении.

Цель исследования: экспериментальное обоснование специальных упражнений, направленных на повышение точности двигательных действий у баскетболистов в учебно-тренировочном процессе.

Объект исследования: повышение эффективности учебно-тренировочного процесса у баскетболистов.

Предмет исследования: формирование техники физических упражнений, направленных на эффективность и точности бросков мяча в корзину из различных исходных положений и направлений игровой площадки у баскетболистов.

Гипотеза исследования: повышение качества бросков мяча в корзину будет осуществляться эффективно, рационально, точно, если применять специальные физические упражнения из различных исходных положений, направлений, траекторий, а также амплитуды движений при сбивающих факторах во время атакующих действий.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу в изучении точности бросков мяча в корзину у юных баскетболистов.
2. Обосновать физические упражнения на технику бросков мяча в корзину у юных баскетболистов.
3. Экспериментально обосновать физические упражнения на точность бросков мяча в корзину у юных баскетболистов.

База исследования: Детско-юношеская спортивная школа №1 г.Чебаркуль.

Методологической основой исследования явились фундаментальные работы отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики спортивной тренировки (В.К. Пельменев-Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов; М. Л. Берговина-баскетбол: средства и методы обучения; В.А. Гомельский-как играть в баскетбол; В.Г. Луничкин -экспериментальное обоснование методики совершенствования приемов техники игры у высококвалифицированных

баскетболистов; Д.И. Нестеровский-баскетбол: теория и методика обучения; М.М. Степанова -баскетбол. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе; Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков-спортивные игры: техника, тактика, методика обучения.).

Практическая значимость: заключается в обосновании физических упражнений, повышающих точность и меткость бросков мяча в корзину из различных исходных положений на баскетбольной площадке.

Теоретическая значимость: исследования определяет применение методики физического воспитания точности в содержании учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов, касающихся повышения эффективности бросков мяча в корзину.

Научная новизна: заключается в применении у юных баскетболистов упражнений, направленных на повышение точности бросков мяча корзину, которые ранее не использовались в подготовке спортсменов.

Организация, этапы и методы исследования: цель, задачи и методологическая основа работы определили ее ход, который осуществлялся в рамках трех последовательных и взаимосвязанных этапов.

Этапы исследования:

1 этап (май 2017 года - январь 2018 года) – была выбрана тема работы, проанализированы литературные источники, определялись цели, предмет, объект, гипотеза, задачи и методы исследования.

2 этап (февраль 2017 года – март 2018 года) – было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью баскетболистов 1 юношеского разряда и проанализированы статистические показатели эффективности выполнения бросков баскетболистами. После этого баскетболистам был предложен ряд тестов для оценки их точности бросков мяча в корзину. По результатам тестов, одной из команд был предложен комплекс упражнений, направленный на повышение эффективности бросков мяча в корзину. Учебно-тренировочные занятия

проводились 6 раз в неделю по 1,5 часа. Обе группы работали совместно, а 20 минут тренировочного процесса, группы занимались отдельно.

3 этап (март 2017 года – апрель 2018 года) – подводились итоги, были проанализированы результаты исследований и сделаны выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа, предложены практические рекомендации для повышения точности бросков мяча в корзину у юных баскетболистов.

Настоящая работа состоит из введения, двух глав, заключения, а также списка использованной и цитируемой литературы.

Текст работы изложен на 74 страницах, по каждой главе сделаны выводы. Работа иллюстрирована схемами, рисунками и таблицами. В списке использованной литературы представлено 64 источника.

Глава 1. Теоретический обзор проблемы повышения точности бросков мяча в корзину у юных баскетболистов

1.1 Развитие баскетбола в современной интерпретации

Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч.

Через год Джеймс Нейсмит разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил. Почти первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Болельщики на балконах ловили улетающие мячи и пытались их забросить в корзину противника, поэтому появляются щиты, которые стали защитой корзины. Уже в 1893 году появляются железные кольца с сеткой. Новая игра оказалась настолько интересной и динамичной, что в 1894 году в США были изданы первые официальные правила[64].

Баскетбол из США проникает сначала на Восток - Японию, Китай, Филиппины, а также в Европу, Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный турнир между командами нескольких городов. Баскетбол был показательным также на Олимпиадах 1924, 1928 годах[9,с.21].

Игра, получившая название «баскетбол», лишь отдалённо напоминала современный вид спорта. Ведения мяча не существовало, игроки только

перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились затем закинуть в корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. Целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере[64].

Зарождение баскетбола в России

Датой зарождения баскетбола в России считается 1906 год. Место рождения – Санкт-Петербург, спортивное общество "Маяк". Первое упоминание об этой игре в России было в 1901 году, и принадлежит известному русскому пропагандисту физической культуры и спорта петербуржцу Георгию Дюпперону[13,с.28].

В сентябре 1900 года был создан Комитет содействия нравственному и умственному развитию молодежи. В программу комитета входило чтение лекций по различным разделам жизнедеятельности человека. А уже в 1904 году в программе комитета появилась и физкультура, которая наряду с нравственным и умственным развитием добавила физическое развитие молодых людей. Обществу дали название "Маяк". Гимнасты этого общества создали первые баскетбольные команды, затем команды появились в обществе "Богатырь", некоторых других. Но до Октябрьской революции 1917 года, эта игра культивировалась практически только в столице России - Петербурге.

Новая жизнь баскетбола в России начинается в начале двадцатых годов. Как самостоятельный предмет баскетбол вводится сначала в Главной военной школе физического образования трудящихся, а чуть позже - в Московском институте физической культуры. Выпускники этих учебных заведений стали первыми специалистами по баскетболу в нашей стране[10,с.33].

В отчете за 1907 год его деятельности с 22.09.1906г. по 22.09.1907г. упоминалось о приглашении в Россию американского специалиста Э. Мораллера, поведавшего членам общества «Маяк» о совершенно новой зарубежной игре. В первую очередь с этой игрой были ознакомлены только лучшие спортсмены «Маяка». В конце 1906 года в «Маяке» были проведены первые баскетбольные матчи. Победителем первых соревновательных матчей неизменно становилась команда «лиловых», которая на тот момент возглавлялась одним из лучших гимнастов общества «Маяк» С. Васильевым, который впоследствии был назван «дедушкой русского баскетбола».

А уже в 1909 году состоялось событие, ставшее значимым этапом в истории не только отечественного, но и мирового баскетбола. В Петербург приехала группа спортсменов американской ассоциации христиан. Из них и была составлена баскетбольная команда, которая, проиграла местной команде «лиловых» со счетом 19:28. Эта соревновательная встреча проходила в новом спортивном зале Общества «Маяк» в доме № 35 на Надежденской улице. Именно эта историческая встреча в книге «Мировой баскетбол», изданной в Мюнхене в 1972 году к сорокалетию баскетбольной федерации ФИБА, названа первым настоящим международным баскетбольным матчем[61].

Таким образом, получается, что именно Россия стала местом проведения первого международного баскетбольного матча на планете. Эти два события - первая игра, состоявшаяся в 1906 году, и первый международный матч 1909 года - и дали повод усомниться в определении даты рождения баскетбола в России. Многие годы юбилейные соревновательные турниры проводились, ведя свой отсчет от 1906 года, вплоть до 80-летия отечественного баскетбола. Но затем была обнаружена одна неточность: в воспоминаниях уже небезызвестного нам С. Васильева, упоминалась та первая игра 1906 года, проведенная в спортивном зале общества «Маяк» по Надежденской улице. Было установлено, что новый зал общества «Маяк» был введен в эксплуатацию немного позже.

Благодаря усилиям членов общества “Маяк” эта зарубежная игра вскоре стала распространяться в других спортивных обществах и учебных заведениях города Петербург, а уже после революции баскетбол начал уверенно распространяться по стране. В 1920 году баскетбол был введен в школьную программу обучения учеников наравне с футболом, в качестве обязательной дисциплины[47,с.48]. В 1921 году в Петербурге была создана первая в России баскетбольная лига, председателем которой стал Ф. Юргенсон. И именно эта организация впоследствии стала прообразом нынешней федерации баскетбола, и именно под ее руководством в том же году впервые был проведен чемпионат первенства города по баскетболу.

Большую работу проводили будущие федерации по организации всевозможных чемпионатов, турниров и соревнований. А с 1923 года начали проводить чемпионаты страны сначала среди городов, а затем и среди спортивных сообществ. Ленинградские команды неоднократно становились чемпионами: в 1923 году обе команды - и женская, и мужская, в 1935 году - женская команда, а в 1936 году - мужская команда Ленинграда стала чемпионом всесоюзных соревнований в закрытых помещениях среди сборных команд союзных республик, а также Москвы и Ленинграда. Затем звание чемпионов страны команды Петербурга завоевывали еще четырежды: женская команда “Спартак” (гл. тренер С. Гельчинский) - в 1974 году и команда “Электросила” (гл. тренер Е. Кожевников) - в 1990 году; мужская команда “Спартак” в 1975 году стала чемпионом Советского Союза, а в 1992 году - чемпионом СНГ. Обе победы были одержаны под руководством тренера В. Кондрашина[13,с.52].

Большой вклад в становление баскетбола, в проблемы роста молодых баскетболистов, в подготовку Мастеров высшей квалификации, прекрасно выступавших впоследствии в сборных командах СССР и России, в подготовку тренерских кадров вносила сначала секция баскетбола городского Комитета по физкультуре и спорту, а затем и федерации баскетбола Ленинграда (Санкт- Петербурга).

В предвоенные и первые послевоенные годы эти организации возглавляли С. Гольштейн и М. Крутиков. В последующие годы федерацию возглавляли заслуженный мастер спорта В. Разживин, секретарь райкома партии Г. Семибратов, ученый и журналист М. Чупров и, наконец, генерал налоговой полиции Г. Полтавченко. В составе общественной организации, каковой являлась федерация, активно работали люди различных специальностей. Их вклад в развитие баскетбола в городе на Неве огромен. Можно вспомнить лишь немногих из них: В. Желдин, Ю. Герасимов, Б. Иванов, А. Дмитриев, Г. Уляшенко, Ю. Апполонов, В. Шамис, Ю. Кузнецов, С. Чесноков, Н. Познанская, Е. Иванова, В. Тржескал, Ю. Портных, О. Вдовин, Ю. Алексеев, С. Афанасьев, В. Углянкин, О. Мамонтов, Д. Фролов и многие, многие другие. Основными направлениями в работе федерации были: массовый баскетбол, подготовка резервного состава, выступления команд мастеров спорта, вопросы судейства, в том числе и подготовка квалифицированных судей, и пропаганда данного вида спорта и здорового образа жизни в средствах массовой информации и на телевидении[13,с.60]

В 1990 была создана Российская Федерация Баскетбола (РФБ), ставшая со временем правопреемницей Федерации баскетбола СССР. В то время Баскетбольный ЦСКА по-прежнему не сдавал своих позиций. Хотя весьма серьезную конкуренцию прославленному армейскому клубу составляли такие команды как «Урал-Грейт» (Пермь), УНИКС (Казань), «Локомотив» (Минеральные Воды). Традиции наших великих баскетболистов продолжали на то время главные «звезды» отечественного баскетбола: Игорь Куделин, Андрей Кириленко, Василий Карасев, Захар и Егор Пашутины, Сергей Панов и др[63].

В 1947 году Всесоюзная баскетбольная секция вступила в члены Международной федерации баскетбола. Советские баскетболисты получили право участвовать во всех соревнованиях, организуемых ФИБА. В том же году сборная мужская команда СССР приняла участие в первенстве

Европы[9,с.40]. Наши баскетболисты победили команды Югославии, Венгрии, Болгарии, Египта, Польши и встретились в финале с чемпионом Европы - командой Чехословакии. Победив с результатом 56:37, сборная СССР завоевала звание чемпиона Европы.

Достижения сборных

В дальнейшем, мужские и женские сборные по баскетболу СССР и России будут твердо занимать лидирующие позиции во всем мире, по количеству завоеванных медалей, чемпионских титулов, континентальных первенств и Олимпийских игр.

1952 года, более чем за полувековой период, мужская сборная СССР участвовала в 12 Олимпийских играх, занимая 9 раз призовые места и 2 раза становясь чемпионами Олимпийских игр 1972 и 1988 годов.

Не менее впечатляющи и весомы достижения женской сборной по баскетболу СССР и России. Участие в 8 Олимпиадах, из них 5 раз наша сборная занимала призовые места и 3 раза была победительницей Олимпийских игр 1976,1980 и 1992 года[11,с.64].

Успешно выступали сборные команды СССР мужчин и женщин на чемпионатах мира и Европы. Женская сборная СССР из 9 чемпионатов мира выиграла 6; участвуя в 22 чемпионатах Европы, советские баскетболистки 21 раз становились чемпионками. Достойными преемницами сборной СССР стали и российские женщины: в 2003 и 2007 годах сборная команда России становилась чемпионом Европы, в 2001 и 2005 годах - вице-чемпионом Европы, в 1998, 2002 и 2006 годах - вице-чемпионом мира, в 2004 году - бронзовым призером Олимпийских игр[11,с.67].

Лидером европейского и мирового баскетбола была и мужская сборная СССР, которая участвовала в 22 европейских чемпионатах и 21 раз становилась призером, а 14 раз - чемпионом Европы. В 9 чемпионатах мира сборная СССР была 8 раз призером и 3 раза - чемпионом мира. После распада СССР мужская сборная России 2 раза становилась вице-чемпионом

мира (1994, 1998 годы), 2 раза - призером чемпионатов Европы (1997, 2003 годы), а в 2007 году - чемпионом Европы[11,с.69].

Все славные победы сборных команд СССР и России связаны с именами великих советских и российских тренеров, таких как В. П. Кондрашин, А. Я. Гомельский, Л. В. Алексеева (все они включены в музей славы ФИБА), Е. Я. Гомельский, В. П. Капранов и др.[60].

Все победы мужских и женских сборных команд СССР и России не состоялись бы, если бы не было достойного пополнения из резервных сборных команд юношей и девушек различных возрастных категорий. Сборные команды СССР девушек «до 16 лет» и «до 18 лет» из 24 первенств Европы выиграли 20, дважды были чемпионами мира среди команд юниорок «до 19 лет». Сборные команды СССР юношей «до 16 лет» и «до 18 лет» из 26 первенств Европы 20 раз были призерами, а 11 раз-чемпионами Европы.

Достойно выступают и сборные команды России девушек и юношей различных возрастных категорий. Сборные команды России девушек «до 16 лет» из 10 первенств Европы выиграли 3 и 2 раза были в призерах; «до 18 лет» - выиграли 4 первенства из 9; молодежная сборная России девушек «до 20 лет» выиграла 3 первенства Европы из 6.

В 2005 году молодежная сборная команда России юношей «до 20 лет» впервые выиграла первенство Европы, а юноши «до 16 лет» на 10 первенствах Европы 6 раз были призерами[52,с.107].

К сожалению, кризис переходного периода в нашей стране в полной мере коснулся всего российского спорта, и баскетбола в частности. Идея возрождения отечественного баскетбола сформировалась давно, и РФБ предпринимает определенные шаги в этом направлении.

Очевидно, что сразу решить весь комплекс проблем невозможно, но именно сейчас в связи с наметившимися перспективами развития спорта в стране настало время сделать решительные шаги к созданию передовой школы российского баскетбола.

Критический анализ деятельности РФБ, проведенный на основании опроса тренеров, руководителей и специалистов сборных и клубных команд после Олимпиады 1996 года, позволил выявить слабые звенья в финансовом, материально-техническом, организационном, программно-нормативном, кадровом, научно-методическом обеспечении отечественного баскетбола. Принято решение о переводе работы РФБ на инновационный путь развития[57].

Именно с 1996 года наблюдаются отчетливые тенденции поступательного движения в модернизации всей системы олимпийской подготовки баскетболистов.

Российская федерация баскетбола инициировала новые организационные функции управления, создающие более высокие возможности для реализации целенаправленного процесса спортивной подготовки[19,с.68].

1.2. Классификация бросков в баскетболе

Бросок мяча в корзину является одним из важнейших элементов в игре. Для победы в матче, одна из команд должна превзойти соперника в счете, это можно достигнуть только посредством точных бросков в кольцо. Остальные элементы и приемы в баскетболе только способствуют созданию оптимальных условий для осуществления броска в корзину. Каждый игрок в команде, без исключения должен обладать высокой точностью, для того, чтобы приносить пользу команде и выигрывать матчи[35,с.27].

Точность выполненного броска оказывает действие не только на счете матча, но и на психологическое состояние команды, и на организацию самой игры[15,с.79].

Основные характеристики броска

В баскетболе выделяют три основных характеристики бросков мяча в корзину это - вид броска, стиль и техника, которая является организационной структурой движений при броске[47,с.12]. Все баскетбольные «снайперы» имеют различные стили и разновидности бросков мяча, но они не отличаются в основах техники, сюда входят- биомеханические принципы движения рук, ног и туловища при направлении мяча прямоком в корзину[21,с.49]. Основы техники, такие как держание мяча, работа ног и направление локтя при осуществлении броска, у разных «снайперов» могут отличаться. Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков[5,с.11]:

1. Двумя руками снизу;
2. Одной рукой снизу;
3. Двумя руками с места;
4. Одной рукой с места;
5. Бросок в прыжке;
6. Крюком.

Несмотря на то, что для выполнения различных бросков требуется некоторая модификация, связанная с различными игровыми ситуациями и изменениями дистанций, перечисленные выше броски являются основой для выполнения любого другого атакующего действия в баскетболе[5,с.12].

Существует несколько разновидностей выполнения бросков[23,с.24]. Их название определяется рядом критериев:

- Количеством рук, которые участвуют при броске: одной или двумя;
- Расположением мяча в первичный момент выполняемого броскового движения: над головой, от головы «сверху», от плеча, от груди или снизу;
- Отношением к опоре: в прыжке или с места;
- Характером предшествующего броску двигательного действия: после ведения мяча (проход, затем бросок), в движении (после получения передачи от партнера или после вышагивания).

Согласно классификации, группировки всех приёмов и способов по разделам и группам на основе определённых признаков, для выполнения бросков со средних и длинных дистанций, в 50 - 60 годах многие баскетболисты использовали бросок мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху[37,с.56].

В современном баскетболе игроки чаще всего завершают атаку используя бросок одной рукой.

При этом игроки могут использовать различные виды бросков[5,с.28]:

- В опорном положении;
- В прыжке;
- В движении.

По удалённости игрока от корзины, выполняющего бросок, многие авторы выделяют броски с коротких дистанций-до 3,5 м, средних дистанций-3,5 – 5,5 м, и длинных (дальних) дистанций-свыше 6,5 м[23,с.41].

Значение ориентиров.

Если игрок находится в нескольких метрах от стойки, против щита или под углом к нему не меньше 45 градусов, то выгодней бросать мяч непосредственно в корзину, стремясь перебросить мяч через передний край корзины. Передний край корзины, на который необходимо смотреть, при броске является лучшим ориентиром, так как он всегда находится на одной высоте и ясно виден[36,с.118].

В результате бросков с постоянной точкой прицеливания повышается меткость. Находящийся сзади корзины щит является хорошим фоном. Фон еще улучшается на открытых площадках, если сзади щитов есть деревья. Когда игрок оказывается к щиту под углом, меньшим 45°, то ориентировка на корзину ухудшается потому, что щит уже теряет значение фона, и тогда становится целесообразней бросать с отражением от щита. В зависимости от угла, под которым происходит бросок, точка касания мячом щита будет всегда изменяться, что усложняет расчет броска. При крайнем боковом

положении игрока (меньше 10°) использовать щит уже нельзя, и, несмотря на трудность ориентировки, следует бросать прямо в корзину.

В непосредственной близости от щита (2—3 м) выгодней бросать с отскоком от щита, особенно находясь в движении. Неточность броска корректируется мягким ударом о щит, благодаря чему легче попасть в корзину[7,с.34].

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины[14,с.82]. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска.

Однако необходимо всегда учитывать индивидуальные особенности игроков и в случае надобности допускать отклонения от приведенных указаний.

Если рассматривать расположение игрока по отношению к щиту, различают следующие разновидности бросков[22,с.23]:

- Прямо перед щитом;
- Под углом к щиту;
- Параллельно щиту.

Многие эксперты полагают, что броски с близкого расстояния от кольца соперника должны осуществляться с отскоком от щита. Если баскетболист оказался свободным при фронтальном движении к кольцу противника, он должен сместиться в сторону своей сильной руки и выполнить атаку кольца с отскоком от щита. Такой бросок является наиболее эффективным, по сравнению с броском, выполненным через передний край обруча кольца соперника[18,с.62].

Траектория полета мяча. Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество[49,с.25]. На (Рис.1) показаны основные виды траекторий.

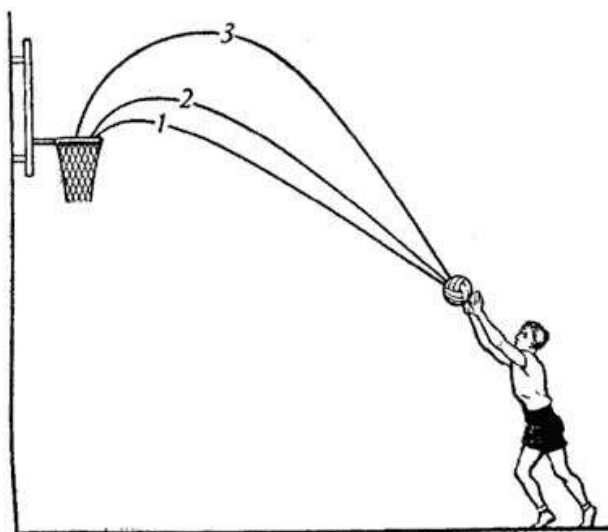


Рис. 1-Основные виды траекторий

Первая траектория самая короткая, но тем не менее она невыгодна, так как слишком пологая: мяч входит в корзину, имея почти горизонтальное направление полета, ввиду чего больше половины кольца закрыто передней частью обода[49,с.26].

На (Рис.2) заштрихована площадь кольца, закрытая для доступа мяча, при различных траекториях полета.

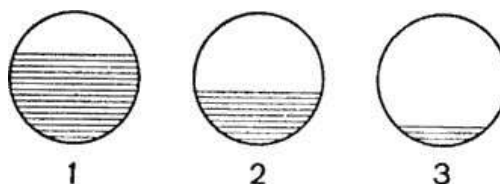


Рис. 2-Площадь кольца при различных траекториях

Вторая траектория более навесная, благодаря чему мяч легче попадает в корзину[49,с.26]. Правда, путь мяча увеличивается, что отражается на точности попадания.

Третья траектория самая навесная, мяч падает почти отвесно, ввиду чего ему открывается большая часть кольца, однако значительное увеличение пути мяча снижает точность попадания[49,с.27].

Из характеристики разных траекторий полета видно, что наиболее благоприятной является вторая (средняя), поэтому в большинстве случаев целесообразно бросать мяч именно с такой траекторией полета.

Траектория мяча подбирается в зависимости от расстояния от игрока до корзины, роста баскетболиста и активности защитных действий соперника. При выполнении броска со средней или дальней дистанции лучше всего выбирать наиболее оптимальную линию полета мяча, при которой наивысшая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 метра. Краузе Д., Мейер Д. предполагают, что угол равный приблизительно 58 градусам к горизонтали, является наиболее эффективным. При этом угле выпуска игроки добиваются самой большой результативности[58].

Вращение мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается[21,с.50]. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение.

Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит[1,с.83].

При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч

контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и “ощущать его контроль”[1,с.86].

Основные требования при броске[28,с.19]:

1. Выполняй бросок быстро,
2. В исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
3. Если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,
4. Выпускай мяч через указательный палец,
5. Сопровождай бросок рукой и кистью,
6. Постоянно удерживай взгляд на цели,
7. Полностью сосредотачивайся на бросок,
8. Следи за мягкостью и непринужденностью броска,
9. Для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

Общие ошибки при бросках в корзину[56,с.96]:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.
2. Слишком сильное вращение мяча.
3. Плохое равновесия тела.
4. Поспешность при выполнении броска.
5. Разведение локтей при выполнении броска.
6. Отсутствие сопровождения мяча.
7. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.
8. Держание мяча на ладони во время броска.

Проанализировав множество литературных источников, мы пришли к выводу, что игрок должен:

- Знать, когда и как бросать мяч по корзине, когда следует произвести бросок, 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, воспитать в себе чувство способности реализовать каждый бросок.
- Сосредотачивать внимание на цели. при бросках с близкой дистанции рекомендуется целиться в щит.
- Быть в равновесии и сохранить основную стойку.
- Сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту.
- Контролировать вращения мяча придавать мячу минимум вращения, и только тогда, когда это необходимо, чтобы придать мячу небольшое обратное вращение, нужно выполнить мягкое и плавное движение кистью.
- Быстро выполнять бросок и определять направления броска.

В книге "Баскетбол: концепции и анализ" Коузи Б., Пауэр Ф., выделяются два основных принципа выполнения бросков.

Для удобства разделили на две группы:

- а) психические
 - б) физические
1. Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.
 2. Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

а) Способность удерживать равновесие тела, позволяющее выполнять координационные усилия ногами, руками и туловищем;

Обладая хорошим равновесием, игрок может координировать напряжение каждой мышцы для создания общего усилия в направлении кольца противоположной команды[26,с.39].

Степень равновесия у каждого баскетболиста может быть различной, от идеальной стойки во время броска двумя руками с места, до восстанавливаемой в последний момент равновесия, при броске одной рукой после броска одной рукой от плеча в движении. Умение игрока контролировать амплитуду траектории полета мяча, на прямую зависит от его способности контролировать ускорение, созданное собственным телом.

В случае, когда в момент выпуска мяча игрок не будет в состоянии равновесия, которое позволит ему закончить плавное и непрерывное сопровождения мяча, есть большая вероятность того, что мяч не достигнет баскетбольной корзины.

Некоторые спортсмены умеют контролировать положение своего тела выполняя бросок из неудобных положений и при этом иметь высокую результативность попаданий[26,с.48]. Каждый баскетболист должен обладать навыком оценивания игровой ситуации на площадке.

б) Создание усилия; Развитие общего усилия, во время атаки кольца реализуется взаимодействием следующих факторов:

1. Плавное движение кисти и пальцев вперед;
2. Быстрое разгибание руки посредством резкого движения локтя и плеча;
3. Быстрое выпрямление ног в коленных суставах параллельно с подниманием на носки.

В связи с тем, что прикладываемую силу напряженной мышцей сложно контролировать, рекомендуется привести мышцы в плавное и координированное усилие, это поможет достигнуть более эффективного результата.

Во время броска в прыжке, большая часть энергии спортсмена расходуется на прыжок вверх, оставшаяся сила, которая необходима для точного поражения кольца соперника, обеспечивается за счет работы рук, кистей и пальцев[37,с.167].

в) Расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;

Расчет броска начинается с постановки ноги для отталкивания (бросок в прыжке) и заканчивается сопровождением мяча и восстановлением исходного положения[41,с.73]. При броске с места правильный темп помогает обеспечить плавное, непрерывное бросковое движение снизу-вверх, при котором развивается максимальное усилие перед выполнением и в момент выполнения броска мяча кончиками пальцев.

При броске в прыжке скорость тела быстро уменьшается, и бросок должен быть рассчитан так, чтобы выпустить мяч в высшей точке прыжка. Так как в этот момент единственными силами, прикладываемыми к мячу, являются силы движения рук, кистей и пальцев. Когда игрок выполняет все движения скоординировано, создается впечатление, что баскетболист на секунду зависает в воздухе в момент выполнения броска. Однако любое некоординированное движение телом или частью тела (например, резкий поворот головой) будет непосредственно влиять на траекторию полета мяча

Для достижения желаемой траектории, необходимо использовать кончики пальцев, через них должны проходить силы, прилагаемые к мячу. Это дает возможность правильно направить мяч пальцами и выправить траекторию в момент выпуска мяча, что обеспечивает «мягкое» естественное обратное вращение[35,с.28].

Многие хорошие снайперы используют низкую траекторию, так как она дает лучший контроль скорости полета мяча и точности попадания в кольцо. В такой ситуации мяч «видит» меньшую открытую часть обруча корзины, и его легче заблокировать сопернику. Недостатками высокой траектории являются большая скорость и меньшая эффективность результативности броска. Лучшим правилом в данной ситуации будет следование естественным наклонностям «просто бросать мяч в кольцо».

Решающим фактором в определении точности броска, является «чувство мяча», которое достигается благодаря чувствительности кончиков пальцев и уверенному движению кисти баскетболиста. Вынося руки в исходное положение для броска, баскетболист должен удобно разъединить пальцы, крепко держа мяч кончиками и подушечками пальцев обеих рук. Баскетболисты должны совершенствовать «чувство мяча» до тех пор, пока правильное расположение рук не дойдет до автоматизма.

г) Использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) Эффективное сопровождение;

При выполнении броска, как и в любом другом виде спорта, предполагающем согласование рука - глаз, мозг продолжает рассчитывать точное количество и направление усилий, необходимых для достижения цели (кольца). Эффективность броска определяется постоянным визуальным контролем корзины и плавным, непрерывным наращиванием двигающей силы, достигающей максимума в момент, когда мяч сходит с кончиков пальцев. При этом сопровождение является существенной частью последовательности движений при выполнении броска[3,с.80].

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полет и вращения мяча .

Насколько точно будет выполнен бросок зависит в первую очередь от техники, доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств игрока - уверенности в своих действиях, смелости, собранности, умения противостоять сопернику. Поставить технически правильный бросок необходимо на самом раннем этапе обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска намного труднее, чем сразу обучить правильному его выполнению[49,с.320].

Игрокам необходимо периодически просматривать видео-уроки лучших снайперов, с тем чтобы учиться правильной постановке кисти, пальцев рук, положению рук, ног, корпуса, выполнению прыжка. Еще полезнее увидеть наглядно действия известного снайпера во время тренировочного процесса, когда он совершает бросок по корзине. Хорошо, если тренер сам может показать правильное выполнение броска, но еще полезнее, если он замечает все технические ошибки воспитанников и умеет помочь их исправить[46,с.121].

Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на 3 фазы: (Рис.3)

1. Подготовительная;
2. Основная;
3. Завершающая;

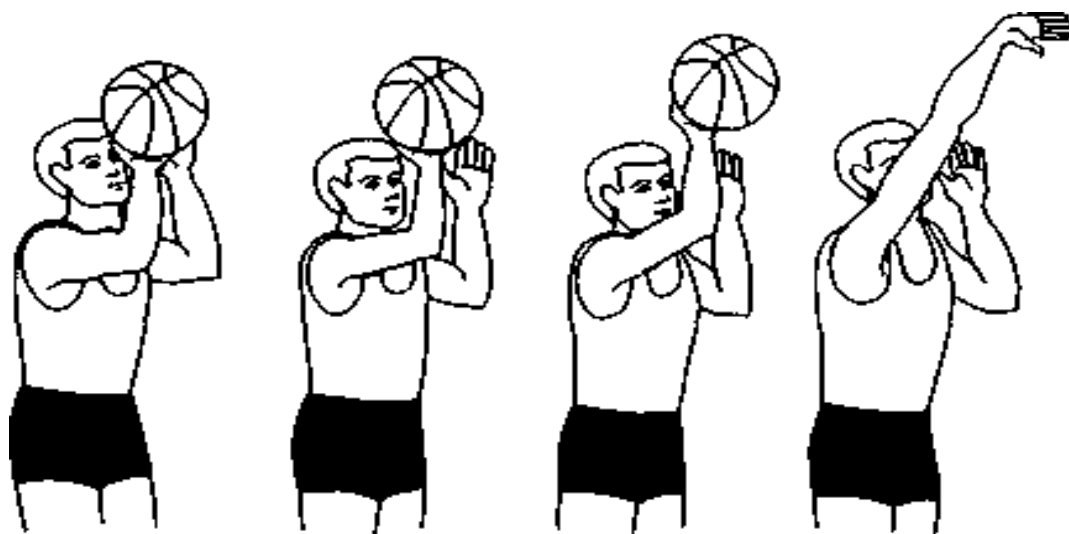


Рис. 3-Фазы броска мяча в корзину

Также, кроме общепринятых основных фаз броска, принято выделять предварительную фазу[47,с.51].

Предварительная фаза начинается после окончания действий предыдущего игрового момента и продолжается в период передвижения игрока к месту выполнения стандартного действия, вплоть до начала подготовительной фазы. В этот период происходит усиленная внутренняя подготовка игрока к предстоящему действию, он должен оценить собственные возможности, возможности соперника и партнёров, мысленно «проиграть» варианты технических действий, а также тактического развития игровой ситуации. Игрок принимает один или несколько вариантов действия, которые уточняются перед началом подготовительной фазы, он примерно прогнозирует дальнейшее развитие атаки, чтобы создать максимальные преимущества себе и своим партнёрам, определить свое место и роль в последующих эпизодах игры. Сложность предварительной фазы влечет за собой участие тех или иных психологических качеств, обеспечивающих её наиболее эффективное осуществление[47,с.53].

Нелегкой является и *подготовительная стадия* броска, в которой, наряду с завершением тактического решения задачи и конспирации истинных намерений, баскетболист сосредотачивает психические усилия на четкость технического и тактического выполнения подготовительных действий, включающих в себя, например, разбег, прыжок, выполнения замаха ногой, вынос мяча и т. д.

Первостепенной задачей *основной стадии* броска является максимальная эффективность реализации принятого тактического и технического решения игровой ситуации. Поэтому предпочтение в этой стадии броска имеют игроки, способные в нужный момент отстраниться от всего постороннего и сосредоточить свои возможности на максимально эффективном выполнении двигательной цели. Приметно, что в этот период, наряду с другими качествами, главнейшее значение приобретает четкость специализированных восприятий баскетболиста, которые определяют его мастерство[37,с.62].

Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью или рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок[6,с.47]. Эти установки могут быть направлены на регулирование:

- Точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);
- Точки выпуска мяча (перед собой, высоко над головой).

Не менее важный элемент в деятельности игрока - *заключительная стадия* броска. Она включает в себя контроль за осуществлением завершающих движений, запоминание характерных особенностей игрового момента, его быстрый анализ с одновременным наблюдением за полетом мяча, действиями соперника и прогнозированием дальнейшего развития игровой ситуации[47,с.55]. Умение выполнять такую комплексную задачу –

одна из первостепенных характеристик игрока высокого класса. Поэтому при разработке необходимых программ подготовки юных и опытных баскетболистов необходимо включать средства и методы, которые влияют на развитие таких способностей[50,с.13]

Бросок одной рукой от плеча в движении. (Рис.4)

Бросок одной рукой от плеча в движении целесообразен во время прохода под щит в условиях активного сопротивления противодействующего защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч движения руками сверху[16,с.19].

Для осуществления броска с двух шагов очень важно выбрать правильное местоположение. Так, игрок должен расположиться на линии, по диагонали к баскетбольному кольцу. Затем следует одновременно вести мяч и совершить небольшой (2-3 шага) разбег. В момент достижения оптимального разгона правая нога игрока уходит в длинный шаг, а мяч фиксируется в руках. Затем нужно быстро изменить позицию с помощью короткого или длинного перекатного шага левой ногой. Параллельно с этим производится толчок левой ногой, а правая поднимается в махе, вес мяча перераспределяется на правую ладонь, левая лишь слегка придерживает и защищает его от возможной атаки соперника, при этом снаряд выносится к правому плечу.

На пике прыжка нужно максимально выпрямить руки и закинуть мяч в корзину, при этом левая рука максимально долго сопровождает мяч. По завершению броска нужно приземлиться на обе ноги в позицию с мягкими, чуть согнутыми коленями[7,с.34]. Важно запомнить, что бросок совершается с поднятием одноименного одноименной ноги. Это позволяет добиться нужной устойчивости в борьбе с защитником. В данном случае был описан бросок с двух шагов, который осуществляется с правой стороны. Если речь идет о левостороннем проходе, порядок техники остается тем же, только с заменой сторон: длинный шаг левой, перекат правой, фиксация в левой ладони.

Бросок с двух шагов может осуществляться с применением техники под названием «бросок от щита». Дело в том, что попадание мяча в корзину будет весьма проблематичным, если игрок располагается под углом. Справиться с этой проблемой можно, используя красный квадрат, в котором находится обод кольца. Овладеть навыком броска от щита не так уж и сложно. Главным условием является расположение под углом в 45 градусов к цели в границах штрафной площадки. Успешность броска в данном случае зависит от точности попадания в ближний верхний угол квадрата на щите. Сторона броска в баскетбольное кольцо определяется по аналогии с предыдущим примером. В том случае, если игрок располагается с левой стороны по отношению к кольцу, то он должен попасть в левый угол квадрата, если с правой стороны – в правый[43,с.271].



Рис. 4-Бросок одной рукой от плеча в движении

Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места (Рис.5).

Бросок одной рукой от плеча-эффективный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска[10,с.32].

Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок, контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель [35,с.30].

При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз[42,с.173].

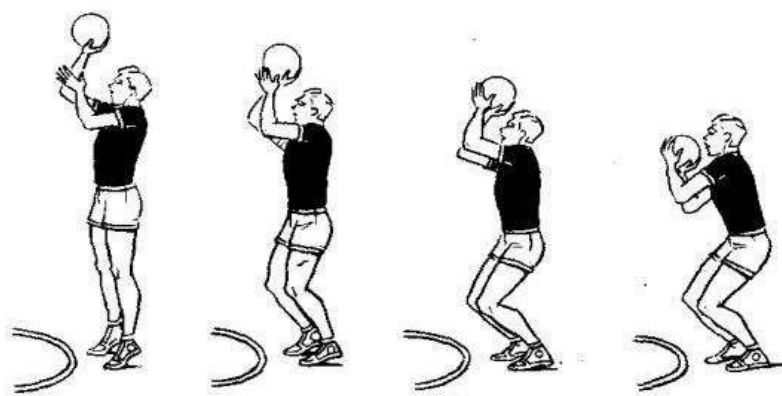


Рис.5-Броска одной рукой от плеча с места

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений[23,с.39].

Техника выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. (рис.6)

Бросок в прыжке-основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе. До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения - это бросок одной рукой сверху в прыжке[9,с.72]. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Суть броска в прыжке в том, чтобы попасть в кольцо команды-соперника с дальнего расстояния. Для того чтобы успешно использовать эту технику, необходимо выполнить три комплекса действий. Обязательным условием здесь является динамика мяча после паса. Игрок, получивший мяч, должен сделать стремительную «напрыжку» и остановиться.

Второй этап заключается в выносе мяча ведущей рукой в положение над головой, вторая рука используется для фиксации снаряда. Одновременно с работой плечевого пояса должно производиться отталкивание от плоскости двумя ногами[1,с.80].

Третий комплекс – это техника самого броска, она практически идентична той, что применяется при штрафном. Для броска в прыжке нужно сначала убрать фиксирующую руку, а затем пальцами второй ладони закрутить мяч в обратную сторону, направив на кольцо противника. При реализации третьего этапа очень важно контролировать игровое пространство. Интервал между местом, где игрок оттолкнулся и где он приземлился, должен составлять не более 20-30 сантиметров и желательно вперед, без отклонения назад. В противном случае бросок может быть смазан или произойдет столкновением с участником команды-соперника.

В бросках в прыжке движение ног на прыжок должно начинаться плавно, без срыва. Лишь в заключительной части движения активность должна быть максимальной — в это же время в движение включается рука. Выпуск мяча производится в начальной части безопорного положения.

Работа ног, которая в функциональном смысле определяет «кинематический фон» действия рук, подразделяется на подседание, толчковое движение, фазу полёта и фазу амортизации (приземления).

Работа рук включает вынос мяча в исходное положение, собственно бросковое движение («рабочая фаза» по В. Г. Луничкину) и (в зависимости от условий броска и техники его выполнения) на паузу между выносом (прицеливание) и собственно бросковым движением[28,с.19].

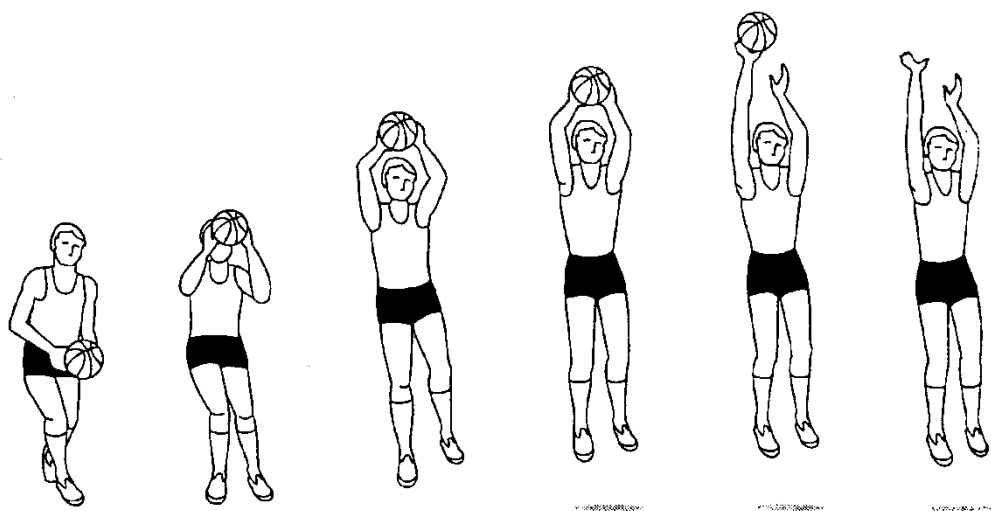


Рис. 6-Броска одной рукой от плеча в прыжке.

Штрафной бросок в баскетболе (Рис.7).

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях - два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды[42,с.99].

Техника выполнения штрафного броска в баскетболе существенно не отличается от выполнения других бросков. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет засчитан. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину[3,с.71].

Данный вид относится к базовым приемам. Его эффективность и КПД обеспечивается за счет устойчивости положения корпуса и многократного повторения. Мяч фиксируется пальцами на линии груди (при этом стопы можно расположить параллельно друг другу или слегка выдвинуть одну из них), согнутые в локтях руки располагаются у корпуса, ноги с мягкими коленями в полуприседе, спина ровная, голова направлена на самую корзину[41,с.24].

Используя технику тройной угрозы во время выполнения штрафного броска в баскетболе, следует совершать круговые движения мячом, увеличить угол приседания, и поднести снаряд практически вплотную к груди. Не прекращая движения, мяч перемещается вдоль корпуса по направлению вверх и вперед в направлении кольца. Толчок мяча производится концами пальцев и сопровождается резким выпрямлением обеих ног[47,с.93].

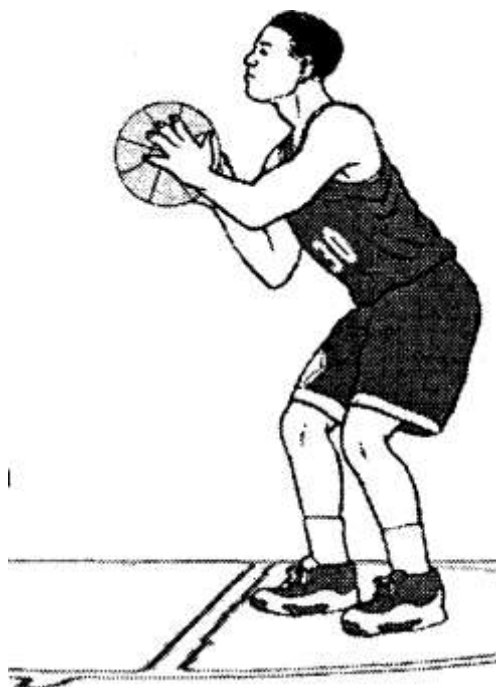


Рис. 7-Штрафной бросок

Большое значение в характеристике техники выполнения штрафного броска имеет время продолжительности броска в целом: с момента начала броска до принятия положения после выброса мяча. Доказано, что результативность броска находится в определенной зависимости от времени, затраченного на его выполнение. В бросках в прыжке наибольшее влияние на результативность оказывают время прыжка и его безопорная фаза[54,с.25].

1.3. Формирование точности движений бросков у юношей в учебно-тренировочной деятельности

Понятие технической подготовки

Точность, как и другие двигательные координации, имеет сложную структуру. В различных физических упражнениях: поднимание штанги, прыжки в воду, гребля, единоборства и других — требуется не только

соответствующий уровень развития данного качества, но и разные его проявления [53, с.258].

Анализ наиболее распространенных видов спортивных упражнений позволил выявить как специфические, так и неспецифические проявления точности [31, с.320].

Первую группу (специфических проявлений точности) составляют:

- Точность воспроизведения движений по пространственным, временным и силовым параметрам;
- Точность дифференцирования усилий в зависимости от условий выполнения двигательного действия;
- Точность движений тела и его звеньев в ответ на внешний раздражитель;
- Точность баллистических движений;
- Манипулирование предметами в пространстве;
- Точность реагирования на движущийся предмет.

Ко второй группе (неспецифических проявлений точности) относятся ее разновидности, имеющие место в бытовой и трудовой деятельности, не требующие специальной подготовки.

Точность воспроизведения движений по пространственным, временным и силовым параметрам имеет большое значение при выполнении любого двигательного действия [40, с.157]. Например, ходьба перекатом начинается с мягкой постановки пятки, с последующим акцентированным подниманием на носок опорной ноги. При этом сохраняются индивидуальная ширина шага, прямое положение тела, рациональное соотношение времени выполнения переката и длительности паузы в стойке на носке. Данное проявление точности характеризуется также рациональным распределением усилий: их меньше требуется при постановке ступни на опору и больше — при выполнении переката.

Точность дифференцирования усилий в зависимости от условий выполнения двигательного акта, как следующее проявление данной двигательной координации наблюдается при выполнении достаточно

сложных упражнений[53,с.186]. В зависимости от условий одно и то же физическое упражнение требует различных усилий. Например, прыжок в длину с разбега или метание копья в спокойную и ветреную погоду имеют существенные различия по основным параметрам. Также неодинаковым будет проявление усилий в прыжках и метаниях, в закрытом помещении и на стадионе.

Точность движения тела и его отдельных звеньев в ответ на внешний раздражитель - следующее важное проявление изучаемого качества. В спортивной деятельности весьма распространенным раздражителем как сигналом к началу движения, является выстрел стартового пистолета, свисток судьи, начало звучания музыки и др. Раздражителем может быть и предварительное действие, после которого следует основное. Например, перед поднятием штанги спортсмен принимает наиболее удобное исходное положение (параллельная постановка ступней и захват руками грифа на определенной ширине, рациональное распределение звеньев тела). Лишь после этого он готов выполнить основное упражнение[53,с.88].

Точность баллистических движений — очередное проявление этого качества, имеет широкое распространение в спортивной практике. Ее особенностью является определенная зависимость результата не только от скорости разбега, величины усилий при отталкивании или броске, но и от оптимально выбранной траектории перемещения тела или снаряда в гимнастических, легкоатлетических, акробатических прыжках, метании, бросках мяча и т.д. Дальность и высота перемещения тела спортсмена или снаряда определяются траекторией полета и величиной развиваемых усилий[53,с.92].

Манипулирование предметами в пространстве — следующее специфическое проявление точности. Оно характеризуется выполнением двигательных актов в изменяющихся условиях: стоя на месте, в сочетании с прыжками, поворотами, танцевальными движениями, после выполнения

акробатических элементов и т.д. Основные параметры движений и их характер зависят от формы, веса, а также размеров предмета[53,с.97].

Точность реагирования на движущийся предмет — также одно из специфических проявлений исследуемой координации. Данная разновидность имеет существенное значение в физических упражнениях, связанных с взаимодействием человека с партнером, соперником, предметом, снарядом и т.д.[53,с.101].

Группу неспецифических проявлений точности составляют все ее естественные разновидности в трудовой и бытовой деятельности, не требующие специальной подготовки (преодоление естественного препятствия, перебрасывание предметов). Неспецифические разновидности проявляются и в конкретной профессиональной деятельности (пожарники, электромонтеры высоковольтных линий и др.) [31,с.315].

Выполнение физических упражнений связано с преимущественным проявлением тех или иных разновидностей точности. Чем сложнее двигательное действие, тем важнее выявить какие именно разновидности данного качества необходимо формировать в первую очередь

Спортивная техника – это сознательное выполнение спортсменом движений и действий, направленных на достижение определенного эффекта в упражнении, связанных с проявлением в требуемой мере волевых и мышечных усилий, с соблюдением соответствующего ритма и темпа, с использованием и преодолением внешней среды[36,с.225].

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по смысловой структуре и направленных на решение примерно одной задачи[46,с.57]. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование ряда способов выполнения каждого приема.

Постоянное совершенствование техники избранного вида спорта является одним из основных путей к достижению высокого спортивного мастерства[39,с.80].

Спортивные игры на современном этапе развития характеризуются высоким темпом игровых действий, быстротой смены ситуаций, непосредственным соприкосновением с противником в борьбе за мяч, ограничением времени владения мячом и многими другими факторами[4,с.65].

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите[11,с.139].

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения[17,с.24].

Значительно изменилось позиционное нападение. Комбинационная игра направлена на сокращение времени, необходимого на подготовку к атаке. Подготовка проводится быстро, остро, короткими эффективными взаимодействиями. В непосредственной близости от корзины атаки становятся все более затруднительными, поэтому увеличилась зона действий центрального игрока. Благодаря высокой точности прицельных бросков эффективными стали атаки со средних и дальних дистанций[28,с.19].

Таким образом, соревновательная деятельность баскетболистов предъявляет высокие требования к техническому мастерству игроков, которые должны в совершенстве владеть всеми техническими приемами, умением сочетать их с отвлекающими действиями, выполняемыми на большой скорости. Основное значение приобретают скрытые передачи, броски, выполняемые в движении с прыжком толчком двумя ногами, борьба за отскочивший мяч от щита или корзины, разнообразное ведение без зрительного контроля.

При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности игроков, для чего необходимо в равной

степени владеть всеми известными приемами и всеми способами их выполнения, а также игровыми действиями, состоящими из нескольких приемов, сочетающихся между собой в различной последовательности[24,с.53].

Такая необходимость возникает в связи с тем, что игра сильнейших баскетболистов характеризуется активными действиями и умением действовать внезапно в любой момент. Игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учетом конкретных ситуаций. Чем богаче и разнообразнее их комплекс, тем быстрее и эффективнее баскетболист сможет решать задачи, возникающие в игре[33,с.41].

Результативность техники обуславливается:

1. Эффективностью – совершенством решаемых задач и высоким конечным результатом, уровнем основных сторон подготовленности.
2. Стабильностью – помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований и функционального состояния спортсмена.
3. Вариативностью – способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.
4. Экономичностью – рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.
5. Минимальной тактической информативностью – совершенной считается только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно.

Важно также отметить, что точность движений в первую очередь должна рассматриваться как качество отдельного движения или комплекса движений. Например, оценивая качество приземления гимнаста в конкретном опорном прыжке, мы оцениваем в первую очередь его точность.

Все движения, выполняемые на точность, могут быть с использованием наглядного контроля со стороны органов чувств, или без

него. В первом случае это может быть вычерчивание линии между двумя точками со зрительным контролем, во втором - вычерчивание той же линии, но на основании представлений о расстоянии между этими точками или по памяти, на основании ранее выполненного движения. Первые движения выполняются за счет слежения, которое может представлять один из видов операторской деятельности, вторые - за счет воспроизведения сформированных представлений или зафиксированных в памяти параметров выполненных ранее движений.

Движения на точность также могут выполняться произвольно, с сознательным контролем точности, или автоматизировано за счет сформированного навыка[56,с.36].

Движения могут быть собственно точностными (выполнение движений в комбинации вольных упражнений в гимнастике), или опосредованно точностными с использованием снарядов (бросок мяча в баскетбольную корзину, выполнение упражнений со снарядами в художественной гимнастике и др.). В первом случае требуется выполнение движений отдельными частями тела в определенной последовательности и с определенными параметрами для того чтобы в итоге получить какое-либо стандартное движение на выходе (или рукой, или ногой, или др. частью тела). Во втором случае необходимо придать определенный импульс движения снаряду и для этого выбирается определенное его направление, траектория и скорость. При этом между ними существуют определенные соотношения, например, (чем более крутая траектория, тем большая требуется скорость). Кроме того, движения могут выполняться с потерей контакта со снарядом (бросок мяча в баскетбольное кольцо), и без потери контакта (укол в фехтовании).

Движения на точность, достигаемые с помощью выпущенного снаряда, относятся к области понятия «меткость» и распространяются на баллистические движения. К ним следует применять термин «меткие движения», а к соответствующим способностям -меткость.

Точность движений в своем большинстве - это пространственно-временная категория. В редких случаях ставится задача правильно соответствовать временному, или силовому параметру[21,с.47]. Хотя такое и возможно. Например, следует точно распределять усилия при подъеме штанги на грудь, в метаниях, точно следовать определенной частоте движений в беге. В связи со сказанным можно следующим образом представить схему «точности движений» как качества отдельного движения[31,с.422]. (Рис.8).

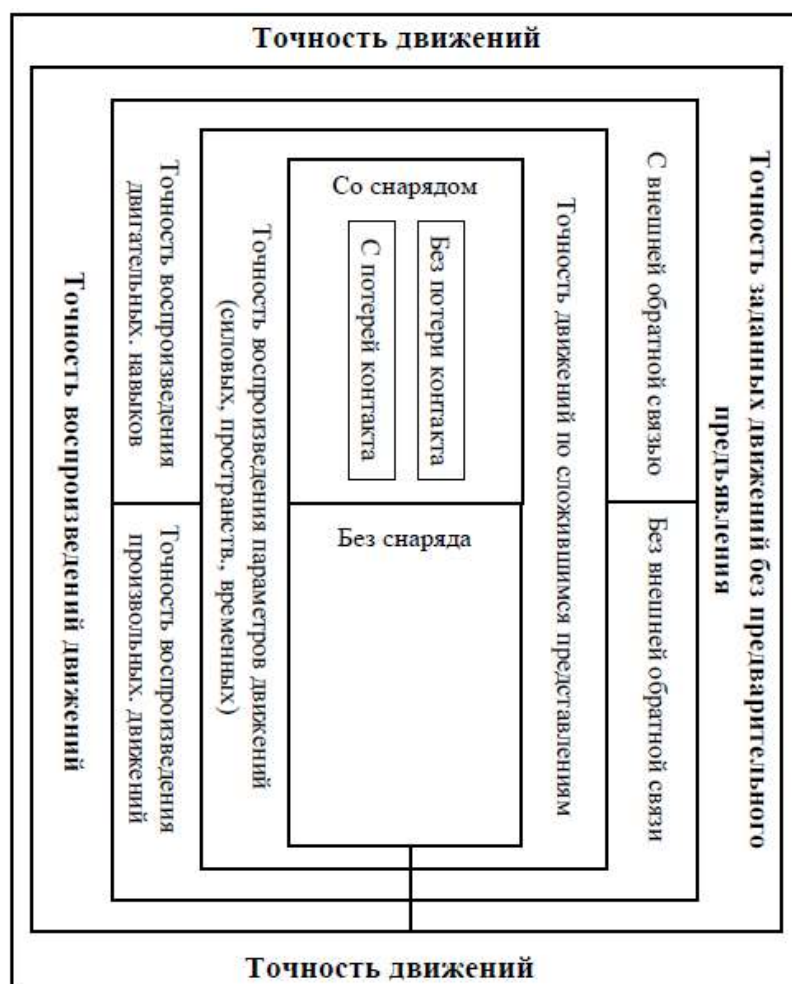


Рис. 8-Точность движений

Точность и её проявление в баскетболе

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[12,с.34].

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[20,с.8].

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[14,с.156]. Отсюда поиск резервов совершенствования точностных действий баскетболистов приобретает особую важность.

Поэтому естественно, что 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.

Анализ итогов крупнейших международных соревнований по баскетболу последнего десятилетия обнаружил отсутствие роста качества выполнения бросков в условиях соревновательной борьбы. Даже у сильнейших команд мира не наблюдается тенденции к повышению точности бросков со средних, дальних дистанций и штрафных бросков[12,с.48].

Об этом убедительно свидетельствуют результаты финалов Олимпийских игр, чемпионатов Европы и мира. Так, прирост точности попаданий мяча в кольцо у ведущих команд составляет 1,05% в бросках с игры и 1,0% в

штрафных бросках. В последние годы отмечаются незначительные сдвиги в повышении точности бросков мяча в кольцо, которые достигаются в основном за счет бросков с ближней дистанции, в то время как проблема повышения точности бросков со средней и дальней дистанции в ходе соревновательной деятельности остается нерешенной[52,с.202].

В современной теории и практике существуют многочисленные рекомендации по совершенствованию точности бросков. В основном они базируются либо на личном опыте авторов, либо на изучении отдельных факторов. Большинство этих рекомендаций направлено на внешние стороны проявления движений, их биомеханической структуры, однако при этом редко учитывают закономерности физиологического характера, которые существенно определяют точность бросков мяча в кольцо в ходе соревновательной деятельности. Это, по-видимому, обуславливает тот факт, что в методике тренировки точности бросков основной упор делается на совершенствовании техники выполнения приема и не уделяется должного внимания методам, повышающим устойчивость к влиянию сбивающих факторов[52,с.274].

Однако методика совершенствования точности бросков нуждается в накоплении объективных факторов, раскрывающих функциональную сторону бросковых движений, и выявлении факторов, влияющих на результативность бросков мяча в кольцо в ходе соревновательной деятельности.

Исследования, проведенные нами, показывают, что совершенствование точности бросков при высокой интенсивности двигательного режима, осуществляемого по принципу «сопряженного» метода и на фоне утомления, способствует результативности бросков в условиях соревновательной деятельности.

Предложенный в пособии материал целесообразно использовать при самостоятельной подготовке в процессе изучения различных методик обучения и совершенствования двигательных действий, а также методик,

направленных на совершенствование точности движения. Разработанный нами принцип открывает новые возможности для педагогического творчества, способствует более рациональному подбору средств с учетом уровня подготовленности баскетболистов и их индивидуальных способностей.

Выводы по первой главе

1. Актуальность проблемы повышения точности бросков мяча в корзину обусловлена тем, что анализ итогов крупнейших международных соревнований по баскетболу последнего десятилетия обнаружил отсутствие роста качества выполнения бросков в условиях соревновательной борьбы. Даже у сильнейших команд мира не наблюдается тенденции к повышению точности бросков со средних, дальних дистанций и штрафных бросков.
2. В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению бросков и действий игроков в нападении. Точность броска зависит прежде всего от техники, доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств – уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику.
3. 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.

Глава 2. Экспериментальное исследование в изучении эффективности бросков мяча в корзину у юных баскетболистов

2.1. Методы и организация исследования

В ходе работы использовались следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся в процессе исследования литературных источников, методических пособий, нормативных документов, протоколов соревнований и сети интернет.

Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность нашей темы, позволил сформулировать рабочую программу, способствовал формированию гипотезы, постановке цели и задач, подбору методов исследования. Научная литература по смежным дисциплинам была использована для обоснования применяемых методик, статистической обработки полученных экспериментальных данных и их обсуждения.

Педагогическое наблюдение проводилось в ходе учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов.

Наблюдения осуществлялось с использованием системы записи игр, предложенной Горбашевым И. А. [20]. В заранее разработанных протоколах фиксировались следующие показатели:

- Количество и точность выполняемых бросков;
- Разновидность броска
- Номер игрока, выполнившего бросок,

При тестировании для оценки результативности выполнения броска мяча в корзину, мы использовали несколько упражнений, состоящее из различных

видов бросков и исходных положений. Данное тестирование проводилось в начале и конце эксперимента.

Для тестирования точности, мы выбрали несколько видов бросков:

1. Бросок одной рукой сверху в движении (с двух шагов);
2. Бросок одной рукой сверху с места;
3. Бросок одной рукой сверху в прыжке;
4. Штрафной бросок.

1. Бросок с 2-х шагов:

При тестировании результативности выполнения броска в движении, мы использовали упражнение, которое включало в себя выполнение броска по кольцу в движении после ведения с отскоком от щита (бросок на два шага, после ведения). Десять бросков выполнялись при проходе с правой стороны от корзины, десять бросков при проходе с левой стороны от корзины. Под оптимальными условиями выполнения данного упражнения понималось выполнение бросков без противодействия соперника.

2. Бросок одной рукой сверху с места:

Упражнение заключалось в том, что игрок последовательно выполняет броски с двадцати разных, произвольных точек со средне и дальней дистанции. Все броски выполняются одной рукой сверху с места.

3. Бросок одной рукой сверху в прыжке:

Упражнение аналогичное первому, игроки также выполняют двадцать бросков со средней и дальней дистанции, за исключением того, что теперь игроки совершают бросок не с места, а в прыжке.

4. Штрафной бросок:

Баскетболисты разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет 30 бросков в кольцо. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

Педагогический эксперимент

Экспериментальная и контрольная группы были подобраны таким образом, чтобы у двух групп были приблизительно равные по силам

команды, они составлялись с учетом амплуа игроков, их подготовленности и активности в игре. В эксперименте приняло участие 24 юноши. В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением, разработанным нами комплексом упражнений. Эффективность разработанным нами комплексом, осуществлялось путем сравнения результатов исследования с контрольной группой, где секционные занятия по баскетболу проводились по общепринятой программе.

1я – экспериментальная группа.

2я – контрольная группа.

Всего в исследовании приняли участие 24 юноши. Состав каждой группы 12 человек.

Все полученные результаты проведенного исследования были обработаны методами математической статистики, которые нашли широкое применение в различных науках, таких как физиология, психология, спортивная метрология и т. д.

Учитывалось количество попаданий, и рассчитывался процент поражения цели. Цифровой материал записывался в протоколы. Форма технического протокола прилагается.

При математической обработке статистических данных мы использовали общепринятые методики, изложенные Лысенко В. В. [40].

Эффективность бросков (Эп) мы находили по формуле:

$$\text{Эп} = \text{Пд} / \text{Од} * 100\%$$

Где Пд – количество точно выполненных бросков;

Од – общее количество бросков.

Активность бросков (А) мы находили по формуле:

$$\text{А} = \text{Пд} / \text{ОдК} * 100\%$$

Где Пд – количество точно выполненных бросков;

ОдК – общее количество бросков, выполненных командой.

Достоверность различий сравниваемых показателей результативности бросков определялись нахождением критерия t – Стьюдента. Использовались методики с попарно и с попарно не связанными показателями (Лысенко В.В.)

Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанного комплекса упражнений направленного на развитие точности броска у юных баскетболистов. Исследования проводились на базе ДЮСШ № 1 города Чебаркуль.

Исследования проводились в несколько этапов:

1 этап (май 2017 года - январь 2018 года) – была выбрана тема работы, проанализированы литературные источники, определялись цели, предмет, объект, гипотеза, задачи и методы исследования.

2 этап (февраль 2017 года – март 2018 года) – было проведено педагогическое наблюдение за деятельностью баскетболистов 1 юношеского разряда и проанализированы статистические показатели эффективности выполнения бросков баскетболистами. После этого баскетболистам был предложен ряд тестов для оценки их точности бросков мяча в корзину. По результатам тестов, одной из команд был предложен комплекс упражнений, направленный на повышение эффективности бросков мяча в корзину. Учебно-тренировочные занятия проводились 6 раз в неделю по 1,5 часа. Обе группы работали совместно, а 20 минут тренировочного процесса, группы занимались отдельно.

3 этап (март 2017 года – апрель 2018 года) – подводились итоги, были проанализированы результаты исследований и сделаны выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа, предложены практические рекомендации для повышения точности бросков мяча в корзину у юных баскетболистов.

Чтобы более подробно изучить вопрос о точности бросков в корзину у юных баскетболистов, нами был осуществлен педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился с участниками юношеских мужской командой по баскетболу города Чебаркуль. Состав участников эксперимента 24 человека. Все игроки имели 1 юношеский разряд. В состав контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы входило по 12 участников.

2.2.Методика повышения эффективности бросков мяча в корзину у юных баскетболистов

Тренировочные занятия проводились 6 раз в неделю по 1,5 часа. Обе группы работали совместно, а 20 минут тренировочного процесса, группы занимались отдельно. В контрольной группе учебно-тренировочная деятельность проходила по стандартной программе, без изменений. Экспериментальная группа занималась по разработанному нами комплексу упражнений, который направлен на повышение точности броска мяча в корзину.

Подготовительная часть тренировки обеих групп оставалась неизменной (10 минут) и включала в себя беговые упражнения, разминку, а также подводящие упражнения. Далее следовала основная часть тренировки, в которой контрольная и экспериментальная группы также занималась по одной программе. (60 мин). Затем, оставшиеся (20 минут) КГ занималась по стандартной программе, а ЭГ по предложенной нами программе.

В экспериментальный комплекс были включены упражнения, которые ранее не применялись в учебных пособиях по баскетболу. Особое внимание было уделено упражнениям, выполняющимся при сбивающих факторах, а также из различных исходных положений.

После обработки результатов первого тестирования, был внедрен комплекс упражнений, направленный на повышения результативности броска мяча в корзину.

Повышение результативности броска в движении осуществлялось за счет следующего комплекса упражнений:

1.Бросок в движении с сопротивлением. Команда разбивается на две колонны по восемь игроков в каждой. Первые два игрока в левой колонне владеют мячами. Игрок 1 ведет мяч к корзине, а игрок 9, в правой колонне начинает движение к корзине одновременно с ним, игрок, передающий мяч, оказывает сопротивление снайперу, чтобы тот привык выполнять броски в игровых условиях, когда защитник двигается к нему. Это упражнение отлично подходит для разминки. Игрок 1 ведет мяч и передает его игроку 9, который начинает движение к корзине одновременно с игроком 1. Передача должна пройти точно поперек области штрафного броска к игроку 9. Когда этот игрок начинает выполнять бросок одной рукой в движении, игрок 1 оказывает ему сопротивление. Он не обязательно блокирует бросок, он должен заставить игрока 9 укрывать мяч перед броском. Игрок 1 подбирает мяч после броска, передает его игроку 9, который выводит мяч в левую часть площадки и передает игроку 3. Игроки меняются колоннами.

2.Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Целью упражнения является обучение игроков укрыванию мяча корпусом и реализации прохода даже в случае контакта с противником и мелких фолов с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества. Защищающиеся отрабатывают технику выбивания мяча. Защитник дает нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подтолкнуть. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, сохранить владение и забить мяч. Ему разрешен короткий дриблинг (не более 1-2 ударов), два шага и бросок. Смена мест происходит по кругу: после броска- на передачу, потом в защиту. По сигналу тренера происходит смена стороны площадки или угла движения к кольцу.

3.То же, что и упражнение 2, защитнику разрешается пытаться накрыть мяч при броске (в этом случае даже мелкие фолы запрещены).

4.Игрок, находящийся у центрального круга (или у лицевой линии лицом к противоположной корзине), бросает мяч вверх-вперед, как можно быстрее бежит вперед, стараясь поймать мяч, пока тот не упал на пол. Поймав мяч, выполняет обманное движение, ведет мяч вперед к корзине и выполняет бросок. То же самое повторяет в другую корзину.

5.Игроки разбиваются по парам, и встают с разных сторон от тренера под кольцом на лицевой линии. Тренер бросает или катит мяч по площадке, задача игрока-первым подобрать мяч и обыграв соперника забить в кольцо.

6.Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая, через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.

7.То же, что и упр. 6, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.

8.Бросок мяча в корзину после прохода, упражнение выполняется в тройках. В качестве помехи используются стулья. Первые номера в каждой тройке с мячами выполняют финт на бросок или на проход и уход в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: какая тройка быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимальном прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом. По команде тренера происходит смена направления прохода и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения- быстрый.

9.Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки с мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в

противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего-преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников-чисто блокировать бросок.

10.Игроки выстраиваются в колонну по одному около боковой линии в центре площадки. У каждого игрока мяч. Тренер располагается в трехсекундной зоне с мягким щитом. Задача баскетболистов дойти с ведением до трех-очковой линии, сделать обманное движение и ворваться под кольцо для осуществления броска в движении. Тренер, находящийся под кольцом, в то время как игрок выполняет два шага, входит в контакт с атакующим, подталкивая его, создавая тем самым сбивающий эффект на баскетболиста. Каждый игрок выполняет по 10 бросков с правой стороны, и 10 бросков с левой.

11.Тренер встает на трехочковую линию с мягким щитом, игрок двигается с ведением от центра зала, делает обманное движение, входит в контакт с щитом, затем проходит под кольцо и осуществляет бросок. С каждой точки игрок выполняет по 10 проходов.

12.Тренер встает в 3-х секундной зоне с мягким щитом, задача игрока с ведением ворваться под кольцо, выполнить «pivot» войдя при этом в контакт с щитом и осуществить бросок с двух шагов. Каждый игрок выполняет по 10 бросков с левой и правой стороны.

13.Задание выполняется в парах. В качестве дополнительного инвентаря используются мягкие палки из пенопласта. Задача нападающего игрока-сделать обманный показ на кольцо, и с ведением пройти на два шага. В это время защитник с помощью мягких палок сбивает нападающего игрока, ударяя его во время атаки. Каждый игрок выполняет по 5 атак с каждой стороны, затем меняется ролями.

14.По сигналу тренера, игрок делает ускорение от центра площадки под кольцо, тренер отдает передачу, задача игрока поймать мяч и выполнить бросок с разворотом 180 градусов.

Комплекс упражнения для повышения результативности броска одной рукой сверху с места:

1. Броски в парах, мячом меньшего диаметра. По 10 бросков со средней и дальней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и обратно на точку.

2. Броски в парах до 30 попаданий, теннисным мячом. Игрок выполняет бросок (средний или дальний), подбирает мяч и возвращает его партнеру. Выигрывает пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.

3. Броски теннисным мячом. Игрок выполняет броски с расстояния 4-5 метра от кольца. Выполнить 10 бросков с каждой точки, забить не менее 6 раз. Если игрок не справляется с этим заданием, то он повторно выполняет упражнение.

4. Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения. Игрок получает мяч, обводит препятствие и после 2-3 ударов выполняет бросок. Партнер возвращает ему мяч в исходное положение. Смена после 10 попыток. По сигналу тренера игроки начинают обходить препятствие с другой стороны. 5. Упражнение снайпера. 3 точки в радиусе 180 см от кольца. По 10 бросков с каждой точки. Успешными считаются только те броски, когда мяч влетел в кольцо не коснувшись дужки.

6. То же, что и упражнение 5, только в радиусе 320 см от кольца.

7. Броски со средней дистанции. Игрок выполняет 3 броска с открытыми глазами, после чего 2 броска с закрытыми глазами. Всего, игрок должен забить 30 раз.

8. Бросок мяча в кольцо сидя на стуле. Игрок выполняет 10 бросков из 5 различных позиций.

9. Бросок мяча в корзину стоя на стуле. Игрок, встав на стул выполняет так же, как и в предыдущем упражнении 10 бросков из 5 разных позиций.

10. Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка вперед с теннисным мячом в руках. Игрок выполняет 10 бросков с левой стороны и 10 бросков с правой.

11. Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка назад с мячом в руках. Как и в предыдущем задании 10 справа и 10 слева.

12. Игроки упражняются в парах. Каждый атакующий получает мяч и занимает позицию для броска с места в любой точке площадки. По сигналу защитник устремляется к своему подопечному, пытаясь поторопить его с броском, при этом, отвлекая его внимание размахиванием пенопластовых палок. После броска защитник отдает палочки и подбирает мяч, после чего баскетболисты меняются ролями. Каждый игрок должен выполнить 15 бросков по корзине.

13. Броски набивными мячами. Игрок располагается на расстоянии 2-3 метров от кольца, выполняет по 5 бросков с трех разных точек.

14. Из положения полуприсед, игрок выпрыгивает с набивным мячом вверх и осуществляет бросок в кольцо. Также, из 3-х разных точек по 5 бросков.

15. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

Комплекс упражнения для повышения результативности броска одной рукой сверху с в прыжке:

1. Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствие-высокие банкетки или манекены). Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор

мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост колонны. Проводится как соревнование: побеждает команда, которая быстрее забивает 40 мячей.

2.Выполнение броска с сопротивлением, посредством использования резинового жгута. Упражнение выполняется в парах, 1 нападающий игрок надевает на пояс резиновый жгут, 2 игрок держит жгут, тем самым оказывая на игрока 1 сопротивление. 1 игрок, нападающий, делает показ на кольцо, обманное движение и выполняет бросок в прыжке. Каждый игрок осуществляет 15 бросков с трех разных точек.

3.Прыжки через обычную скакалку на одно из двух ног- игрок, выпрыгивая выполняет бросок. Каждому игроку необходимо забить 15 мячей из 5 различных точек.

4.Игрок осуществляет ведение мяча к кольцу, прыжок через скамейку, остановку и бросок мяча в прыжке. Задача- каждому забить 20 мячей.

5.Броски в прыжке с поворотом при беге по кругу. Игрок 1 выполняет бросок в корзину в прыжке с поворотом и продолжает бег по кругу. Игрок 2 в прыжке ловит мяч и бросает его в корзину с поворота (до приземления) и продолжает бег. Также действуют следующие игроки.

6.Мяч катится от лицевой линии к линии штрафного броска. По сигналу тренера игрок стартует от лицевой линии, подбирает мяч, выпрыгивает и выполняет бросок в кольцо с разворотом 180 градусов.

7.Бросок мяча через руку защитника. Защитнику разрешается толкать нападающего во время броска 1-4 пальцами. Варианты выполнения упражнения: толкать нападающего таким образом, чтобы нападающему было трудно сохранить равновесие.

8.Бросок мяча по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка вперед с мячом в руках. Каждый игрок выполняет по 15 бросков.

9.Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка назад с мячом в руках. Каждый игрок выполняет по 15 бросков.

10.Бросок мяча в корзину с дистанции 4-5 метров после кувырка вперед.

11.Игрок, стоящий на точке под 45 градусов, на средней дистанции, выполняет кувырок вперед, ловит мяч от игрока, который стоит под кольцом и в прыжке выполняет бросок мяча в корзину, после чего выполняет действия в обратном направлении, ловит мяч от второго игрока, стоящего под кольцом и также в прыжке выполняет бросок мяча в корзину и т.д. После бросков мяча в корзину его подбирают игроки по обе стороны от щита.

12.Игрок с ведением мяча идет к кольцу, выполняет прыжок на гимнастический мостик и атакует кольца. Задача игрока- забить 20 раз

13.У каждого игрока 2 мяча. Игрок стартует с ведением от середины зала, останавливается на средней дистанции и держа два мяча в руках, атакует в одном прыжке. В целом, забить 30 мячей.

14.С трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо, не коснувшись дужки.

15.Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно. На пару забить 30 бросков.

Комплекс упражнения для повышения результативности штрафного броска:

1.Штрафные броски индивидуально либо в парах по 10 раз. Во время четных бросков мяч должен попасть в корзину от щита, а по нечетным броскам – чисто, не задевая его. Это упражнение тренирует уверенность в каждом броске.

2.Штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: насмешки, угрозы, неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи и т.д.

3.Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 30 попаданий.

4.Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10-15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди игроков.

5.Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков.

6.Индивидуальное выполнение штрафных бросков. Задача игрока-забить 30 мячей. При попадании засчитывается 1 очко, при промахе отнимается 2 очка.

7.Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.

8.Выполнение штрафного броска. 5 бросков с открытыми глазами, затем 3 раза с закрытыми глазами. Броски осуществляются в парах, на пару нужно забить 30 мячей.

9.Игрок с ведением двух мячей движется от лицевой линии к штрафной, ударяет один мяч о пол, осуществляет бросок одним, затем подбирает отскочивший мяч и осуществляет второй бросок. Каждому игроку забить 20 мячей.

10.Ведение мяча с активным противодействием на ограниченной площадке в течение 10 с - центральная зона, зона 3-х секунд, после чего игрок выполняет два штрафных броска. Если нападающий теряет мяч при ведении, он теряет возможность выполнять штрафные броски; после каждого штрафного броска игроки меняются ролями. Когда один из баскетболистов набирает 12 очков, упражнение заканчивают.

11.Искусственное увеличение ценности штрафных бросков на тренировке во время игры в баскетбол. После каждого нарушения правил игрок пробивает четыре штрафных броска, вместо двух.

12. Неожиданные остановки во время тренировки на несколько минут для пробития штрафных бросков.

13. Игра 1X1; при результативном броске с игры или при нарушении правил защитником даются два штрафных броска. Если оба штрафных были точны, мяч остается у нападающего. Попадания с игры и штрафного оцениваются в одно очко. Побеждает тот, кто быстрее наберет 20 очков.

14. Выполнение штрафных бросков в парах, с использованием теннисного мяча. Броски осуществляются сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий.

15. Штрафные броски в состоянии утомления. Выполняются индивидуально. В конце тренировки - 10 штрафных подряд. Допускается 1 промах.

2.3. Результаты исследования и их обсуждение

Для определения начального уровня технической подготовленности баскетболистов, занимающихся в секции по баскетболу, было проведено первое тестирование. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования точности бросков у юных баскетболистов в учебно-тренировочном процессе

Игрок №	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
	С 2-х шагов		С места	В прыжке	Штраф	С 2-х шагов		С места	В прыжке	Штраф
	лево	право				лево	право			
1	5	10	15	16	14	4	8	12	12	12
2	8	8	12	8	10	6	8	10	8	14
3	6	6	16	14	8	5	5	15	17	11
4	4	9	9	12	20	8	10	6	6	10
5	10	5	11	13	16	5	6	11	10	16
6	7	9	13	18	19	4	7	18	13	8
7	9	7	10	7	12	9	9	13	16	13
8	5	8	17	11	11	4	10	12	9	9
9	8	5	8	15	24	5	4	16	10	13
10	8	7	15	10	18	7	7	8	8	17
11	7	10	14	12	15	6	7	10	13	14
12	6	6	7	9	21	6	6	14	18	10
	72%		61,2%	55%	52,2%	65%		60%	58%	46,6%

Изучив полученные данные, и сравнив два графика на данной диаграмме (Рис.9), мы можем сделать вывод о том, что группы были сформированы равномерно, т.к. у экспериментальной и контрольной группы примерно одинаковые результаты контрольного теста на точность бросков мяча в корзину.

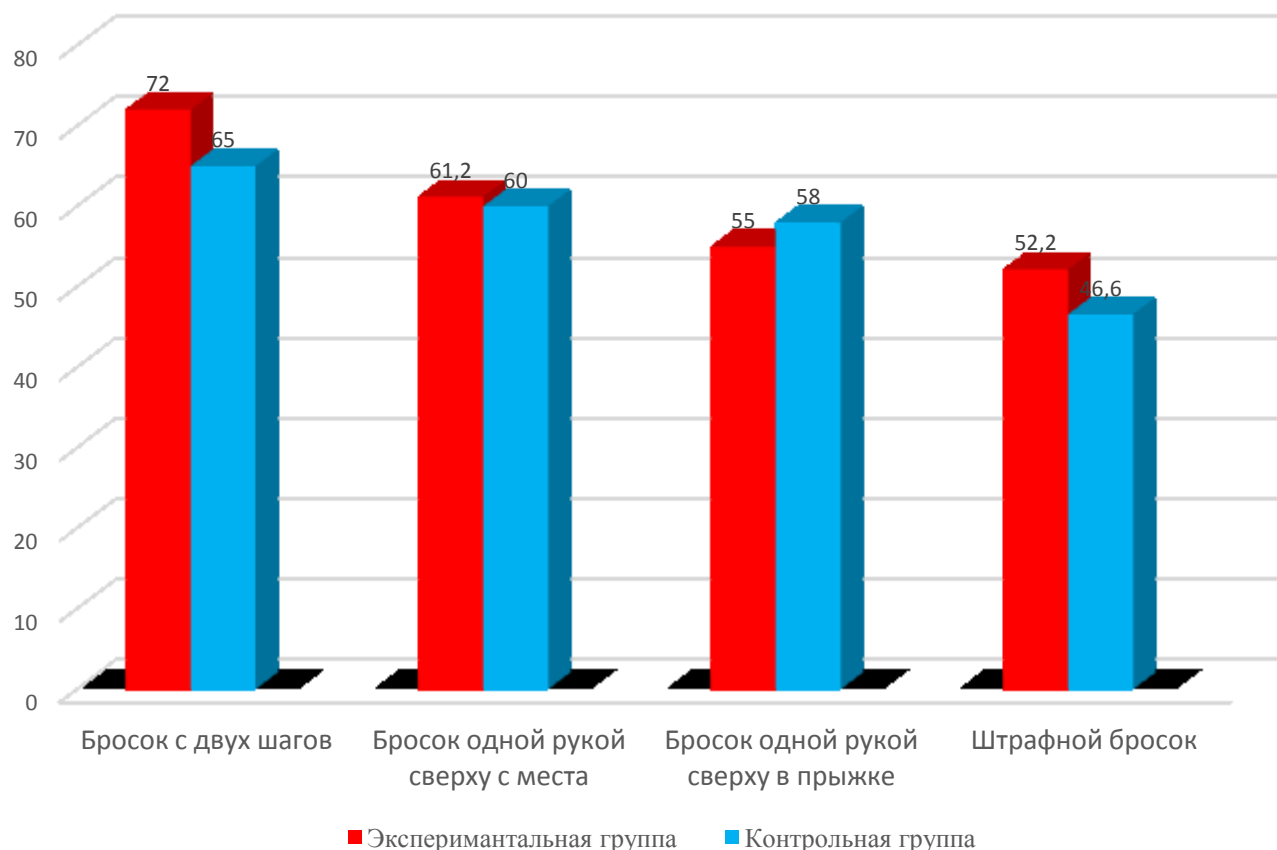


Рис. 9-Результаты первичного тестирования точности бросков мяча в корзину у юных баскетболистов

Для определения эффективности предложенного нами комплекса упражнений, направленного на повышения точности бросков у юных баскетболистов, было проведено вторичное тестирование. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты вторичного тестирования точности бросков у юных баскетболистов в учебно-тренировочном процессе

Игрок №	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
	С 2-х шагов		С места	В прыжке	Штраф	С 2-х шагов		С места	В прыжке	Штраф
	лево	право				лево	право			
1	7	7	17	11	15	5	6	13	13	23
2	8	10	11	14	20	6	8	9	7	14
3	5	9	18	12	9	6	9	14	15	11
4	9	9	10	15	17	7	6	17	16	27
5	9	6	9	12	15	4	10	16	11	18
6	5	8	14	15	22	9	8	15	15	11
7	7	5	9	8	24	8	10	11	10	15
8	7	9	17	11	12	5	7	14	18	9
9	8	10	16	12	21	7	5	8	8	13
10	10	9	13	13	18	7	6	8	10	10
11	6	8	9	14	25	10	7	16	12	17
12	8	7	9	10	12	6	7	10	14	20
	77,05%		67,5%	62,5%	58,3%	67,5%		62,5%	60%	49,3%

Динамика показателей бросков с двух шагов в результате педагогического тестирования

Анализируя полученные данные, на (Рис.10) мы видим повышение результативности бросков мяча с двух шагов как в контрольной, так и в экспериментальной группах. В экспериментальной группе прирост составил 5,05%, в контрольной группе 2,5%.

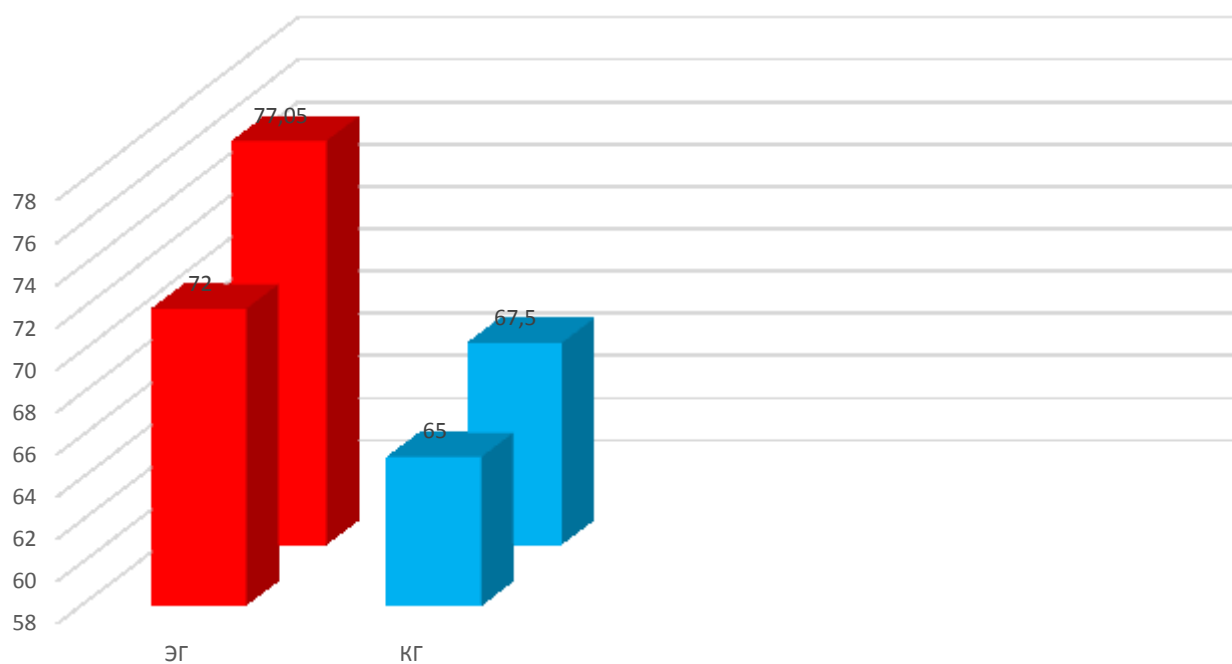


Рис. 10-Бросок одной рукой сверху в движении

Динамика показателей бросков мяча одной рукой с места у юных баскетболистов в результате педагогического тестирования.

Результаты теста в броске одной рукой с места показали, что в начале эксперимента у экспериментальной и контрольной групп были приблизительно одинаковые результаты. В конце эксперимента мы наблюдали явный прирост точности бросков у экспериментальной группы, который составил 6,3%. У контрольной группы также наблюдался прирост точности в бросках, но уже не такой значительный 2,5% (Рис.11).

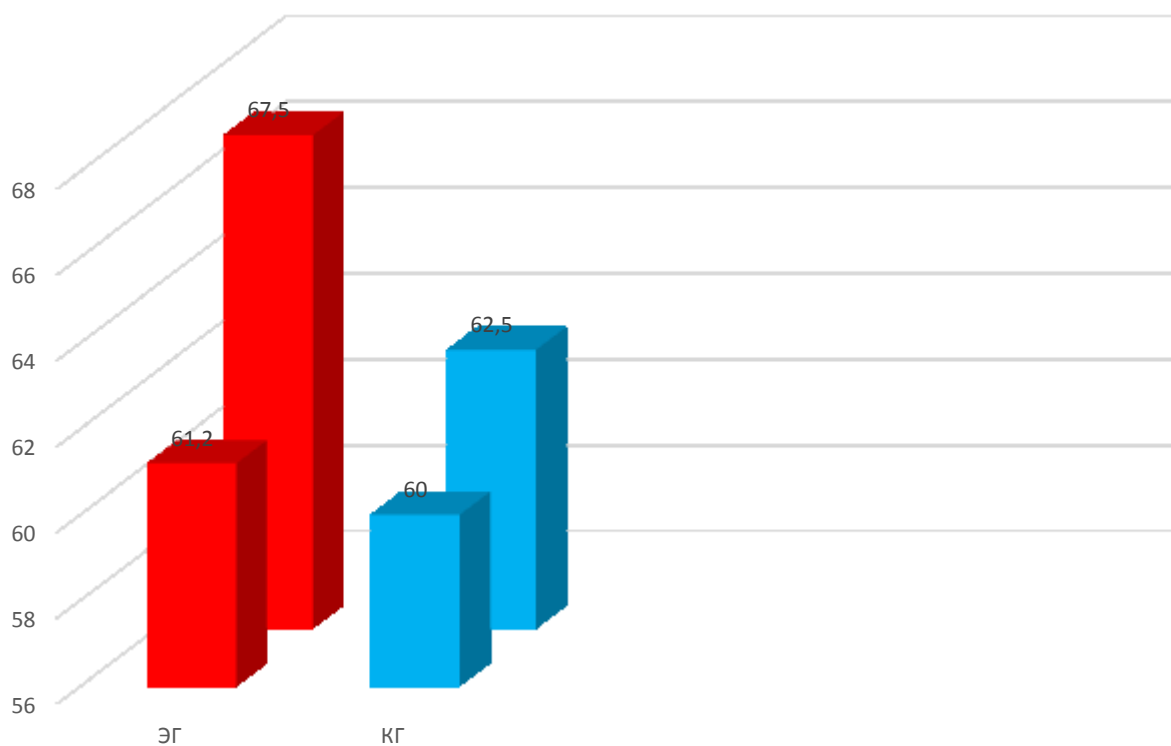


Рис. 11-бросок одной рукой с места

Динамика показателей броска мяча одной рукой в прыжке в результате педагогического эксперимента.

Результаты первичного тестирования показали почти что одинаковые результаты в контрольной и экспериментальной группах. По окончании эксперимента, повторное тестирование показало, что в экспериментальной группе эффективность точности бросков увеличилась на 7,5%, а в контрольной всего на 2% (Рис.12).

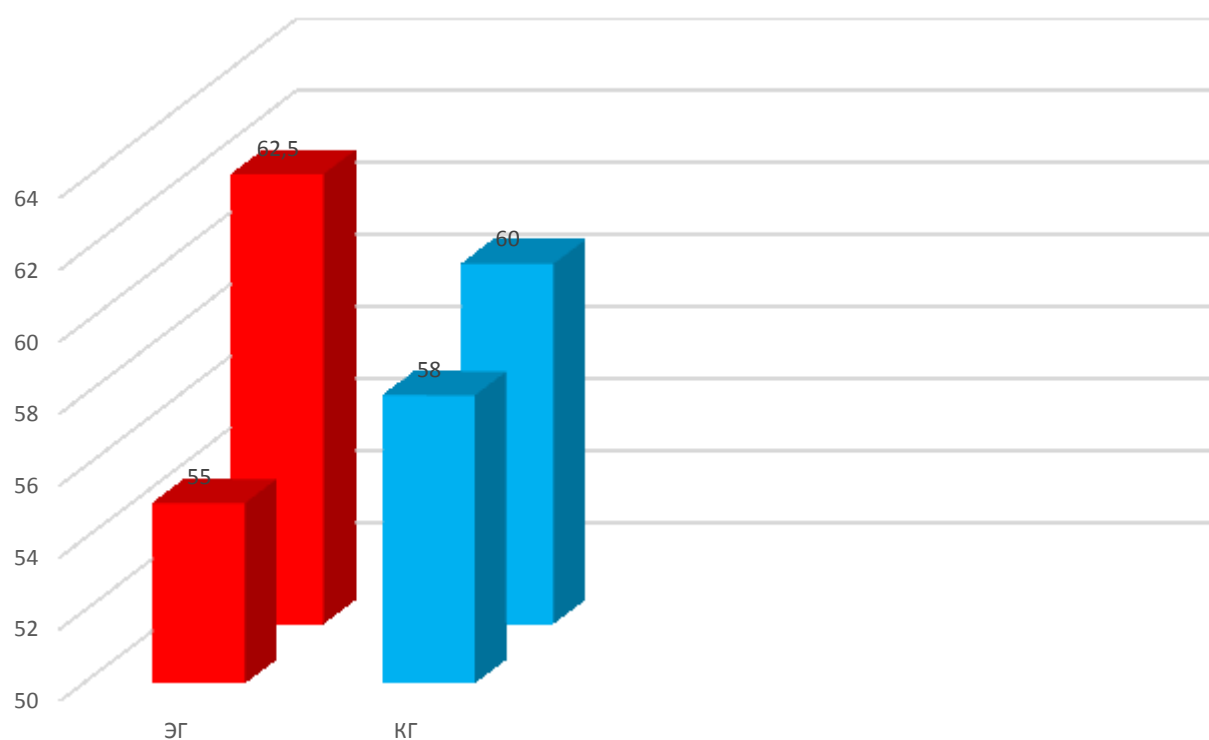


Рис. 12-бросок одной рукой в прыжке

Динамика показателей штрафного броска в результате педагогического эксперимента.

Как видно из диаграммы контрольная и экспериментальная группы по показателям попаданий статистически не отличаются. Однако повторное тестирование показало повышение результативности бросков в экспериментальной группе на 6,1%, а в контрольной группе на 2,7% (Рис.13).

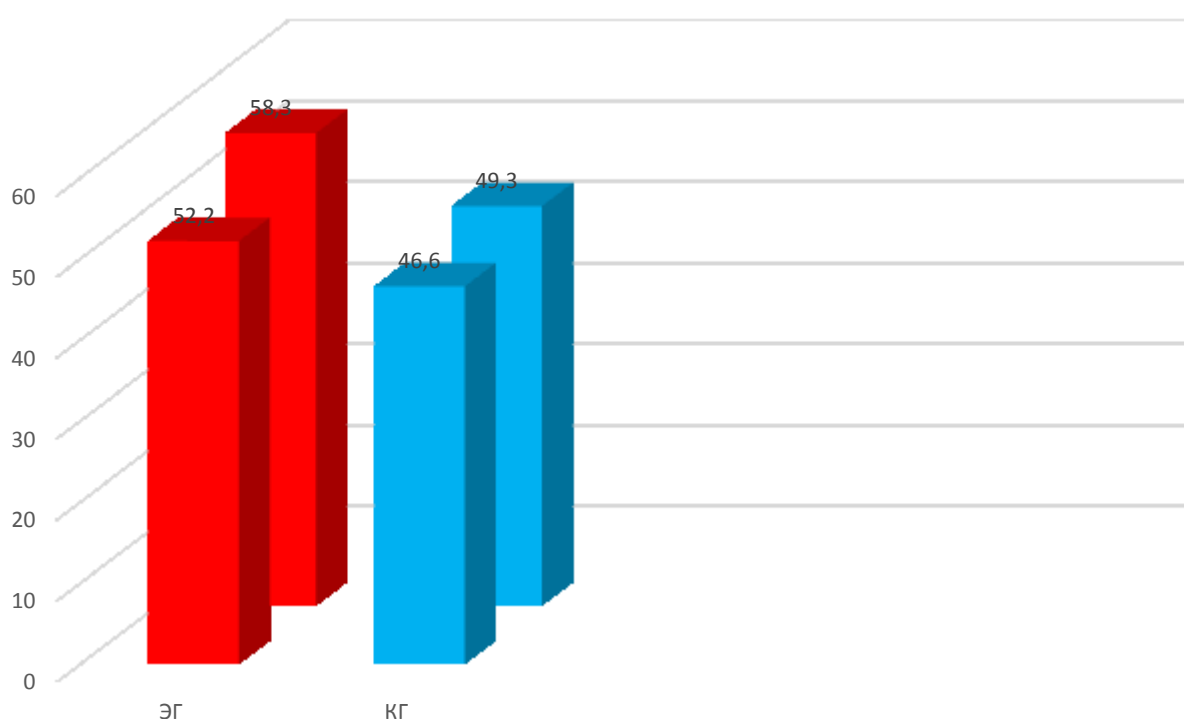


Рис. 13-штрафной бросок

Наглядно изменения эффективности бросков мяча в корзину у испытуемых экспериментальной группы за время эксперимента представлены на (Рис.14). На котором мы наблюдаем наиболее существенные изменения.

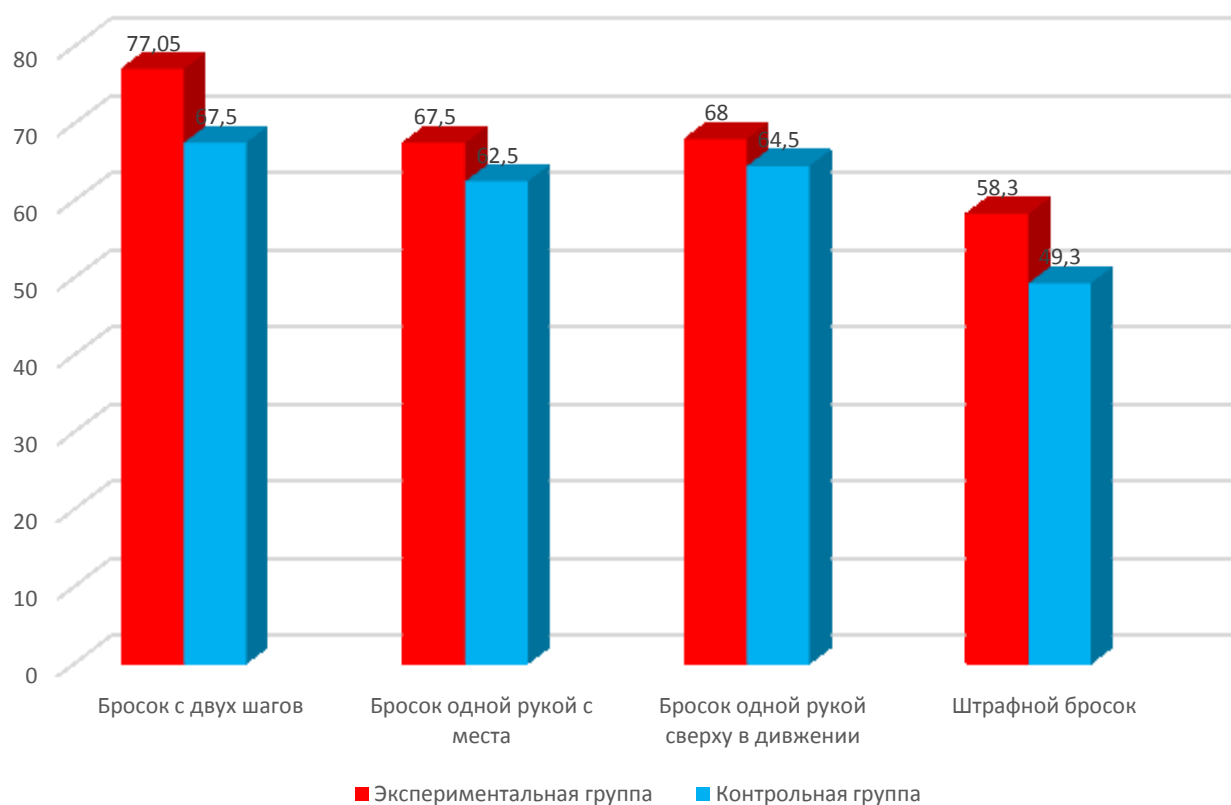


Рис. 14-Результаты вторичного тестирования точности бросков мяча в корзину

Анализируя начальные и конечные данные контрольных тестов, мы видим значительное улучшение результатов у испытуемых экспериментальной группы. Это свидетельствует об эффективности предложенного нами комплекса упражнений направленного на повышение точности бросков мяча в корзину.

Выводы по второй главе

1. На констатирующем этапе эксперимента мы провели наблюдения за соревновательной деятельностью испытуемых с использованием системы записи игр и тестирование для оценки эффективности выполнения бросков мяча в корзину, в следствии чего мы определили, что контрольная и экспериментальная группы находятся примерно на одном уровне физической, технической и тактической подготовки.
2. Разработан и внедрен в тренировочный процесс комплекс упражнений направленный на повышение точности бросков мяча в корзину. Основным отличием предложенной экспериментальной методики, от общепринятой методики является использование в учебно-тренировочной деятельности спортсменов упражнений, ранее не фигурирующих в научных работах и методиках различных тренеров.
3. Все испытуемые экспериментальной группы в процессе педагогического эксперимента существенно улучшили качество выполнения бросков в кольцо (на 7%). В контрольной группе нами также замечен прирост, однако по сравнению с экспериментальной группой эти показатели незначительны.

Заключение

Теоретический анализ специальной литературы показал, что для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо. В современной теории и практике существуют многочисленные рекомендации по совершенствованию точности бросков. В основном они базируются либо на личном опыте авторов, либо на изучении отдельных факторов влияющих на точность бросков. Большинство рекомендаций направлено на внешние стороны проявления движений их биомеханической структуры, однако, при этом, редко учитывают закономерности физиологического характера, которые существенно определяют точность бросков мяча в кольцо в ходе соревновательной деятельности. Это, по-видимому, обуславливает тот факт, что в методике тренировки точности бросков основной упор делается на совершенствовании техники выполнения приема и не уделяется должного внимания методам, повышающим устойчивость к влиянию сбивающих факторов.

Таким образом, особую актуальность приобретает разработка и использование в тренировочной деятельности баскетболистов, комплекса упражнений, особое внимание в котором будет уделено сбивающим фактором, направленным на повышение точности бросков мяча в корзину.

В процессе работы нами был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие точности при выполнении бросков. К концу эксперимента качество выполнения бросков в экспериментальной группе оказалось выше, чем в контрольной группе. Испытуемые экспериментальной группы превзошли испытуемых контрольной группы по показателям четырех тестов.

В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность экспериментальной методики развития точности броска у юных

баскетболистов. По всем четырем тестам в экспериментальной группе мы наблюдаем достоверное улучшение в тесте 1 на 5,05%, в тесте 2 на 6,3%, в тесте 3 на 5%, в тесте 4 на 6,1%. В контрольной группе прирост показателей точности броска значительно ниже. Анализируя начальные и конечные данные эффективности бросков мяча в кольцо юными баскетболистами, мы видим значительное улучшение результатов у испытуемых экспериментальной группы.

Это свидетельствует об эффективности предложенного нами комплекса упражнений для повышения эффективности бросков мяча в корзину у юных баскетболистов.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

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 //Материалы III междунар. науч.-практ. конф. Томск, 2000. - С.79-86.
2. Аронова Т. В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 368 с.
3. Агеенко Н. Н. Теоретико-методические основы развития координации движений в спортивных играх на примере баскетбола. - Мн.: 2007. – 160 с.
4. Баринов В. В. Влияние индивидуальных особенностей личности баскетболиста на успешность соревновательной деятельности: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 2009. – 65 с.
5. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения: учебное пособие /М.Л. Берговина; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Сыктывк. гос. ун-т". - Сыктывкар : ИПО СыктГУ, 2011. - 111 с.
6. Бондарь А. И., Никель В. М. Особенности двигательной структуры техники бросков в баскетболе // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении: Мастер, науч. - практ. Конф., посвящ. 70 – летию образов. СССР и Компартии Белоруссии. – Мн., 1989. – с. 47 - 48.
7. 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. – Мн., 2007. С. 34 - 36.
8. Бордовская Н. В. Психология и педагогика: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Н.В. Бордовская, С.И. Розум.. - СПб.: Питер, 2013. - 624 с.

9. Баскетбол: справочник болельщика. – Ростов н /Д.; « Феникс », 2015. - 153 с.
10. Баскетбол: спортивная энциклопедия / отв. ред. О. Усольцева. – М.: Эксмо, 2011. – 55 с.
11. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.
12. Виноградов П. А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I / П.А. Виноградов. - Челябинск.: УрГАФК, 2012. 289 с.
13. Гомельский А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 1980. - 160 с.
14. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол. - М.: Эксмо, 2015. - 256 с
15. Гомельский Е. Я. Психологические аспекты современного баскетбола.- М.: 2010.-111с.
16. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. - М.: Гранд - Фаир, 2002. – 205 с.
17. Гомельский Е. Я. Игра гигантов. – М.: Вагриус, 2014. – 75 с.
18. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. М.: Наука, 2016. – 215 с.
19. Горшков В. Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях : учебное пособие / В.Е. Горшков, В.А. Какузин, А.В. Починкин. - Малаховка. : МОГИФК, 2013. - 68 с.
20. Горбашев И. А. Определение эффективности нападающих действий высококвалифицированных баскетболисток // Совершенствование специальной подготовки спортсменов высшей квалификации: Сборник научных статей. – Алма - Ата: КазИФК, 2008, С. 3 - 8.
21. Галочкин Ю. Г. Физиологические механизмы организации точности действий высококвалифицированных баскетболистов //под ред. Ю. Г. Галочкин, В. Н. Аниенков. – Уфа: Изд - во Волгоград, 2009. – С. 47 - 50.

22. Грошев А. М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.М. Грошев. — Малаховка, 2005.-23 с.
23. Кузин В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 118 с.
24. Костикова Л. В., Чернова Е. А. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовки баскетболисток разной квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 8. – С. 52 - 56.
25. Катулин Н. А. Временной анализ игровой соревновательной деятельности на примере баскетбола // Научно - методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов: Тезисы. – М., 2011. – Вып. 1. – С. 223 - 224.
26. Коузи Б., Пауэр Ф. «Баскетбол. Концепции и анализ» М.: Форум, 2008. - 320 с.
27. Камышов В. Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
28. Луничкин В. Г. Экспериментальное обоснование методики совершенствования приемов техники игры у высококвалифицированных баскетболистов (на примере броска в прыжке): автореф. дис. ... канд. пед. наук /В.Г. Луничкин. — М., 1969. — 19 с.
29. Лаврова Л. Г. Основы разминки в баскетболе: Учебное пособие. – Минск: БГПА, 2007. – 73 с.
30. Лысенко В. В., Михайлина Т. М., Долгов В. А., Жиленко В. А. Практикум по спортивной метрологии: Учебное пособие. – Краснодар: КГАФК, 2009. – 179 с.
31. Теория и методика физической культуры : учебник / Ашмарин Б. А. — Ростов н/Д : Феникс, 2018. — 572 с.
32. Маслова О. Ю. Теория и методика физической культуры. Учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 406с.

33. Максименко О. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Луганск, 2013. – 205с.
34. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / Валерий Ральфович Малкин. - Москва: Физкультура и Спорт, 2008. - 193с.
35. Нестеровский Д. И., Железняк Ю. Д. На уроках баскетбола // Физкультура в школе. – 2014. - № 12. – С. 27 - 30.
36. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 336 с.
37. Нестеровский Д. И. Теория и методика баскетбола: учебник. 6-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 253с.
38. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин - тов физ. Культ. / Под ред. В. С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 176 с.
39. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель, 2012. – 203 с.
40. Полозов А. А. Тактический эффект // Теория и практика физической культуры. – 2012. – 360с.
41. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004. – 152с.
42. Рапп А. Ф. Большой баскетбол / А. Ф. Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 224 с.
43. Рассел Джесси. Баскетбол: Учебное пособие. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 625 с.
44. Роуз Ли. Баскетбол чемпионов: Основы. / Пособие - М.: Человек, 2014. - 272 с.
45. Саблин А. Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных баскетболистов // Теория и практика физической культуры. Журнал в журнале. – 2015. - № 2. – С. 36 - 37.
46. Скрипко А. Д. Технология физического воспитания. – Минск: ЧСЗ, 2013. – 186 с.

47. Степанова, М.М. Баскетбол. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М.М. Степанова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 157 с.
48. Станкин М. И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин.- М.: Физкультура и спорт, 2013.-104 с.
49. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
50. Филин В. П. Вопросы юношеского спорта. Физкультура и спорт. М. 2007. – 13-14 с.
51. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2012.-175 с.
52. Фомин Ю. А. Спорт высших достижений: состояние, актуальные проблемы и перспективы развития (социологический анализ): Докт. дис. М., 2011- 403 с.
53. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 480 с.
54. Шустин Б. Н. Проблемы разработки модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов// Теория и практика физической культуры 2003 № 11 - с. 25-28
55. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с
56. Яхонтов Е. Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 111с.
57. <https://russiabasket.ru/>
58. <http://www.offsport.ru/>
59. <http://www.dussh1cheb.ru/>
60. <http://www.fiba.com>

61. <http://www.fibaeurope.com>
62. <http://www.vtb-league.com/>
63. <https://www.championat.com/>
64. <http://www.slamdunk.ru/history/basketballhistory>