



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

Повышение эффективности бросков в движении у баскетболистов
разного амплуа

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 – «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Выполнила:
студентка 5 курса
ОФ-514/073-5-2 группы
Белорусова Любовь Владимировна

оверка на объем заимствований:
17,94 % авторского теста

ботана рецензия к защите
0» марта 2017 г.
в. кафедрой Жабак
п.н., доцент В. Е. Жабак

Научный руководитель:
доцент,
Чёрная Елена Викторовна

Челябинск

2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический обзор проблемы повышения технико-тактической действий в баскетболе	6
1.1 История развития баскетбола.....	6
1.2 Анализ техники бросков в движении	10
1.3 Анализ тактики нападающих действий при использовании бросков в движении	28
Выводы по первой главе.....	35
Глава 2. Опытное-экспериментальное исследование эффективности бросков в движении баскетболистами разного амплуа	37
2.1 Методы и организация исследования.....	37
2.2 Результаты исследования и их обсуждение.....	46
Выводы по второй главе.....	60
Заключение	61
Список литературы	63
Приложение	68

Введение

Актуальность исследования. Современный уровень спортивных достижений в баскетболе очень высок и имеет явную тенденцию к дальнейшему росту технического и тактического мастерства спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Чтобы достигнуть уровня высших спортивных достижений в данном виде спорта, а тем более превзойти его, требуется дальнейшее усовершенствование системы подготовки команды и игроков.

Научные исследования Банникова А.М., Костюкова В.В. и Силкина В.А. и результаты анализа крупнейших чемпионатов позволяют сделать вывод что, чем выше достижения в любом виде спортивной игры, тем выше требования должны быть предъявлены к их технической подготовленности. Техническая подготовка в избранном виде спорта, особенно в нападении, является важным, определяющим звеном тренировочного процесса, так как позволяет выявить наиболее сильные индивидуальные качества баскетболиста.

А современный уровень баскетбола, оставляет желать лучшего. В особенности российский баскетбол сейчас переживает нелегкие времена. 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. В связи с чем весьма актуальным является поиск более эффективных средств и методов совершенствования действий баскетболистов в нападении.

Цель исследования: Повышение эффективности бросков в движении у баскетболистов.

Объект исследования: Деятельность баскетболистов разного амплуа в условиях учебно-тренировочного процесса.

Предмет исследования: Эффективность действий баскетболистов при выполнении атаки кольца в движении.

Гипотеза исследования: Эффективность бросков в движении повысится, если использовать различные способы бросков и условия их выполнения.

Задачи исследования:

1) Изучить научно-методическую литературу технико-тактических действий баскетболистов.

2) Разработать методику повышения точности броска в движении.

3) Определить объем, эффективность бросков мяча в движении баскетболистами первого разряда, исполняющими разные функции в команде.

4) Проверить эффективность методики повышения точности броска в движении.

База исследования: Детско-юношеская спортивная школа Коркинского района.

Этапы исследования:

1 этап (с апреля 2016 года - по июнь 2016 года) – теоретико-поисковый, была выбрана тема работы, проанализированы литературные источники, определялись цели, предмет, объект, гипотеза, задачи и методы исследования.

2 этап (с июля 2016 года - по апрель 2017 года) – экспериментальный, было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью баскетболистов 1 разряда на дружеских играх первенства Коркинского района. Наблюдения проводились за мужскими командами города Коркино. Апробировалась методика, направленная на объем и эффективность выполнения бросков баскетболистами, выполняющими определенные функции в составе команды. Определялся уровень владения

техникой бросков мяча в движении, было выявлено влияние отдельных условий деятельности на показатель точности бросков.

3 этап (с апреля 2017 года- по май 2017 года) –заключительный, подводились итоги, были проанализированы результаты исследований и сделаны выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы и приложения.

Глава 1. Теоретический обзор проблемы повышения технико-тактический действий в баскетболе

1.1 История развития баскетбола

Санкт-Петербург является Родиной отечественного баскетбола. Этот факт общеизвестен и сомнений не вызывает.

Первое упоминание об этой игре в России было в 1901 году, и принадлежит известному русскому пропагандисту физической культуры и спорта петербуржцу Георгию Дюпперону. 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». В отчете за 1907 год его деятельности (с 22.09.1906 по 22.09.1907) 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» (по цвету маек), 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 (в советские времена - улица Маяковского). 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. 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 “дедушки русского баскетбола” 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. Видимо, на этом основании некоторые горячие головы “решили” считать датой рождения баскетбола в России не 1906 год, а, скажем... 1909-й! И это после многократных юбилеев по случаю пятидесятилетия - в 1956 году, шестидесятилетия - в 66-м, семидесятилетия - в 1981 году, и наконец, восьмидесятилетия - в 1986 году.

Этот вопрос не является бесцельный. В нем должны разобраться ученые-историки спорта, именно они могут внести необходимую ясность, чтобы поставить в этом вопросе окончательную точку. 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. 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. [14]

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. Ульяшенко, 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.[14]

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. [13]

1.2 Анализ техники бросков в движении

Слово «техника» очень часто произносят и игроки, и тренеры. Каждый признает на словах ее значение, но, как ни странно, лишь очень немногие команды уделяют технике игры в баскетбол достаточное внимание во время тренировочного процесса. Как, почему и когда применять тот или иной прием - эти вопросы имеют в баскетболе одно из самых существенных значений для развития уверенности и способностей игроков.

Техника игры - это комплекс всевозможных приёмов, позволяющих наиболее эффективно решать конкретные соревновательные задачи.

Техника баскетбола - это специальные (технические) приемы - действия, необходимые для ведения игры. К основным приемам относятся передачи, броски, ловля и ведение мяча, повороты, обманные действия и передвижения. Кроме того, применяются выбивание, выхватывание мяча и удары по нему руками.

Портных Ю. М.[18], подразумевает под термином «приём техники» комплекс движений, схожих по структуре, которые направлены на решение примерно одной и той же игровой задачи. Техника баскетболиста на каждом конкретном этапе развития - это наиболее успешное, апробированное практикой средство, дающее возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных игровых ситуациях.

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 [19]

В современной игре в баскетбол спортсмены чаще всего завершают атаку корзины броском одной рукой. При этом игроки могут использовать различные виды бросков:

- в опорном положении;
- в прыжке;
- в движении.

По удалённости от корзины игрока, который выполняет бросок, многие авторы выделяют броски с коротких (до 3,5 м), средних (3,5 – 5,5 м) и длинных (дальних) дистанций (свыше 6,5 м) [2].

Если рассматривать расположение игрока по отношению к щиту, различают следующие разновидности бросков:

- прямо перед щитом;
- под углом к щиту;
- параллельно щиту.

В любом из разновидностей бросков, баскетболист может выполнить бросок с отскоком от щита и без отскока от щита. Наиболее эффективным и простым считается бросок с отскоком от щита, при нахождении игрока под углом к щиту [5].

Тренировать броски по корзине можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (используя стул, манекен или защитник не оказывающий сопротивления), с активным сопротивлением соперников, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения. Начинать тренировку бросков лучше всего с короткого расстояния в 1,5-2 м, направляя мяч в корзину так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек, то есть без отскока от щита. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул – броски в таком случае можно выполнять стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние до щита увеличивается, постепенно отводя игрока от кольца на его привычные позиции для атаки кольца.

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. 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. [44]

Кроме общепринятых подготовительной, основной и заключительной фаз (Рис.1) или стадий броска принято выделять предварительную стадию броска. 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 [16].

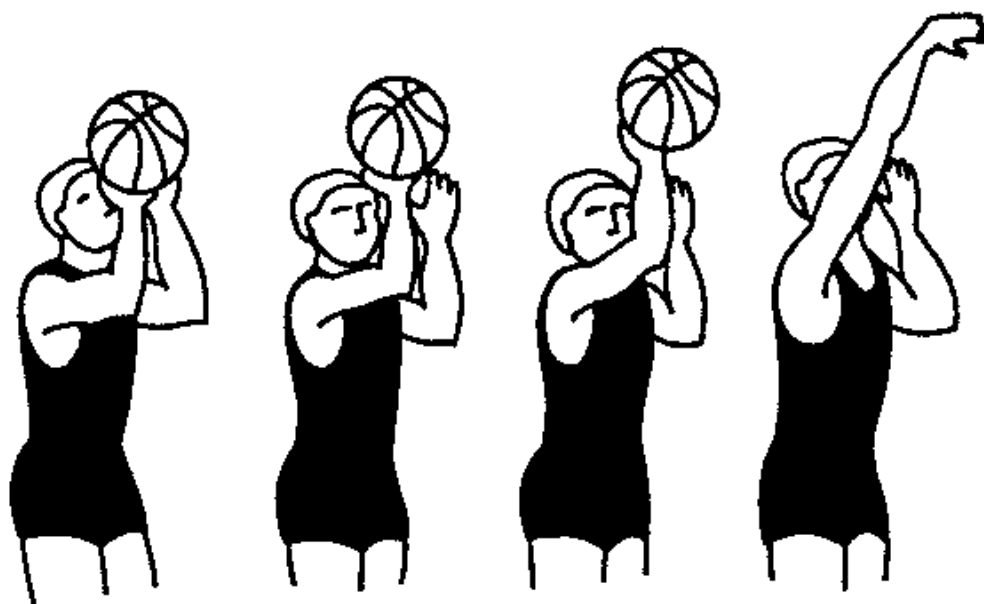


Рис.1 Фазы броска в баскетболе

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 [23].

Применительно к действиям игроков, которые выполняют бросок, в подготовительной стадии создаются предпосылки к эффективному

выполнению атаки кольца. В основной или рабочей фазе выполняется бросковое движение на атаку корзины [1].

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. Умение выполнять такую комплексную задачу – одна из первостепенных характеристик игрока высокого класса. Поэтому при разработки необходимых программ подготовки юных и опытных баскетболистов необходимо включать средства и методы, которые влияют на развитие таких способностей [12].

Каждый игрок должен владеть несколькими разновидностями бросков из-под корзины. Каждый баскетболист любого игрового уровня должен уметь точно выполнить бросок из-под кольца противника без сопротивления. Хотя в этом месте площадки баскетболист очень редко остается без защитника. Именно поэтому необходимым является учиться выполнять бросок при активном сопротивлении противника, находясь в любой позиции под кольцом соперника, куда игрок может попасть в результате быстрого прорыва, будь то справа, слева или прямо перед кольцом противника [32].

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 [31].

Положительного результата в атаки кольца соперника можно достигнуть резкой, неожиданной остановкой под корзиной после быстрого

манёвра с ведением, используя при этом финт головой и небольшое движение мячом в сторону, с последующим быстрым броском в прыжке [35].

Гомельский А.Я.[15] выделяет первостепенную важность правильного приземления баскетболиста после броска и незамедлительного включения в игру. Этого можно достигнуть, концентрируя внимание бьющего игрока на прыжке вверх, а не вперед при броске, это помогает бьющему по корзине игроку сделать более плавным бросок с отскоком от щита. При выполнении броска, из-под кольца соперника, атакующий игрок выполняет толчок разноименной с бьющей рукой ногой и выпрыгивает вверх, а не вперед. Мяч не должен покидать руки до высшей точки прыжка, но и не выпускаться после её прохождения. Мячу необходимо придать небольшое вращение. Он должен коснуться щита настолько мягко, чтобы попасть в корзину, не касаясь металлического обруча. Другая рука используется для контроля мяча и вынесения в положение перед броском, а также для защиты мяча от противника. При подъёме вверх мяч должен отводиться не далеко от тела. Бьющая рука должна располагаться сзади и слегка под мячом на расставленных пальцах, направленных вперед -так, чтобы мяч не касался середины ладони, ладонь же должна «смотреть» вверх, а бросок осуществляется быстрым подбрасывающим движением кисти, пальцев и локтя. (Рис.2)

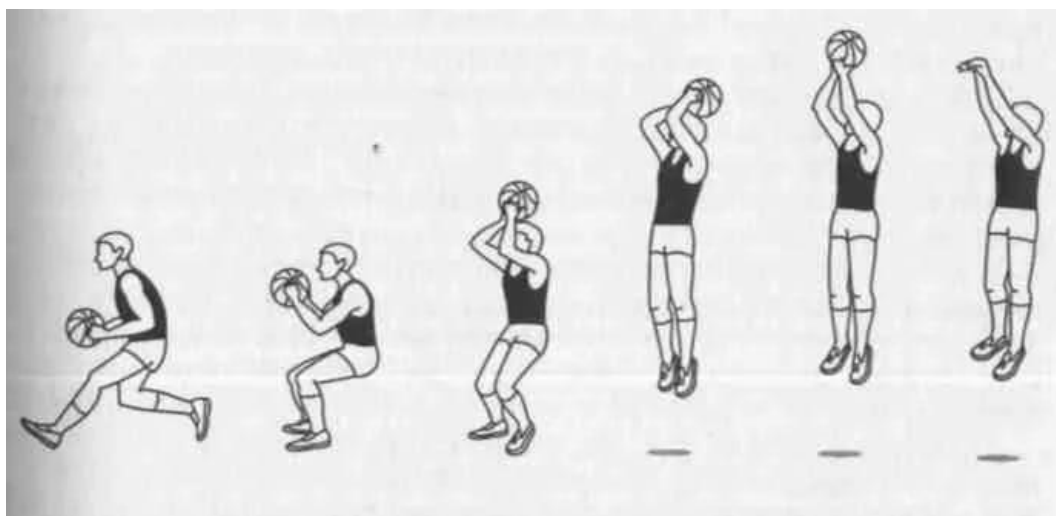


Рис.2 Бросок в прыжке

Часто бывает такое, что нападающего игрока, который выполняет движение к кольцу, встречает противодействие противника. Наиболее правильным решением с данной ситуацией является быстрая остановка с последующим броском в прыжке. Необходимое условие при этом броске - выполнение броска раньше, чем защитник сможет восстановить позицию после быстрой остановки игрока атаки. При этом могут использоваться два варианта остановки атакующего игрока:

-первый вариант - остановка выполняется шагом, затем стоящая вперёд нога (правая для правшей и левая для левшей) подтягивается назад стоящей сзади ноги для быстрого прыжка и броска.

-второй вариант - выполняется такая же остановка, но игрок отводит назад только голову и плечи, без подтягивания назад стоящей впереди ноги, а затем следует выпрыгивание вверх и вперед для выполнения броска. Этот способ рекомендуют использовать при фронтальном движении к кольцу, вдоль лицевой линии, когда противник не даёт возможности пройти к корзине, а скорость движения большая.

Если игрок, атакующий кольцо в движении, прошел удобную точку или оказался слишком далеко для обычного броска из-под кольца, он может выполнить бросок одной рукой «крюком» или «полу-крюком» [27]. (Рис. 3)

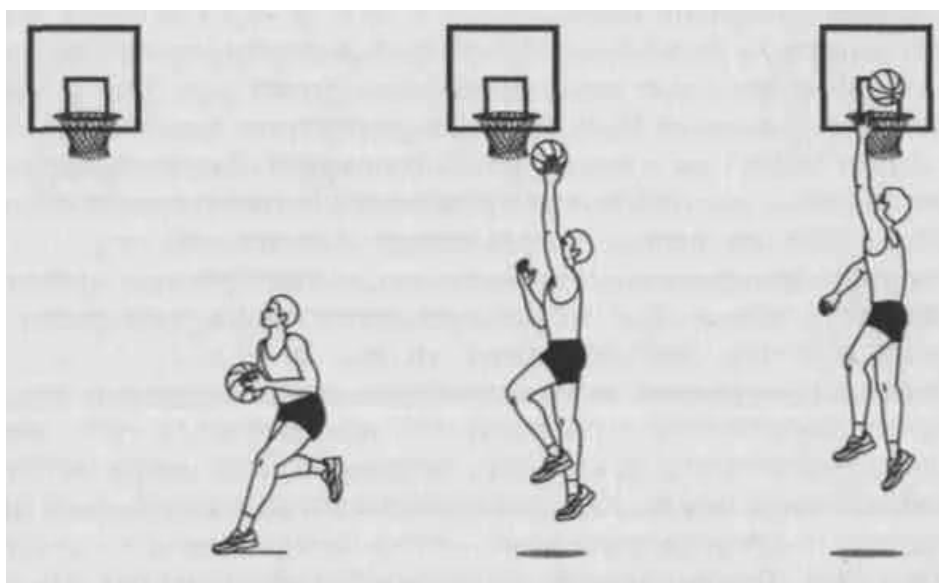


Рис.3 Бросок одной рукой «крюком»

В подготовительной фазе игрок делает шаг в сторону от противника, слегка сгибая левую ногу, затем поворачивается левым боком к щиту. Мяч находится на согнутой кисти опущенной правой руки. Игрок поддерживает мяч сверху левой рукой, при этом поворачивают голову к корзине.

В основной фазе баскетболист, отталкивается левой ногой, выпрыгивает вверх, одновременно с этим, правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением выносит вверх. Левая рука, согнута в локтевом суставе под прямым углом, как бы защищает мяч от противника. Колено правой ноги игрок подтягивает вверх. Мяч выпускает в наиболее высокой точке, когда рука максимально приближена к голове. Направляя его в кольцо над головой [28].

Если игрока плотно опекают защитники, то игрок не делает рукой с мячом полную дугу. Он поднимает мяч двумя руками в сторону и вверх от противника, а затем одной рукой завершает бросок, т. е. бросает мяч «полу-крюком» [16].

Кузин В.В.[24] также описывает две формы выполнения этого броска. При первой – мяч удерживается игроком вверху, рука согнута в локте, игрок в момент выполнения броска развернут почти лицом к кольцу. Если рядом с бросающим баскетболистом нет большого скопления игроков, эта форма броска считается более эффективной. При второй – игрок выпускает мяч маятниковым движением почти прямой рукой над головой. Игрок при этом находится боком к корзине.

Первая форма предполагает небольшой поворот внутрь кисти и пальцев при выполнении броска, для того, чтобы мяч быстрее отскочил от щита в кольцо. Вторая форма основана на мягком выполнении броска и естественном движении кисти и пальцев вверх, в сторону кольца.

Недостаток такого броска в том, что бросок с широкой амплитудой движения бросающей руки затрудняет сохранение равновесия, после приземления. В следствии чего игроку сложно быстро включиться в игру.

Кроме того, возвращающийся назад соперник имеет возможность помешать броску, когда мяч выносится далеко от тела. Тем не менее, при данном виде броска имеются наиболее эффективные возможности для атаки кольца поверх соперника. Результативность же другой разновидности броска во многом зависит от быстроты действий и реакции соперника. Многие центровые игроки выполняют бросок снизу в сочетании с повтором и финтами при борьбе под корзиной соперника [25].

Кузин В.В.[24] замечает, что, этот бросок часто используют те игроки, которые испытывают затруднения в выполнении броска крюком слабой рукой. Но есть так же и игроки, предпочитающие выполнять его независимо от возможностей своей правой руки.

Бросок выносится быстрым движением сильной руки над плечом игрока, со стороны лицевой линии. Баскетболист – правша, проходя под корзиной справа налево, может выполнять такой бросок вместо крюка левой рукой, а баскетболист - левша может выполнять аналогичные движения при движении слева направо. Линия плеч при этом должна находиться почти под прямым углом к поверхности щита.

Ладонь бьющей руки должна быть повернута к корзине, а пальцы направлены вверх и широко расставлены, большой палец при этом направлен к лицевой линии. Быстрое подбрасывание мяча пальцами и кистью должно придать ему естественное обратное вращение.

Отталкивание предпочтительно должно производиться ногой, разноименной с бросающей рукой. Однако Саблин А.Б.[36] делает исключение для игроков, которые предпочитают отталкиваться одноименной ногой, при условии высокой результативности бросков, если такие движения являются для них более естественными и удобными.

Когда игрок оттеснен соперником далеко к лицевой линии и не может выполнить ни броска крюком, ни броска из-под корзины назад, Баринов В.В. [33] рекомендует использовать следующую разновидность броска. Бьющая

рука быстро выносится назад, к щиту, мяч лежит на пальцах, а указательный палец направлен к центральной линии площадки.

Мяч выпускается быстрым вращением кисти и пальцев наружу, большой палец вращается в направлении уха. Это придает мячу необходимую силу вращения, чтобы, коснувшись нижней части щита, он мог отскочить и плавно опуститься в корзину. Это вращение не должно быть слишком сильным. Отталкиваться нужно разноименной с бьющей рукой ногой, при этом выполняя поворот. Поворот обеспечит приземление игрока почти лицом к кольцу соперника. Наиболее часто бросок в движении осуществляется после ведения мяча. Ведение мяча – прием, позволяющий игроку продвигаться с мячом по площадке в любом направлении, с большим разнообразием скоростей [11].

Ведение мяча помогает игроку уйти от плотно опекающего соперника, выйти с мячом из-под щита с последующей атакой кольца, организовать контратаку, отвлечь на время защитника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки кольца.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз вперед, направляя в сторону от ступней. Основные движения выполняются игроком в локтевом и лучезапястном суставах. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка наклоненно вперед, плечо и рука свободная от мяча, должны защищать мяч от соперника [17]. (Рис.4)

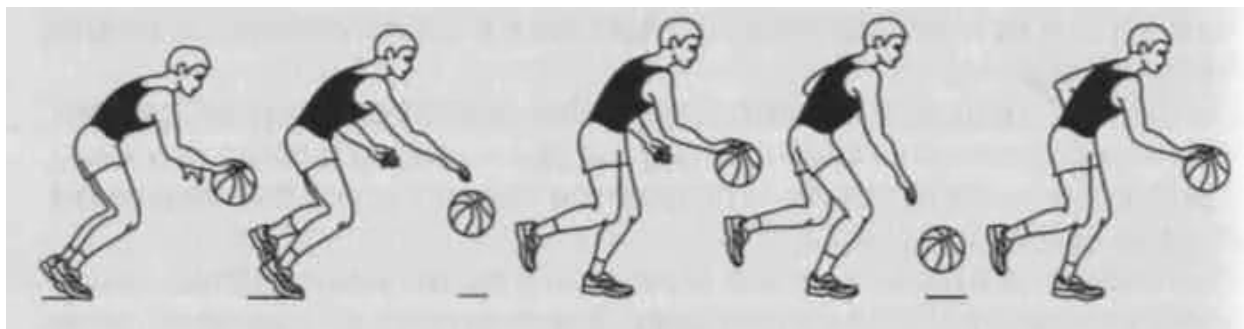


Рис.4 Ведение мяча

Бондарь А.И. [8] считает, что баскетболист может добиться отличных результатов при ведении как правой, так и левой рукой с помощью регулярного выполнения данных упражнений:

1. Обычное ведение. Перед тренировкой, когда организм еще не разогрет, можно поработать над дриблингом с бегом.

2. Ведение двумя мячами. Это очень полезное упражнение, но для получения максимального эффекта следует чередовать способ ведения: то с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным.

3. Ведение мяча задом и боком, попробуйте поводить мяч и совершать при этом челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.

4. Постоянное ведение мяча. Даже за пределами баскетбольного зала или площадки эмитируйте ведение мяча.

А хороший дриблинг может оказаться полезным для каждой игровой ситуации. Автор считает, это полезнее игрокам задней линии, чем нападающим, и полезнее нападающим, чем центровым. Однако каждый игрок может найти этому применение почти в каждой игре.

При броске в движении правой рукой игрок ловит мяч после введения или после передачи партнера под правую ногу. Первый шаг, должен быть длинным. Последующий шаг короткий стопорящий. Игрок отталкивается левой ногой почти вертикально вверх. При отталкивании игрок-правша выносит мяч над плечом и перекладывает на кисть правой руки. А игрок-левша перекладывает мяч на левую руку. В высшей точке прыжка баскетболист бросает мяч за счет выпрямления руки. В заключительной части броска кисть выталкивает мяч мягким движением (мяч при этом получает обратное вращение), для того, чтобы мяч вошел в корзину наиболее плавно. Приземляется игрок на толчковую ногу или на обе ноги [29].

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча является атака кольца. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень команды при выполнении упражнений на тренировках, направленных на совершенствование этих вспомогательных

игровых навыков. Баскетболист не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности и умения в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

В связи с постоянным повышением активности защитных действий баскетболистов, это утверждение становится наиболее важным [33].

В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению бросков и действий игроков в атаке.

Выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства их разделили на две группы:

Психологические принципы:

- собранность;
- с концентрированность на игровой ситуации;
- умение расслабляться;
- уверенность в своих действиях.

Физические принципы:

-Равновесие тела. При хорошем равновесии нападающий может координировать напряжение каждой мышцы для создания общего усилия в направлении кольца соперника. Хотя степень равновесия может быть различной (от почти безукоризненной стойки при броске двумя руками с места до восстанавливаемого в последний момент равновесия при броске одной рукой после прохода к корзине), умение баскетболиста контролировать амплитуду траектории полета мяча непосредственно зависит от его умения контролировать ускорение, создаваемое собственным телом. Если в момент выпуска мяча баскетболист не будет в состоянии равновесия, позволяющем ему закончить плавное, непрерывное сопровождение мяча, неизвестно, достигнет ли бросок цели. Некоторые баскетболисты умеют так контролировать положение тела, что могут выполнять бросок с высокой результативностью, из неудобных положений. Каждый баскетболист должен развивать способность оценивать игровую ситуацию.

-Создание усилия. Развитие общего усилия, при выполнении атаки кольца осуществляется взаимодействием следующих факторов:

- а) плавного движения кисти и пальцев вперед;
- б) быстрого разгибания руки резким движением локтя и плеча;
- в) быстрого выпрямления ног в коленных суставах одновременно с подниманием на носки.

Поскольку силу, прикладываемую напряженной мышцей, трудно контролировать, мышцы лучше привести в плавное, координированное усилие, это поможет достигнуть наиболее эффективного результата. При броске в прыжке значительная часть энергии игрока расходуется на прыжок вверх, а оставшаяся сила, необходимая для достижения мячом кольца, может быть обеспечена руками, кистями и пальцами.

-Расчет. Расчет броска начинается с постановки ноги для отталкивания (бросок в прыжке) и заканчивается сопровождением мяча и восстановлением исходного положения. 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.

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.

-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.

Эффективность броска в кольцо в первую очередь определяется техничностью игрока, стабильностью действий, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной линии полета и вращения мяча [20].

Линия полета 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 (Рис.5).

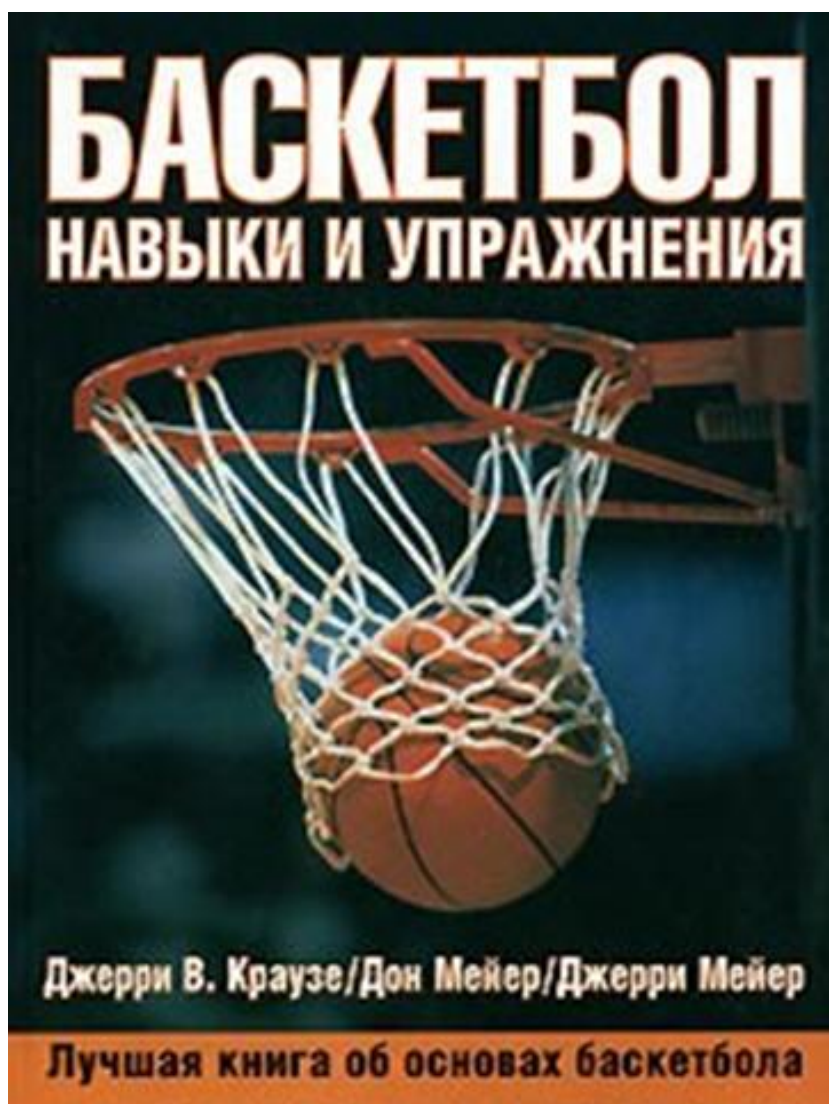


Рис.5 Лучшая книга об основах баскетбола

Баскетболисты стараются выполнять бросок мяча с обратным вращением, что позволяет удерживать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока от щита, в случае нерезультативного броска. Так как обратное вращение мяча замедляет его скорость полета, при встрече с

кольцом увеличиваются шансы на то, что он попадет в кольцо, а не отскочит наружу [22].

С точки зрения динамики, все броски лучше бросать с отскоком от щита. Наблюдения доказывают, что большее количество бросков не точны из-за недолета мяча до кольца. В независимости от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча кольца или в щит, он концентрируется на выбранной точке мишени, вовремя и после выполнения броска.

При броске все движения должны быть слаженными, плавными и ритмичными. Естественным продолжением броска является сопровождение мяча, в то время как взгляд бросающего баскетболиста все еще направлен на мишень. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Контролировать мяч нужно кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительности нервных окончаний позволяют игроку контролировать мяч и «ощущать контроль над ним» [10].

Основные требования при прыжке следующие:

- выполнять бросок быстро и своевременно;
- в исходном положении удерживать мяч близко к телу;
- если бросок выполняется одной рукой, то необходимо направлять локоть бросающей руки на кольцо;
- впускать мяч через указательный палец;
- сопровождать бросок рукой и завершать кистью;
- постоянно удерживать взгляд на цели;
- полностью сосредотачиваться на броске;
- следить за мягкостью и непринужденностью броска;
- для сохранения равновесия удерживать плечи параллельно [30].

Бросок одной рукой от плеча с места. Используется данный бросок со средних и дальних дистанций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Нога выставляется вперед на пол шага, вместе с бросающей рукой. Мяч выносится из основного положения в

положение перед лицом игрока. Рука, которой баскетболист выполняет бросок, контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и направлены вверх, тыльная сторона ладони обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд при этом направлен на цель. (Рис.6)

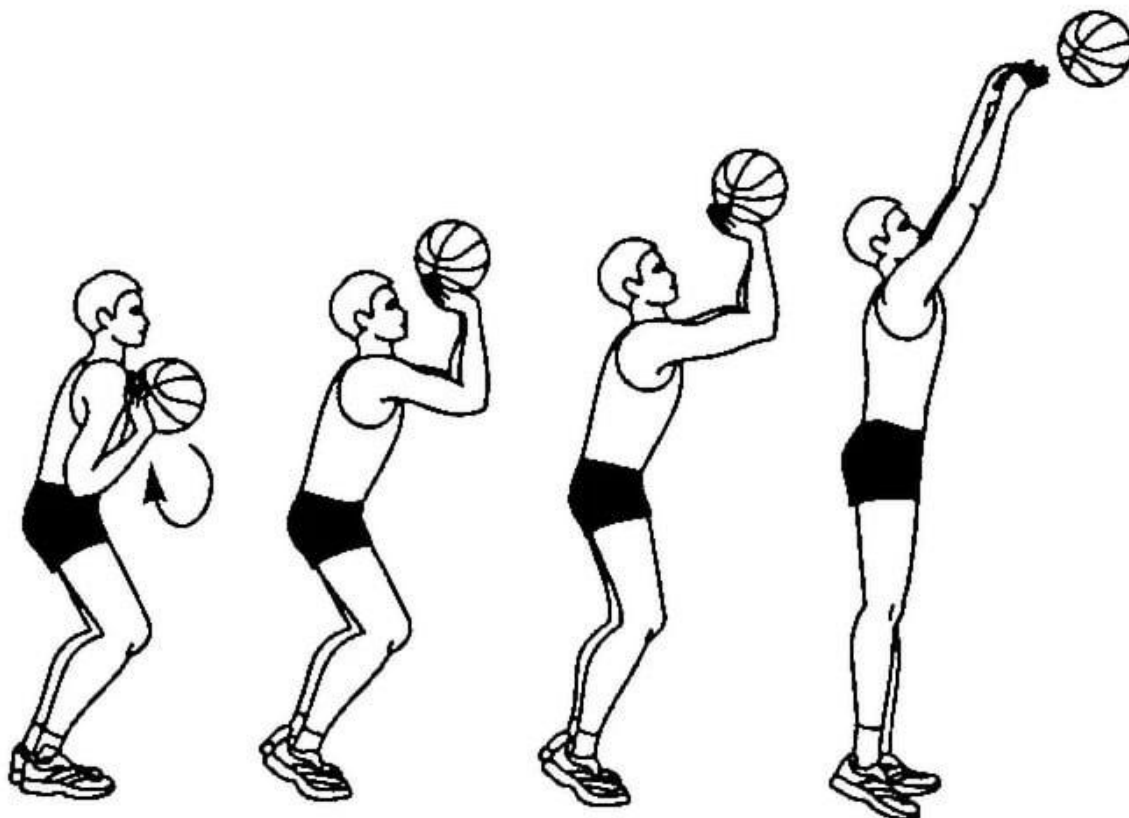


Рис.6 Бросок одной рукой от плеча

При выполнении броска баскетболист последовательно разгибает звенья тела: колена, бедра, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающие движения и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча баскетболист последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз [39].

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех типов бросков 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 данном виде броска и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений [7].

(Рис.7)

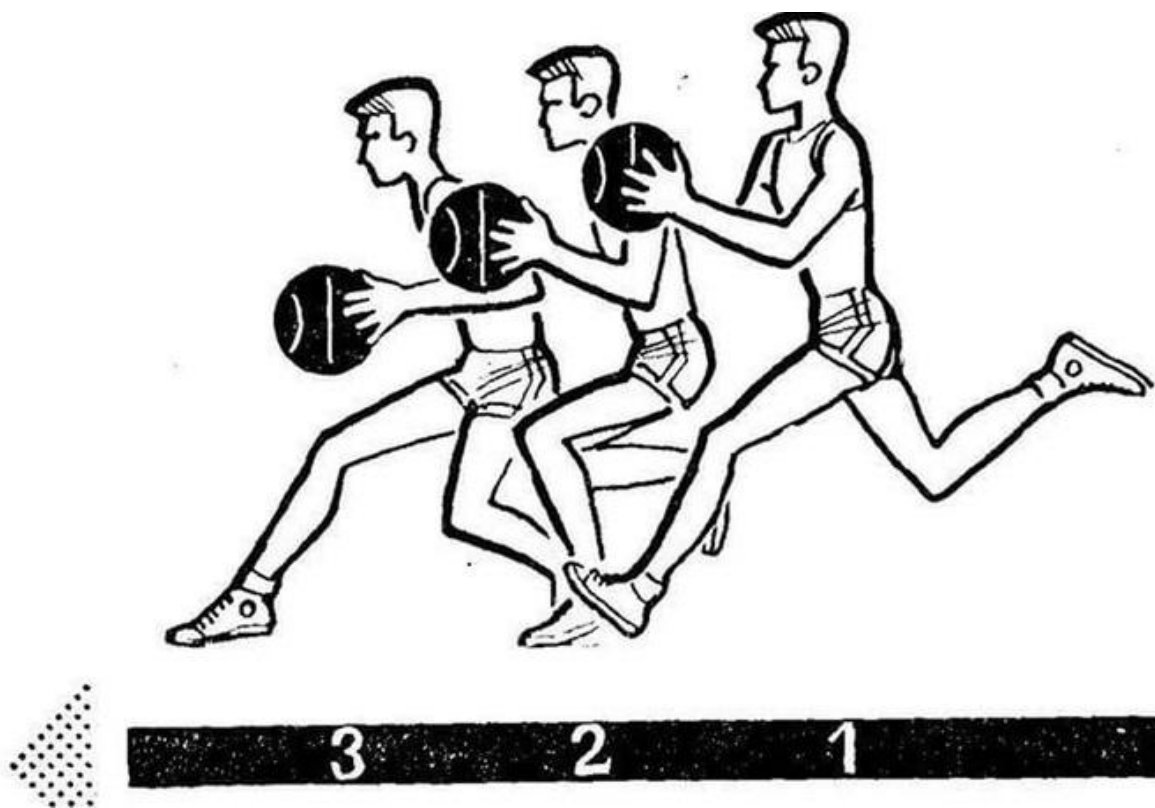


Рис.7 Бросок на два шага

Ермаков В. А. [20] выделяет следующие ошибки при выполнении двух шагов перед броском:

- размахивание мячом в стороны перед выносом вверх;
- отсутствие стопорящего движения на втором шаге, игрок выполняет прыжок в длину;
- постановка стопы не с пятки;
- приземление после броска на маховую ногу.

1.3 Анализ тактики нападающих действий при использовании бросков в движении

Основные задачи нападения

Нападение - одно из основных и наиболее важных командных действий во время игры. Только активное и результативное наступление в атаке поможет обеспечить победу. Нельзя победить, только превосходно защищаясь, необходимо показывать хорошие результаты и в нападении.

Находясь в нападении, команда берет инициативу игры в свои руки и заставляет соперника больше защищаться. Атаку нужно всегда вести так, чтобы у соперника не было времени обдумать свое положение и организовать оборонительные действия. Непрерывная угроза кольцу увеличивает напряженность игры в нападении.

Главная цель нападения – забросить мяч в корзину соперника. Для этого нужно организовать индивидуальные и коллективные действия команды так, чтобы преодолеть защитные действия соперника, которые создают трудности для игроков нападающей команды.

Основой успешного нападения являются коллективные действия всей команды, которые направлены на создание оптимальных условий одному из игроков для удобного, а, следовательно, результативного броска в кольцо соперника. Коллективные действия команды в нападении осложняют борьбу защищающейся команды. Попытка ведения нападения при помощи только отдельных игроков, а не всей команды в целом упрощает игру и, следовательно, упрощает сопернику организовать защиту. Следовательно, можно сделать вывод, что основным принципом нападения являются командные действия, позволяющие подготовить условия для результативных действий отдельных баскетболистов. Без полного подчинения индивидуальных действий действиям всей команды не получится полноценной игры в нападении. Атакующая команда, состоящая из очень сильных в отдельности игроков, но не умеющих понимать друг друга, редко

может рассчитывать на успешный результат атаки. Индивидуальные действия в нападении применяются в ситуации, созданной действиями остальных игроков команды для дальнейшего развития атаки.

Очень важно для результативного развития атаки, чтобы все игроки стремились максимально сократить время подготовки броска в кольцо.

Индивидуальные действия в нападении.

Индивидуальные действия - это действия отдельных баскетболистов, направленные на разрешение отдельных задач, возникающих по ходу игры. Успех всей команды, нередко зависит от индивидуальных действий отдельных игроков.

Действия баскетболиста определяются обстановкой на площадке и должны быть полностью направлены на выполнение тактических задач команды. Каждый игрок должен уметь действовать самостоятельно (единоборство, ведение мяча, выход под щит). Качество действий отдельного игрока в команде и в единоборстве зависит от его общей физической, технической и тактической подготовки, умения оценить обстановку на поле и выбрать средства нападения, наиболее соответствующие этой обстановке.

Коллективные действия в нападении

Результат командной игры складывается из успеха ее отдельных игроков. Казалось бы, что высокотехничная индивидуальная игра каждого игрока должна обеспечить успешный исход игры. Но практика доказывает, что в нападении успех коллектива зависит от четкого взаимодействия и взаимопонимания нескольких или всех игроков. Даже индивидуально способные игроки иногда проигрывают в единоборстве и бывают беспомощными перед коллективными действиями соперника. Если все баскетболисты будут стремиться к индивидуальным действиям, не наблюдая за развитием игры в целом и не прибегая к взаимодействию с партнерами, то им будет нелегко бороться с соперником.

Основные условия успешного совместного действия и коллективной игры в нападении - взаимопонимание и взаимопомощь.

Тактика – один из разделов общей теории спортивной игры, который рассматривает вопросы оптимизации соревновательной деятельности. К тактике относят весь комплекс средств, используемых в соревновании. Тактика имеет свои формы, средства и методы. Её формы составляют тактические действия, используемые отдельными баскетболистами, группой игроков и всей командой, как в защите так, и в нападении [9].

Тактическая деятельность осуществляется в процессе использования техники игры, выступающей в роли средства тактики.

Тактические задачи решаются с помощью системного использования различных тактических средств, образующих методы. К ним относят разнообразные способы организации коллективной деятельности, тактические системы и их вариации, целесообразно используемые в ходе соревновательной борьбы. Упорядочение индивидуальных и групповых тактических действий для их оптимизации в конкретных условиях спортивной борьбы и есть основное назначение тактических задач [6]. Организация действий команды предполагает распределение функций между её игроками. Функции игроков определяются с учётом цели соревновательной деятельности - нападать или защищаться [21].

В баскетболе принято разделять игроков по следующим функциям: защитники, крайние нападающие, центровые. В настоящее время все более отчетливо наблюдается дифференциация внутри этих функций. Так, среди защитников выделяются атакующие защитники, активно участвующие в атаках корзины соперника, и задние защитники, участвующие преимущественно в розыгрыше мяча и страховке тыла команды. Среди центровых выделяют основных центровых, действующих преимущественно под кольцом соперника на острие атаки, и вторые центровые, свободно маневрирующие в районе линии штрафного броска и часто атакующих кольцо с хода и со средних дистанций [26].

У игроков задней линии: предельные взрывные возможности, технические возможности хорошей результативности в бросках со средней и дальней дистанции.

У нападающих: скоростно-силовая выносливость, технические возможности хорошей результативности в бросках со средней и дальней дистанции, прыжковая подготовленность для прыжка в прыжке.

У центровых: прыжковая подготовленность, разносторонняя техническая подготовленность в сочетании со скоростными и прыжковыми возможностями, максимальная сила нижних конечностей, общая выносливость.

Завершить быстрый прорыв могут действия игрока, осуществляющего бросок в движении [34].

Во многом результативность действий нападающего игрока зависит от умения обыграть соперника, опередить его противодействия. Очень часто для этого он использует финты.

Финт – это имитация начала подготовительной фазы того технического приема, который в данной ситуации может быть реально выполнен, с целью запутать соперника и вывести его из состояния равновесия [37].

Находясь в атаке, баскетболисты наиболее часто используют следующие виды финтов:

- двойной финт на проход – проход;
- финт на бросок – проход – бросок [38].

Результативность тактических действий напрямую зависит от умения баскетболиста использовать принципы тактики, в которых выражены основные требования к играющим.

К числу общих принципов относятся:

-Предугадывание действий противника, которое дает возможность опережения и, следовательно, разрушения его замысла.

-Своевременность действий – это главное условие их результативности. Задержка или опережение действий во времени, пусть даже самые минимальные, означают проигрыш пространства.

-Уменьшение числа своих ошибок. Любая игра «богата» ошибками, которые делят на свои и вынужденные. Собственные ошибки игрок допускает либо по невнимательности, либо в силу неумения контролировать свои действия. Такие ошибки постоянно присутствуют в ходе игры. Чем больше их доля в общем количестве ошибок, тем меньше шансы на достижение желаемых результатов [43].

Постоянное взаимодействие и взаимопомощь. Только взаимодействие игроков обеспечивает преимущество над противником одинаково сильным, но неорганизованным. Принцип командной игры требует взаимопомощи игроков, которая создает чувство единства и общности действий, взаимопонимания игроков одной команды [40].

Существуют и частные принципы. Например, применительно к индивидуальным действиям нападающего баскетболиста, который выполняет ведение, особенно успешным будет ведение в следующих случаях:

- для короткого прохода к кольцу, когда игрок свободен от соперника;
- для продвижения мяча вперед, когда соперник остался сзади и все партнеры прикрыты защитниками;
- для быстрого продвижения вперед после перехвата передачи соперника;
- в комбинации с финтами и поворотами для освобождения от опеки соперника;
- в быстром прорыве, когда впереди нет свободного партнера;
- для выведения мяча из-под обороняемого щита или из перегруженной баскетболистами части площадки [41].

Комплексный контроль является одним из наиболее важных звеньев системы управления подготовкой спортсменов - игроков, благодаря

которому можно оценить успешность тренировочного процесса и соревновательной деятельности, а также правильность принятия управленческого решения.

Одной из основных задач в системе комплексного контроля является выявление, разработка, научное обоснование и внедрение в процесс подготовки спортсменов наиболее информативных критериев, тестов, методов объективного инструментального контроля, унификация их для родственных видов спорта и подсистем контроля .

Педагогический контроль включает в себя:

-показатели соревновательной деятельности баскетболистов как критерий технико-тактического мастерства, реализуемого непосредственно в игре;

-показатели тренировочных нагрузок в виде числовых характеристик объема и интенсивности отдельных средств подготовки спортсменов;

-педагогическое тестирование в форме так называемых «контрольных нормативов».

Для анализа эффективности соревновательной деятельности рекомендуется использовать дневные технические протоколы игр, а также специально организованной записи [42]. (Рис.8)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА		ПРОТОКОЛ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Команда А		Команда Б																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Соревнование: _____		Ст. судьи: _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Дата: _____		Судья 1: _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Игра №: _____		Судья 2: _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Место: _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Команда А: Периоды: Период 1 [1 2 3 4] 2 [1 2 3 4] Период 3 [1 2 3 4] 4 [1 2 3 4] Дополнительные периоды: _____ Фамилия, Имя: _____ №: _____ Фолы: _____		ТЕКУЩИЙ СЧЕТ <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>А</th> <th>Б</th> <th>А</th> <th>Б</th> <th>А</th> <th>Б</th> <th>А</th> <th>Б</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>41</td><td>41</td><td>81</td><td>81</td><td>121</td><td>121</td></tr> <tr><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>42</td><td>42</td><td>82</td><td>82</td><td>122</td><td>122</td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>43</td><td>43</td><td>83</td><td>83</td><td>123</td><td>123</td></tr> <tr><td>4</td><td>4</td><td>4</td><td>44</td><td>44</td><td>84</td><td>84</td><td>124</td><td>124</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>45</td><td>45</td><td>85</td><td>85</td><td>125</td><td>125</td></tr> <tr><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>46</td><td>46</td><td>86</td><td>86</td><td>126</td><td>126</td></tr> <tr><td>7</td><td>7</td><td>7</td><td>47</td><td>47</td><td>87</td><td>87</td><td>127</td><td>127</td></tr> <tr><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>48</td><td>48</td><td>88</td><td>88</td><td>128</td><td>128</td></tr> <tr><td>9</td><td>9</td><td>9</td><td>49</td><td>49</td><td>89</td><td>89</td><td>129</td><td>129</td></tr> <tr><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>50</td><td>50</td><td>90</td><td>90</td><td>130</td><td>130</td></tr> <tr><td>11</td><td>11</td><td>11</td><td>51</td><td>51</td><td>91</td><td>91</td><td>131</td><td>131</td></tr> <tr><td>12</td><td>12</td><td>12</td><td>52</td><td>52</td><td>92</td><td>92</td><td>132</td><td>132</td></tr> <tr><td>13</td><td>13</td><td>13</td><td>53</td><td>53</td><td>93</td><td>93</td><td>133</td><td>133</td></tr> <tr><td>14</td><td>14</td><td>14</td><td>54</td><td>54</td><td>94</td><td>94</td><td>134</td><td>134</td></tr> <tr><td>15</td><td>15</td><td>15</td><td>55</td><td>55</td><td>95</td><td>95</td><td>135</td><td>135</td></tr> <tr><td>16</td><td>16</td><td>16</td><td>56</td><td>56</td><td>96</td><td>96</td><td>136</td><td>136</td></tr> <tr><td>17</td><td>17</td><td>17</td><td>57</td><td>57</td><td>97</td><td>97</td><td>137</td><td>137</td></tr> <tr><td>18</td><td>18</td><td>18</td><td>58</td><td>58</td><td>98</td><td>98</td><td>138</td><td>138</td></tr> <tr><td>19</td><td>19</td><td>19</td><td>59</td><td>59</td><td>99</td><td>99</td><td>139</td><td>139</td></tr> <tr><td>20</td><td>20</td><td>20</td><td>60</td><td>60</td><td>100</td><td>100</td><td>140</td><td>140</td></tr> <tr><td>21</td><td>21</td><td>21</td><td>61</td><td>61</td><td>101</td><td>101</td><td>141</td><td>141</td></tr> <tr><td>22</td><td>22</td><td>22</td><td>62</td><td>62</td><td>102</td><td>102</td><td>142</td><td>142</td></tr> <tr><td>23</td><td>23</td><td>23</td><td>63</td><td>63</td><td>103</td><td>103</td><td>143</td><td>143</td></tr> <tr><td>24</td><td>24</td><td>24</td><td>64</td><td>64</td><td>104</td><td>104</td><td>144</td><td>144</td></tr> <tr><td>25</td><td>25</td><td>25</td><td>65</td><td>65</td><td>105</td><td>105</td><td>145</td><td>145</td></tr> <tr><td>26</td><td>26</td><td>26</td><td>66</td><td>66</td><td>106</td><td>106</td><td>146</td><td>146</td></tr> <tr><td>27</td><td>27</td><td>27</td><td>67</td><td>67</td><td>107</td><td>107</td><td>147</td><td>147</td></tr> <tr><td>28</td><td>28</td><td>28</td><td>68</td><td>68</td><td>108</td><td>108</td><td>148</td><td>148</td></tr> <tr><td>29</td><td>29</td><td>29</td><td>69</td><td>69</td><td>109</td><td>109</td><td>149</td><td>149</td></tr> <tr><td>30</td><td>30</td><td>30</td><td>70</td><td>70</td><td>110</td><td>110</td><td>150</td><td>150</td></tr> <tr><td>31</td><td>31</td><td>31</td><td>71</td><td>71</td><td>111</td><td>111</td><td>151</td><td>151</td></tr> <tr><td>32</td><td>32</td><td>32</td><td>72</td><td>72</td><td>112</td><td>112</td><td>152</td><td>152</td></tr> <tr><td>33</td><td>33</td><td>33</td><td>73</td><td>73</td><td>113</td><td>113</td><td>153</td><td>153</td></tr> <tr><td>34</td><td>34</td><td>34</td><td>74</td><td>74</td><td>114</td><td>114</td><td>154</td><td>154</td></tr> <tr><td>35</td><td>35</td><td>35</td><td>75</td><td>75</td><td>115</td><td>115</td><td>155</td><td>155</td></tr> <tr><td>36</td><td>36</td><td>36</td><td>76</td><td>76</td><td>116</td><td>116</td><td>156</td><td>156</td></tr> <tr><td>37</td><td>37</td><td>37</td><td>77</td><td>77</td><td>117</td><td>117</td><td>157</td><td>157</td></tr> <tr><td>38</td><td>38</td><td>38</td><td>78</td><td>78</td><td>118</td><td>118</td><td>158</td><td>158</td></tr> <tr><td>39</td><td>39</td><td>39</td><td>79</td><td>79</td><td>119</td><td>119</td><td>159</td><td>159</td></tr> <tr><td>40</td><td>40</td><td>40</td><td>80</td><td>80</td><td>120</td><td>120</td><td>160</td><td>160</td></tr> </tbody> </table>			А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	1	1	1	41	41	81	81	121	121	2	2	2	42	42	82	82	122	122	3	3	3	43	43	83	83	123	123	4	4	4	44	44	84	84	124	124	5	5	5	45	45	85	85	125	125	6	6	6	46	46	86	86	126	126	7	7	7	47	47	87	87	127	127	8	8	8	48	48	88	88	128	128	9	9	9	49	49	89	89	129	129	10	10	10	50	50	90	90	130	130	11	11	11	51	51	91	91	131	131	12	12	12	52	52	92	92	132	132	13	13	13	53	53	93	93	133	133	14	14	14	54	54	94	94	134	134	15	15	15	55	55	95	95	135	135	16	16	16	56	56	96	96	136	136	17	17	17	57	57	97	97	137	137	18	18	18	58	58	98	98	138	138	19	19	19	59	59	99	99	139	139	20	20	20	60	60	100	100	140	140	21	21	21	61	61	101	101	141	141	22	22	22	62	62	102	102	142	142	23	23	23	63	63	103	103	143	143	24	24	24	64	64	104	104	144	144	25	25	25	65	65	105	105	145	145	26	26	26	66	66	106	106	146	146	27	27	27	67	67	107	107	147	147	28	28	28	68	68	108	108	148	148	29	29	29	69	69	109	109	149	149	30	30	30	70	70	110	110	150	150	31	31	31	71	71	111	111	151	151	32	32	32	72	72	112	112	152	152	33	33	33	73	73	113	113	153	153	34	34	34	74	74	114	114	154	154	35	35	35	75	75	115	115	155	155	36	36	36	76	76	116	116	156	156	37	37	37	77	77	117	117	157	157	38	38	38	78	78	118	118	158	158	39	39	39	79	79	119	119	159	159	40	40	40	80	80	120	120	160	160
	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1	1	1	41	41	81	81	121	121																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
2	2	2	42	42	82	82	122	122																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
3	3	3	43	43	83	83	123	123																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
4	4	4	44	44	84	84	124	124																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
5	5	5	45	45	85	85	125	125																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
6	6	6	46	46	86	86	126	126																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
7	7	7	47	47	87	87	127	127																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
8	8	8	48	48	88	88	128	128																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
9	9	9	49	49	89	89	129	129																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
10	10	10	50	50	90	90	130	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
11	11	11	51	51	91	91	131	131																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
12	12	12	52	52	92	92	132	132																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
13	13	13	53	53	93	93	133	133																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
14	14	14	54	54	94	94	134	134																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
15	15	15	55	55	95	95	135	135																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
16	16	16	56	56	96	96	136	136																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
17	17	17	57	57	97	97	137	137																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
18	18	18	58	58	98	98	138	138																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
19	19	19	59	59	99	99	139	139																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
20	20	20	60	60	100	100	140	140																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
21	21	21	61	61	101	101	141	141																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
22	22	22	62	62	102	102	142	142																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
23	23	23	63	63	103	103	143	143																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
24	24	24	64	64	104	104	144	144																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
25	25	25	65	65	105	105	145	145																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
26	26	26	66	66	106	106	146	146																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
27	27	27	67	67	107	107	147	147																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
28	28	28	68	68	108	108	148	148																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
29	29	29	69	69	109	109	149	149																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
30	30	30	70	70	110	110	150	150																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
31	31	31	71	71	111	111	151	151																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
32	32	32	72	72	112	112	152	152																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
33	33	33	73	73	113	113	153	153																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
34	34	34	74	74	114	114	154	154																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
35	35	35	75	75	115	115	155	155																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
36	36	36	76	76	116	116	156	156																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
37	37	37	77	77	117	117	157	157																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
38	38	38	78	78	118	118	158	158																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
39	39	39	79	79	119	119	159	159																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
40	40	40	80	80	120	120	160	160																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Тренер: _____ Планировщик тренировок: _____ Команда Б: Периоды: Период 1 [1 2 3 4] 2 [1 2 3 4] Период 3 [1 2 3 4] 4 [1 2 3 4] Дополнительные периоды: _____ Фамилия, Имя: _____ №: _____ Фолы: _____		Счет: Период <input type="radio"/> А <input type="radio"/> Б Период <input type="radio"/> А <input type="radio"/> Б Период <input type="radio"/> А <input type="radio"/> Б Дополнительные периоды <input type="radio"/> А <input type="radio"/> Б																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Старший судья: _____ Судья 2: _____ Судья 1: _____ Судья 2: _____ Подпись, инициалы и подпись арбитра: _____		Финальный счет: Команда А _____ Команда Б _____ Команда победитель: _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

Рис.8 Протокол баскетбольного матча

Таким образом в атакующих действиях баскетболистов значительное место отводится выполнению броска мяча в движении. Данная разновидность броска применяется для атаки корзины соперника в непосредственной близости от него и является наиболее эффективным составляющим атаки.

Выполнение броска по корзине данным способом осуществляется, чаще всего одной рукой. Как и другие способы атаки корзины, данная разновидность броска состоит из подготовительной, основной и заключительной фазы. Техника броска в движении имеет наибольшее отличие от техники броска с места и в прыжке в подготовительной фазе.

Данный способ нападения осуществляются баскетболистами, которые исполняют функции центровых игроков, защитников и атакующих баскетболистов и применяют в рамках индивидуальных, групповых и командных действий.

Выводы по первой главе

1. Актуальность проблемы повышения эффективности бросков в движении у баскетболистов разного амплуа обусловлена тем, что Российский баскетбол сейчас переживает нелегкие времена, так как ни мужская, ни женская сборные страны по баскетболу не прошли отборочный тур в 2016 году на Олимпиаду в Рио-де-Жанейро.

2. Слово «техника» очень часто произносят и игроки, и тренеры. Каждый признает на словах ее значение, но, как ни странно, лишь очень немногие команды уделяют технике игры в баскетбол достаточное внимание во время тренировочного процесса. Как, почему и когда применять тот или иной прием – эти вопросы имеют в баскетболе одно из самых существенных значений для развития уверенности и способностей игроков.

3. Точность броска зависит прежде всего от техники, доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств – уверенности в своих действиях, смелости, собранности, умения противостоять сопернику.

4. В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению бросков и действий игроков в нападении.

5. Нападение - одно из основных и наиболее важных командных действий во время игры. Только активное и результативное наступление в атаке поможет обеспечить победу. Нельзя победить, только превосходно защищаясь, необходимо показывать хорошие результаты и в нападении.

6. Тактика – один из разделов общей теории спортивной игры, который рассматривает вопросы оптимизации соревновательной деятельности. К тактике относят весь комплекс средств, используемых в соревновании. Тактика имеет свои формы, средства и методы. Её формы составляют

тактические действия, используемые отдельными баскетболистами, группой игроков и всей командой, как в защите так, и в нападении.

7. В баскетболе принято разделять игроков по следующим функциям: защитники, нападающие, центровые.

Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование эффективности бросков в движении баскетболистами разного амплуа

2.1 Методы и организация исследования

В ходе работы нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью.
3. Тестирование
4. Педагогический эксперимент
5. Математическая статистика

С целью изучения результатов научно - методических исследований специалистов по теме работы, нами осуществлялся анализ литературы. В процессе работы мы использовали источники отечественных и зарубежных авторов, для анализа полученных данных исследований.

Наблюдения за соревновательной деятельностью испытуемых осуществлялись нами с использованием системы записи игр, предложенной Горбашевым И. А. [17]. В заранее разработанных протоколах фиксировались следующие показатели:

Количество и точность выполняемых бросков:

(+) – выполнил точно; (-) – выполнил неточно;

Разновидность броска:

(д) – в движении; (м) – с места; (п) – в прыжке.

Номер игрока, выполнившего бросок, функция в команде (нападающий, центровой, защитник).

При тестировании для оценки результативности выполнения броска в движении, мы использовали несколько упражнений.

Первое упражнение включало в себя выполнение броска по кольцу в движении после ведения с отскоком от щита (бросок на два шага, после ведения). Два броска выполнялись при проходе с правой стороны от корзины, два броска при проходе по центру и два броска при проходе с левой стороны от корзины. Под оптимальными условиями выполнения данного упражнения понималось выполнение бросков без противодействия соперника.

Во втором упражнении выполнялось по два броска с левой стороны от корзины, справа от корзины и по центру без отскока от щита. В этом упражнении испытуемым противодействовал пассивный соперник, стоявший в полуметре от проекции кольца и не позволял атакующему баскетболисту проходить под корзину. Испытуемые были вынуждены бросать мяч с удаления более 1 метра от корзины.

При математической обработке статистических данных мы использовали общепринятые методики, изложенные Лысенко В. В. [28].

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

Исследования проводились в несколько этапов:

1 этап (с апреля 2016 года - по июнь 2016 года) – была выбрана тема работы, проанализированы литературные источники, определялись цели, предмет, объект, гипотеза, задачи и методы исследования.

2 этап (с июля 2016 года - по апрель 2017 года) – было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью баскетболистов 1 разряда на играх первенства Коркинского района. Наблюдения проводились за мужскими командами города. Апробировалась методика, направленная на объем и эффективность выполнения бросков баскетболистами, выполняющими различные функции в составе команды. Определялся уровень владения техникой бросков мяча в движении, было выявлено влияние отдельных условий деятельности на показатель точности бросков.

3 этап (с апреля 2017 года- по май 2017 года) –подводились итоги, были проанализированы результаты исследований и сделаны выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа, предложены практические рекомендации для повышения эффективности бросков в движении у баскетболистов разного амплуа (Приложение).

База исследования: Детско-юношеская спортивная школа Коркинского района.

Чтобы более подробно изучить вопрос об использовании и результативности бросков с отскоком и без отскока от щита нами был осуществлен педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился с участниками мужских команд по баскетболу города Коркино. Состав участников эксперимента 20 человек. Все игроки имели 1 разряд. В состав контрольной (КГ) и

экспериментальной (ЭГ) группы входило по 10 участников. Контрольная и экспериментальная группы были сформированы по итогам исходного тестирования с использованием метода сопряженных пар.

Педагогический эксперимент длился на протяжении 9 месяцев. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа. Обе группы работали совместно, а 20 минут тренировочного процесса, группы занимались отдельно.

Испытуемые экспериментальной группы в эти 20 минут отрабатывали броски в движении без отскока от щита с близкого расстояния. С помощью пассивного и активного защитника моделировали условия противодействия игрокам, выполняющим бросок.

Испытуемые 20 минут тренировочного времени, занимались по следующей программе:

Чтобы акцентировать внимание баскетболиста на выполнении прыжка вверх, а не вперёд, при выполнении броска в движении (на два шага) мы рекомендуем использовать приём: заставить игрока, выполняющего бросок в движении, вернуться назад и поймать мяч до его касания площадки после выполненного броска.

Для повышения результативности атаки броска мы предлагаем баскетболистам, выполняющим в команде функции центровых игроков, во время тренировочного процесса выполнять следующий комплекс упражнений:

1 Упражнение. Получить передачу в позиции центрального игрока, быстро повернуться к кольцу вправо или влево, и пройти вперёд с ведением для броска снизу. Сделать первый удар мячом в пол той рукой, в сторону которой поворачивается игрок.

2 Упражнение. Получить передачу в позиции центрального игрока, сделать финт головой в одну сторону и выполнить показ мячом над плечом на этой же стороне, быстро повернуться и пройти с ведением в другую

сторону, на «противоходе». Проход начинать с движения ноги и руки, ближней к направлению поворота.

3 Упражнение. Получить мяч в позиции центрального игрока, быстро повернуться к кольцу вправо или влево, приостановиться и отклониться назад, а затем быстро пройти вперёд в первоначальном направлении. Это изменение темпа поможет освободиться баскетболисту от защитника.

Программа совершенствования в бросках нападающих игроков включает следующий комплекс упражнений:

1 Упражнение. Получить мяч на краю и быстро пройти к кольцу с ведением, используя поворот назад для броска снизу или для быстрой остановки шагом и броском с отклонением или в прыжке с расстояния 1,5 м от кольца.

2 Упражнение. Получить мяч на краю, повернуться вперёд или назад лицом к кольцу и, используя те же финты, что и игрок, выполняющий в команде функции центрального игрока, выполнять следует те же разновидности бросков, пересекая трёхсекундную зону или проходя с ведением вдоль лицевой линии.

3 Упражнение. Получить мяч на краю, повернуться лицом к кольцу, сделать финт (показ) на проход и отступить назад для броска с места или сделать финт (показ) на бросок с места и пройти с ведением.

Для совершенствования игроков задней линии (игроков, выполняющих в команде функции защитников) в бросках мы рекомендуем выполнять следующий комплекс упражнений:

1) Финт (показ) на бросок с места в позиции игрока задней линии и, пройти с ведением вправо или влево для разных видов бросков.

2) Финт (показ) на проход с ведением, выполнить шаг назад для броска с места или финт (показ) на бросок с места после отступления и проход с ведением для броска.

3) Выполнить передачу мяча центральному, проход мимо для получения обратной передачи и выполнение разных видов бросков.

В разработанной нами программе, для повышения результативности бросков в движении баскетболистами разного амплуа, мы, преимущественно использовали упражнения, приближенные к игровым ситуациям.

Вместе с тем в программу входили комплексы для повышения эффективности бросков с различных дистанций, для развития точности у игроков в целом:

Комплекс упражнений для повышения точности штрафного броска:

1. 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.

2. То же, что и упр. 1, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180 градусов.

3. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий.

4. Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10-15 штрафных подряд.

5. 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.

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

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

Комплекс упражнений для повышения точности средних (пятиметровых) бросков:

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

2. Броски в парах до 21 (31 или 51) попадания. Игрок выполняет бросок (средний), подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.

3. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от лицевой линии и бросок выполняется с поворотом на 180 с расстояния 5-6 м, 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.

4. Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка вперед с мячом в руках.

5. Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка назад с мячом в руках.

6. '25 + 10'. Выполняется в парах. В радиусе 4,5-5,5 м от кольца размечается 5 точек. Игрок совершает 5 бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает 2 фола.

Комплекс упражнений для повышения точности дальних (трехочковых) бросков:

1. Броски в прыжке с 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 (препятствия - высокие банкетки или манекены). Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей

колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее забьет 40 мячей

2. Броски в тройках - двумя мячами, в радиусе 6,25-7 м от кольца размечается 5 - 7 точек по 10 попаданий. Проводится как соревнование.

3. Броски в парах с дальней дистанции после длинной передачи. Партнеры - на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая раньше забьет 20 мячей.

4. Броски в парах с дистанции после короткого ведения. Игрок Н получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2-3 ударов выполняет бросок в максимально высоком прыжке. Партнер Х, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему Н в исходное положение. Смена после 10 попыток. По сигналу тренера игроки начинают обходить препятствие с другой стороны

5. Броски в парах-одним мячом, в радиусе 6,25-7 м размечается 5 точек. Игрок совершает по 40 бросков, точку пара сменяет после бросков обоих партнеров.

6. Дальние и средние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10-15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.

О степени влияния используемых тренировочных средств судили по изменениям показателей результативности бросков в движении (на два шага) на чемпионате Коркинского района по баскетболу среди мужских команд.

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. Статистический анализ позволил, в частности

определить наличие или отсутствие достоверных различий по изучаемым нами параметрам.

Высчитывались следующие статистические показатели: \bar{x} -среднее арифметическое; σ (сигма) -среднее квадратическое отклонение, которое определялось по формуле:

$$\sigma = \frac{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^2}}{n}$$

где $\sum(x_i - \bar{x})^2$ – сумма отклонений вариант от \bar{x} ; n – число вариант в группе;

$S_{\bar{x}}$ -стандартная ошибка средней арифметической, определяется по формуле:

$$S_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Для достоверности различий двух практических вероятностей использовались следующие формулы:

$$d = \bar{x}_2 - \bar{x}_1$$

где d -разница между средними арифметическими;

$$Sd = \sqrt{S_{x_1}^2 + S_{x_2}^2}$$

где Sd -средняя ошибка разницы между средними арифметическими;

$$t = \frac{d}{Sd}$$

где t -нормированное отклонение (критерий достоверности различий по Стьюденту) [65]

2.2 Результаты исследования и их обсуждение

Анализируя соревновательную деятельность, мы получили данные из которых следует, что приблизительно две третьих всех выполняемых игроками бросков осуществляется в движении, а треть бросков выполняется в прыжке или с места (Таб. 1).

Таблица 1

Соотношение бросков в движении и бросков со средней и дальней дистанций у баскетболистов 1 разряда (%)

Броски в движении	62
Броски с места, в прыжке	38
Всего бросков	100

На Рис.9 показана диаграмма соотношения бросков в движении и с дистанции. Как видно на рисунке броски в движении преобладают над дистанционными бросками.

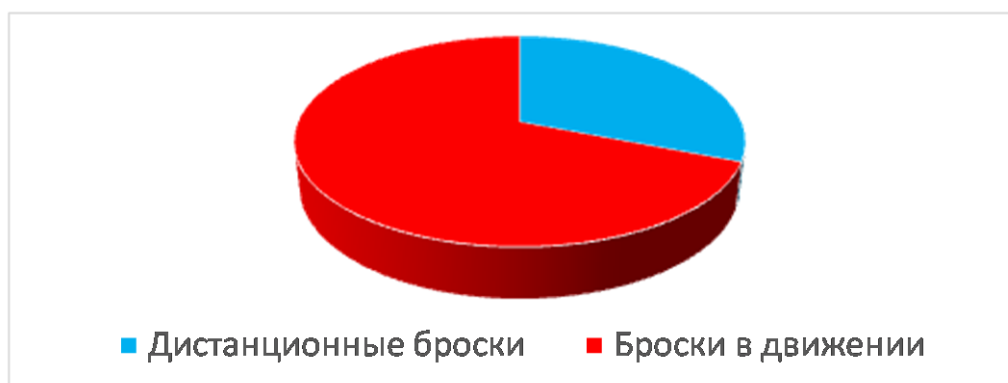


Рис.9 Диаграмма соотношения бросков в движении и с дистанции

В таком же объёме игроки команды города Коркино, выполняющие в командах различные функции, будь то центровые, нападающие или защитники, осуществляют броски в прыжке и с места со средних и дальних дистанций. Также выяснилось, что почти половина всех бросков в прыжке и с места выполняются игроками, выполняющими в команде функции - нападающих. Таким образом, активность в атаке корзины у нападающих баскетболистов почти в два раза выше, чем у баскетболистов, выполняющих функции центровых или защитников. Одна половина броска в движении приходится на нападающих игроков, а другая половина – на центровых игроков и защитников (Таб. 2,3,4).

Таблица 2

Участие в атаке баскетболистов-центровых при выполнении бросков в движении и бросков в прыжке и с места (%)

Разновидности бросков	Центровые
Броски в движении	40
Броски с места, в прыжке	22

Таблица 3

Участие в атаке баскетболистов-защитников при выполнении бросков в движении и бросков в прыжке и с места (%)

Разновидности бросков	Защитники
Броски в движении	19
Броски с места, в прыжке	28

Таблица 4

Участие в атаке баскетболистов-нападающих при выполнении бросков в движении и бросков в прыжке и с места (%)

Разновидности бросков	Нападающие
Бросок в движении	41
Броски с места, в прыжке	50

Из собранных данных сравнительного анализа мы выяснили, что самая низкая активность бросков в движении отмечена у баскетболистов,

выполняющих в команде функции игроков защитников (Таб. 3). Наибольшая активность при выполнении данной разновидности бросков в корзину выявлена у баскетболистов, которые выполняют в команде функции нападающих игроков (Таб. 4). Нападающие игроки по активности бросков в движении существенно превзошли центровых игроков.

На Рис.10 представлена диаграмма соотношения активности баскетболистов разного амплуа.

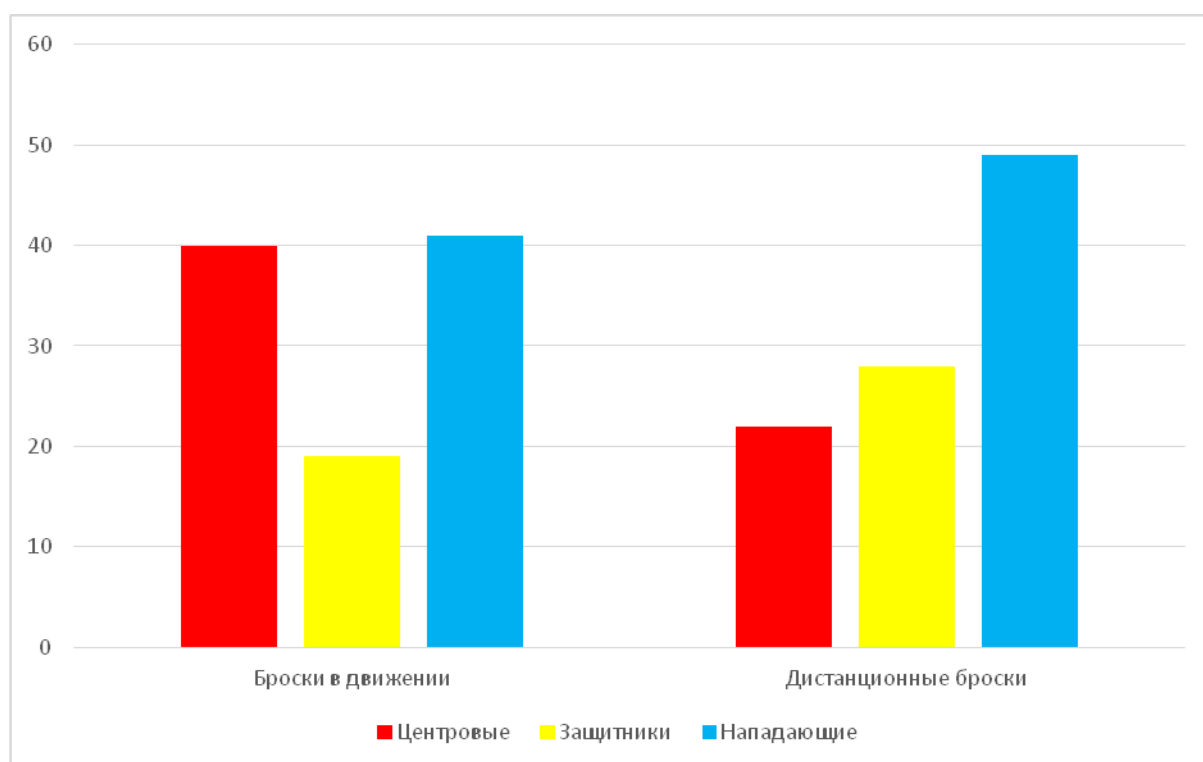


Рис.10 Диаграмма соотношения активности баскетболистов разного амплуа

Рассматривая эффективность, выполненных бросков баскетболистами разного амплуа, мы пришли к выводу, что при выполнении бросков в прыжке и с места у баскетболистов, выполняющих в команде функции центровых игроков результативность на порядок выше, чем у баскетболистов, которые выполняют в команде функции защитников. Результаты можно увидеть в представленных ниже таблицах соревновательной деятельности между баскетболистами Контрольной и Экспериментальной группами (Таб. 5,6).

Таблица 5

Эффективность и активность атаки кольца basketболистами разного амплуа в контрольной группе, в начале педагогического эксперимента (%)

Контрольная группа								
Функции	в движении(Пд/Од)		Эффективность	Активность	С места (Пд/Од)		Эффективность	Активность
Нападающий	5	12	41,7	18,8	2	11	18,2	22,3
Нападающий	4	9	44,4	14,1	0	3	0,0	11,7
Нападающий	3	6	50,0	9,4	2	5	40,0	10,7
Всего	12	27	44,4	42,2	4	19	21,1	44,7
Защитник	1	3	33,3	4,7	1	2	50,0	4,9
Защитник	2	3	66,7	4,7	0	2	0,0	4,9
Защитник	2	4	50,0	6,3	2	4	50,0	7,8
Защитник	0	2	0,0	3,1	0	2	0,0	3,9
Всего	5	12	41,7	18,8	3	10	30,0	21,4
Центровой	4	6	66,7	9,4	2	6	33,3	11,7
Центровой	5	10	50,0	15,6	1	2	50,0	11,7
Центровой	7	9	77,8	14,1	2	2	100,0	10,7
Всего	16	25	64,0	39,1	5	10	50,0	34,0
Общее	33	64	51,6	100,0	12	39	30,8	100,0

Таблица 6

Эффективность и активность атаки кольца basketболистами разного амплуа в экспериментальной группе, в начале педагогического эксперимента (%)

Экспериментальная группа								
Функции	в движении(Пд/Од)		Эффективность	Активность	С места (Пд/Од)		Эффективность	Активность
Нападающий	7	12	58,3	17,6	4	11	36,4	25,0
Нападающий	3	8	37,5	11,8	1	4	25,0	9,1
Нападающий	4	7	57,1	10,3	3	7	42,9	15,9
Всего	14	27	51,9	39,7	8	22	36,4	50,0
Защитник	2	3	66,7	4,4	2	2	100,0	4,5
Защитник	2	3	66,7	4,4	1	4	25,0	9,1
Защитник	1	4	25,0	5,9	0	3	0,0	6,8
Защитник	1	3	33,3	4,4	0	4	0,0	9,1
Всего	6	13	46,2	19,1	3	13	23,1	29,5
Центровой	5	10	50,0	14,7	2	5	40,0	11,4
Центровой	4	10	40,0	14,7	0	2	0,0	4,5
Центровой	5	8	62,5	11,8	1	2	50,0	4,5
Всего	14	28	50,0	41,2	3	9	33,3	20,5
Общее	34	68	50,0	100,0	14	44	31,8	100,0

Из изложенного выше следует, что самая высокая результативность бросков в движении в мужских командах 1 разряда отмечена у баскетболистов, выполняющих в команде функции нападающих игроков. Наибольшая результативность при атаке корзины в прыжке и с места выявлена у баскетболистов, выполняющих в команде функции центровых игроков.

Рассматривая деятельность баскетболистов разного амплуа одной команды в одной игре (на примере команды города Коркино) выяснили, что из трёх центровых игроков ЭГ броски в движении (на два шага) выполняли только два игрока. При этом второй центровой игрок применял броски в

движении в определенных эпизодах. И только третий центровой игрок действовал в нападении на кольцо соперника в движении, активно (Таб. 6).

В группе баскетболистов, которые исполняют в команде функции защитников, из четырёх баскетболистов броски в движении применяли три игрока. Общий объём этих атакующих действий в сумме составил 19,1 %.

Все три баскетболиста, выполняющих в команде функции нападающих игроков, использовали броски в движении, и это составило почти четверть (24,1%) от всех действий в нападении.

Из полученных данных следует, что высокую результативность бросков в движении (более 50-100%) показали 5 баскетболистов. Остальные 5 игроков, использовавшие данный вид броска, имели результативность в пределах 30-50%.

Броски в прыжке и броски с места использовали в ходе соревнований все игроки команды. В группе центральных и нападающих баскетболистов объём таких бросков составил 27,6% всех атак корзины противника. Только в группе защитников активность при выполнении бросков в прыжке и с места оказалась почти в 2 раза меньше, чем в группе нападающих и центральных игроков.

Среди баскетболистов, активность участия которых в бросках с места и в прыжке составляло более 4 %, абсолютный результат 100 % попаданий в корзину имел игрок, выполняющий в команде функции защитника. У остальных игроков этого подразделения эффективность бросков составила 0-25%.

Таким образом, в экспериментальной группе активность участия в выполнении бросков в движении выше у баскетболистов, выполняющих в команде функции центральных игроков и функции игроков- нападающих. Активность использования бросков в прыжке и с места выше у баскетболистов, выполняющих в команде функции игроков защитников и функции нападающих игроков. Результативность использования бросков в движении выше у баскетболистов, которые выполняют в команде функции

нападающих игроков, а при выполнении бросков в прыжке и с места выделился игрок, выполняющий в команде функции защитника.

Так же мы проводили наблюдение за тем, каким образом баскетболисты выполняли бросок. И мы выяснили, что успешность выполнения бросков в движении с отскоком от щита значительно выше результативности выполнения бросков без отскока от щита (Табл. 7).

Таблица 7

Результативность бросков в движении с отскоком от щита и без отскока от щита у баскетболистов 1 разряда.

С отскоком от щита	Без отскока от щита
87,5	47,3

На Рис.11 наглядно показано, что результативность бросков с отскоком от щита на порядок выше результативности бросков, выполненных без отскока от щита.



Рис.11 Соотношение результативности выполненных бросков

Тот факт, что приблизительно половина всех видов бросков, в том числе и бросков в движении (на два шага), выполняется баскетболистами, выполняющими в команде функции нападающих игроков, объясняется регламентом деятельности баскетболистов данного амплуа. Так, при быстрой атаке корзины соперника основная нагрузка при развитии и завершении атаки, ложится именно на баскетболистов, выполняющих в команде функции нападающих игроков.

Наиболее высокая, по сравнению с центровыми игроками и защитниками, активность нападающих игроков при проведении быстрого прорыва объясняет самую высокую результативность их действий при завершении быстрого прорыва. Как известно, действия нападающей команды при быстром прорыве направлены на вывод нападающих игроков в отрыв или создание численного превосходства игроков нападения над игроками защиты под корзиной соперника.

Невысокая, по сравнению с другими командами, активность нападающих игроков команды города Коркино (ЭГ) при бросках в движении в рассматриваемой нами игре, мы можем объяснить особенностями тактических действий в нападении команды против данного противника. Невысокую активность при нападении с использованием бросков в движении нападающие игроки экспериментальной группы компенсировали высокой активностью при выполнении бросков в прыжке и бросков с места.

Из изложенного выше следует, что исходные показатели результативности бросков в движении в обеих группах существенно не отличались.

Далее в таблицах 8 и 9 представлены результаты эффективности и активности атаки кольца баскетболистами разного амплуа после педагогического эксперимента, на примере соревновательной деятельности между командами экспериментальной и контрольной группы.

Таблица 8

Эффективность и активность атаки кольца баскетболистами разного амплуа в контрольной группе, после педагогического эксперимента (%)

Контрольная группа								
Функции	в движении(Пд/Од)		Эффективность	Активность	С места (Пд/Од)		Эффективность	Активность
Нападающий	4	10	40,0	15,4	4	9	44,4	16,7
Нападающий	4	8	50,0	12,3	0	5	0,0	9,3
Нападающий	3	5	60,0	7,7	1	3	33,3	5,6
Всего	11	23	47,8	35,4	5	17	29,4	31,5
Защитник	2	4	50,0	6,2	2	4	50,0	7,4
Защитник	3	5	60,0	7,7	1	9	11,1	16,7
Защитник	3	5	60,0	7,7	0	6	0,0	11,1
Защитник	3	6	50,0	9,2	3	4	75,0	7,4
Всего	11	20	55,0	30,8	6	23	26,1	42,6
Центровой	4	7	57,1	10,8	4	6	66,7	11,1
Центровой	5	9	55,6	13,8	2	4	50,0	7,4
Центровой	4	6	66,7	9,2	0	4	0,0	7,4
Всего	13	22	59,1	33,8	6	14	42,9	25,9
Общее	35	65	53,8	100,0	17	54	31,5	100,0

Таблица 9

Эффективность и активность атаки кольца баскетболистами разного амплуа в экспериментальной группе, после педагогического эксперимента (%)

Экспериментальная группа								
Функции	в движении(Пд/Од)		Эффективность	Активность	С места (Пд/Од)		Эффективность	Активность
Нападающий	5	7	71,4	11,3	3	7	42,9	12,3
Нападающий	3	5	60,0	8,1	2	5	40,0	8,8
Нападающий	6	7	85,7	11,3	3	7	42,9	12,3
Всего	14	19	73,7	30,6	8	19	42,1	33,3
Защитник	3	4	75,0	6,5	2	4	50,0	7,0
Защитник	3	3	100,0	4,8	2	3	66,7	5,3
Защитник	6	9	66,7	14,5	4	9	44,4	15,8
Защитник	4	5	80,0	8,1	3	5	60,0	8,8
Всего	16	21	76,2	33,9	11	21	52,4	36,8
Центровой	4	6	66,7	9,7	4	6	66,7	10,5
Центровой	6	7	85,7	11,3	3	7	42,9	12,3
Центровой	4	4	100,0	6,5	3	4	75,0	7,0
Всего	14	17	82,4	27,4	10	17	58,8	29,8
Общее	44	57	77,2	100	29	57	50,9	100,0

Из полученных данных сравнительного анализа следует, что в экспериментальной группе участники существенно улучшили эффективность выполнения бросков(Табл.9). В то время, как в контрольной группе существенного изменения не произошло ни по одному из показателей (Табл. 8).

По результатам конечных испытаний мы выяснили, что в эффективности бросков в движении участники экспериментальной группы превзошли участников контрольной группы почти на 25% (Таб. 10,11)

Таблица 10

Изменения эффективности бросков в движении испытуемых контрольной группы в ходе педагогического эксперимента (%)

Контрольная группа	
Исходные	Конечные
51,6	53,8

Наглядно изменения эффективности бросков в движении испытуемых контрольной группы за время эксперимента представлены на Рис.12. Из чего следует, что в контрольной группе существенных изменений мы не наблюдаем.

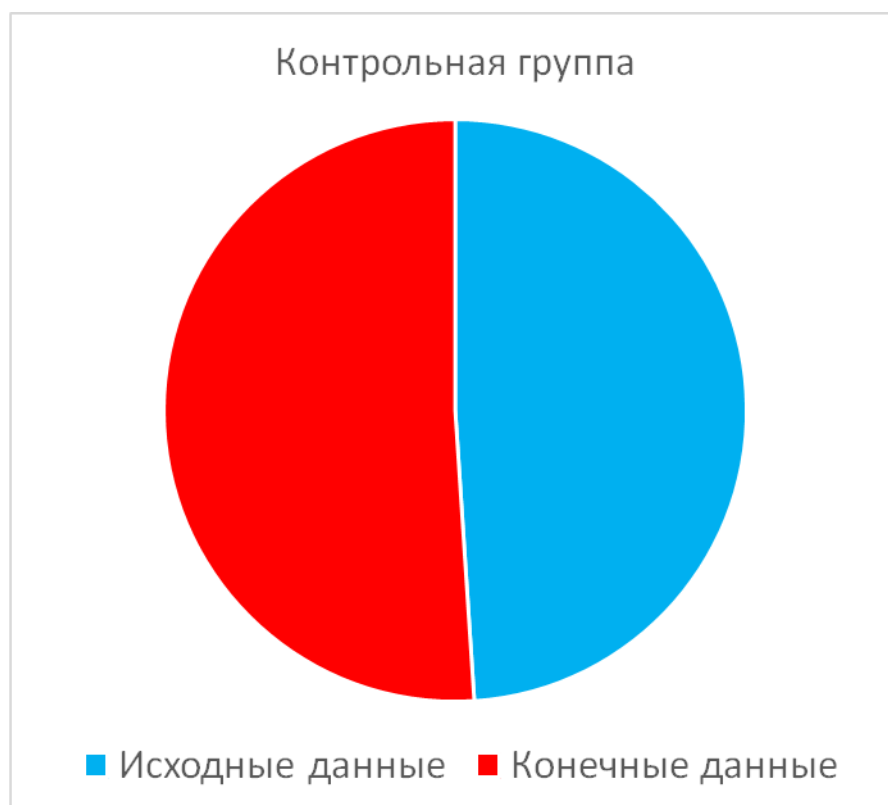


Рис.12 Диаграмма изменений эффективности бросков в движении испытуемых контрольной группы за время эксперимента

Таблица 11

Изменения эффективности бросков в движении испытуемых экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента (%)

Экспериментальная группа	
Исходные	Конечные
50	72,2

Наглядно изменения эффективности бросков в движении испытуемых экспериментальной группы за время эксперимента представлены на Рис.13. Из чего следует, что в экспериментальной группе мы наблюдаем наиболее существенные изменения.

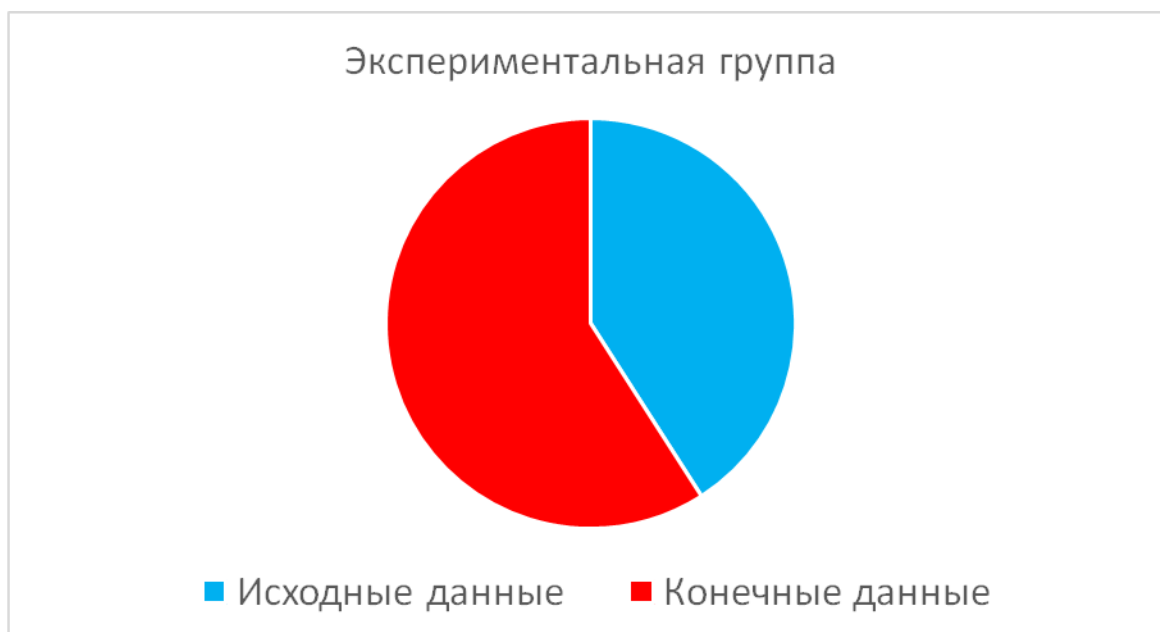


Рис.13 Диаграмма изменений эффективности бросков в движении испытуемых экспериментальной группы за время эксперимента

Таким образом, использование в процессе педагогического эксперимента средств тренировки оказало положительное влияние на подготовленность испытуемых экспериментальной группы при выполнении броска в движении без отскока от щита.

Достоверность различий сравниваемых показателей результативности бросков мы определяли нахождением критерия t- Стьюдента. Из полученных данных мы выяснили, что по критерию Стьюдента показатели результатов эффективности бросков в движении баскетболистов разного амплуа в экспериментальной группе составляют 4,7 в подгруппе нападающих, 3,8 в подгруппе защитников и 3,8 в подгруппе центровых, т.е. больше 2,8 это означает, что различия достоверны более чем на 95 %, а у контрольной группы, во всех подгруппах игроков разного амплуа показатели ниже 2,8, это означает, что различия не достоверны.

Анализируя начальные и конечные данные эффективности бросков в движении баскетболистами разного амплуа, мы видим значительное улучшение результатов у испытуемых экспериментальной группы. Это свидетельствует об эффективности предложенной методики тренировки повышения эффективности бросков в движении у баскетболистов разного амплуа.

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 броска в движении, в следствии чего мы определили, что контрольная и экспериментальная группы находятся примерно на одном уровне физической, технической и тактической подготовки.

2. В ходе опытно – экспериментальной работы мы выяснили, что треть всех выполняемых баскетболистами бросков осуществляется в движении, а две трети бросков выполняются в прыжке или с места. А активность в атаке корзины у нападающих баскетболистов в два раза выше, чем у баскетболистов, выполняющих функции центровых или защитников. Одна половина броска в движении приходится на нападающих игроков, а другая половина – на центровых игроков и защитников. И по эффективности бросков в движении баскетболисты, выполняющие в команде функции нападающих игроков существенно превзошли центровых игроков и игроков защитников.

3. Все испытуемые экспериментальной группы в процессе восьмимесячного педагогического эксперимента существенно улучшили качество выполнения бросков в движении (на 22%). В контрольной группе нами также замечен прирост, однако по сравнению с экспериментальной группой эти показатели незначительны.

Заключение

В ходе работы мы выяснили, что самая низкая активность бросков в движении отмечена у баскетболистов, выполняющих в команде функции игроков защитников. Наибольшая активность при выполнении данной разновидности бросков в корзину выявлена у баскетболистов, которые выполняют в команде функции нападающих игроков. Нападающие игроки по активности бросков в движении существенно превзошли центровых игроков.

Рассматривая эффективность, выполненных бросков баскетболистами разного амплуа, мы пришли к выводу, что при выполнении бросков в прыжке и с места у баскетболистов, выполняющих в команде функции центровых игроков результативность на порядок выше, чем у баскетболистов, которые выполняют в команде функции защитников.

Из изложенного выше следует, что самая высокая результативность бросков в движении в мужских командах 1 разряда города Коркино отмечена у баскетболистов, выполняющих в команде функции нападающих игроков. Наибольшая результативность при атаке корзины в прыжке и с места выявлена у баскетболистов, выполняющих в команде функции центровых игроков.

Таким образом, в экспериментальной группе активность участия в выполнении бросков в движении выше у баскетболистов, выполняющих в команде функции центровых игроков и функции игроков- нападающих. Активность использования бросков в прыжке и с места выше у баскетболистов, выполняющих в команде функции игроков защитников и функции нападающих игроков. Результативность использования бросков в движении выше у баскетболистов, которые выполняют в команде функции нападающих игроков, а при выполнении бросков в прыжке и с места выделился игрок, выполняющий в команде функции защитника.

Из полученных данных сравнительного анализа следует, что в экспериментальной группе участники существенно улучшили эффективность выполнения бросков. В то время, как в контрольной группе существенного изменения не произошло ни по одному из показателей.

По результатам конечных испытаний мы выяснили, что в эффективности бросков в движении участники экспериментальной группы превзошли участников контрольной группы почти на 25%.

Анализируя начальные и конечные данные эффективности бросков в движении баскетболистами разного амплуа, мы видим значительное улучшение результатов у испытуемых экспериментальной группы. Это свидетельствует об эффективности предложенной методики тренировки повышения эффективности бросков в движении у баскетболистов разного амплуа.

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

Список литературы

1. Агеенко Н. Н., Бондарь Л. И., Ахмеров Э. К., Голуб О. С., Никель В. М., Ивановский В. Я. Спортивные игры: Учебное пособие. – Мн.: 1993. – 64 с.
2. Агеенко Н. Н. Теоретико - методические основы развития координации движений в спортивных играх на примере баскетбола. – Мн.: 2007. – 160 с.
3. Банников А. М., Силкин В. А., Костюков В. В. Студенческий баскетбол: Учебно – методическое пособие. – Краснодар: КГАФК, 2004. – 44 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. Баскетбол: Справочник болельщика. – Ростов н /Д.; « Феникс », 2015. - 153 с.
6. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю. М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 288 с.
7. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю. М. Портнова. – М.: « Астра семь », 2006. – 479 с.
8. 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.
9. Бондарь А. И., Крутиков А. В. Комплексный контроль за баскетболистами: Пособие для тренеров по НИР и сотрудников КНГ при командах мастеров по баскетболу. – М., 2008. – С 3 - 37.
10. 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.

11. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

12. Галочкин Ю. Г., Аниенков В. Н. Физиологические механизмы организации точности действий высококвалифицированных баскетболистов // Физиологические механизмы работоспособности: Сборник научных трудов. – Уфа, Изд - во Волгоград, 2009. – С. 47 - 50.

13. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. М.: Наука, 2016. – 215 с.

14. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: Гранд - Фаир, 2002. – 205 с.

15. Гомельский Е. Я. Игра гигантов. – М.: Вагриус, 2014. – 75 с.

16. 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.

17. Горбашев И. А., Миловидов К. П. Контроль эффективности соревновательной деятельности: Тезисы докладов. – Харьков, 2001. – С. 143 - 144.

18. Железняк Ю. Д., Портных Ю. М. Спортивные игры. Техника, практика и методика обучения. – М.: АCADEMIA, 2009. – 283 с.

19. Железняк Ю. Д., Портных Ю. М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. – М.: АCADEMIA, 2004. – 430 с.

20. Ермаков В. А. Обучение технике игры в баскетбол: Методические рекомендации для студентов ИФК. – Тула, 2007. – 27 с.

21. 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.

22. Ковальчук В. П. Обоснование методов экстраполяции в баскетболе // Мат. региональн. научн. конф., посвящ. Победе в ВОВ 1941 - 1945 гг. – Хабаровск, 1995. – с. 45 - 48.

23. Костикова Л. В., Чернова Е. А. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовки баскетболисток разной квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 8. – С. 52 - 56.

24. Кузин В. В., Бондарь А. И. Комплексный контроль за баскетболистами: Пособие для тренеров по НИР и сотрудников КНГ при командах мастеров по баскетболу. – М., 2007. – С. 3 - 37.

25. Кузин В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 118 с.

26. Лаврова Л. Г. Основы разминки в баскетболе: Учебное пособие. – Минск: БГПА, 2007. – 73 с.

27. Лихачев В. Е. Самостоятельная тренировка баскетболистов: учебное пособие для школьников и учебных заведений. – Смоленск, 2007. – 112 с.

28. Лысенко В. В., Михайлина Т. М., Долгов В. А., Жиленко В. А. Практикум по спортивной метрологии: Учебное пособие. – Краснодар: КГАФК, 2009. – 179 с.

29. Максименко О. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Луганск, 2013. – 205с.

30. Нестеровский Д. И., Железняк Ю. Д. На уроках баскетбола // Физкультура в школе. – 2014. - № 12. – С. 27 - 30.

31. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель, 2012. – 203 с.

32. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин - тов физ. Культ. / Под ред. В. С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 176 с.

33. Планета Баскетбол//Номер 102, 13 мая 2010. - С. 39.
34. Плахова Л. В. Тестирование средствами баскетбола // Физкультура в школе. – 2010. - №7. – С. 37 - 38.
35. Полозов А. А. Тактический эффект // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 7. – С. 36.
36. Саблин А. Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных баскетболистов // Теория и практика физической культуры. Журнал в журнале. – 2015. - № 2. – С. 36 - 37.
37. Скрипко А. Д. Технология физического воспитания. – Минск: ЧСЗ, 2013. – 186 с.
38. Тхорев В. И., Родионов В. И., Костюков В. В. Основы баскетбола: Учебно - методическое пособие. – Краснодар: КГАФК. – 2004. – 33 с.
39. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. М. Физкультура и спорт. 2004. – с. 9-10
40. Филин В.П. Вопросы юношеского спорта. Физкультура и спорт. М. 2007. – с. 13-14
41. Филин В.П., Грошенков С.С. Начальная подготовка юного спортсмена. Физкультура и спорт. М. 2006. - с. 40-41.
42. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 2001. –224 с.
43. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
44. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2005. – 143 с.
45. Цветков В.Н., Шапошникова В.И. Естественный отбор в спорте//Физическая культура в школе. № 6, 2001. – с. 14-16
46. Чернов Е.А., Кузнецов В.С. Скоростная и скоростно-силовая подготовка баскетболистов. Москва, 2002. – 71 с.

47. Шапошникова В.И. Режим дня и биологические ритмы // Физическая культура в школе. № 5, 2005. – с. 15-16
48. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 151 с.
49. Шустин Б.Н. Проблемы разработки модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов// Теория и практика физической культуры 2003 № 11 - с. 25-28.
50. Шмойлова Р.А. Практикум по теории статистики: Учеб.пособие. – М.: Финансы и статистика, 2001. – 416 с.
51. Щербаков И. А. Баскетбол на колясках. – М.: Терра - спорт, 2008, - 125 с.
52. Яхонтов Е. Р. Общая характеристика игры в баскетбол: - Санкт - Петербург: ГИФК, 1993. –26 с.
53. Яхонтов Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболистов. – М.: 1987. – 71 с.
54. <http://mydocx.ru/11-55256.html>
55. <http://dussh-korkino.ucoz.ru>
56. http://dussh-korkino.ucoz.ru/index/nashi_koodinaty/0-4
57. <http://www.russiabasket.ru>
58. <http://www.fiba.com>
59. <http://www.fibaeurope.com>
60. <http://www.nba.com>
61. <http://www.nba.com>
62. <http://www.world-sport.org/games/basketball/tactics>
63. <http://korkino-raion.ru>
64. <http://chelyabinsk.74.ru>
65. <http://statpsy.ru/t-student/t-test-tablica>
66. <http://www.sdushor56-basket.ru/basketbol/istoriya/razvitie-basketbola-v-rossii.html>

Приложение

Практические рекомендации:

Цель игры в баскетбол - забросить как можно больше мячей в корзину соперника. Не умаляя значения всех технических приемов, надо отметить, что доминирующим является бросок, который венчает усилия команды. Умение точно выполнять броски в кольцо и штрафные характеризуют мастерство баскетболистов. О совершенствовании этого приема должен заботиться сам игрок, потому, что, ограничиваясь общекомандным тренировкам, он не сможет достичь высокого мастерства.

Результативность броска в корзину обусловлена многофакторной структурой физической, технической и психологической подготовленности спортсмена.

Сложный комплекс физических способностей, которые способствуют прицельному броску в корзину, состоит из рациональной техники, сосредоточения и решимости.

В практике баскетбола применяются разнообразные броски - в движении, в прыжке, с места и др. В современном баскетболе сами способы выполнения бросков подверглись коренному изменению. На первом месте по количеству и эффективностью - бросок в прыжке, но это не исключает изучения и совершенствования других видов бросков. Обладая всем арсеналом способов бросков, игроки эффективнее действуют в игре, усложняя задачу защитников.

Необходимо также учитывать предпосылки для успешного овладения бросками, особенно броском в прыжке, что требует от спортсмена высокого уровня физической подготовки. Для повышения точности и эффективности бросков надо применять рациональные методы тренировки от уровня мастерства и этапа подготовки к соревнованиям. Условия тренировок должны быть максимально приближены к соревновательным, а

тренировочные упражнения смоделированы в соответствии с характером технико-тактических действий в игре, то есть особенностей взаимодействия с партнером, степени активности соперников и тому подобное.

При совершенствовании техники броска или «пристрелке» на точность целесообразно выполнять броски различными сериями с отдельных точек площадки. Каждый бросок в корзину надо делать максимально сосредоточенным, точно, внимательно, прилагая к этому все усилия.

Для повышения результативности бросков, в том числе и штрафных, спортсмен должен индивидуально совершенствовать их выполнения.

В основе предлагаемой методики совершенствования бросков лежит последовательное решение отдельных педагогических задач.

Для удобства обучения и совершенствования техники выполнения броска разделяют на отдельные части. Это позволяет создать большое количество тренировочных упражнений для совершенствования штрафных бросков, заостряет внимание на отдельных сторонах техники, вызывает у спортсменов интерес, к шлифовке техники выполнения штрафных бросков в целом.

Таковыми элементами, тесно связанными между собой, являются:

- Исходное положение для броска, что является важным элементом техники в зависимости от способа выполнения броска и индивидуальных качеств спортсмена. При этом надо занять такое положение, которое обеспечит максимальную устойчивость при выполнении броска, позволит выполнить его без лишних движений. Оптимальное исходное положение влияет на результат броска. Для совершенствования этого приема целесообразно применять такие упражнения, как бег, прыжки, ведение мяча, взаимодействие с партнером и другие, где действие заканчивается принятием исходного положения для броска.

Правильное держание мяча дает хорошее его чувства, позволяет направить мяч в нужном направлении с нужной начальной скоростью, что положительно влияет на точность бросков. Держание мяча обусловлено

способом броска и индивидуальными особенностями чувство мяча конечностями пальцев. Целесообразно применять такие упражнения, как правильное держание мяча после передач у тренировочной стенки, ведение мяча, подбрасывание мяча вверх и другие.

Точные, синхронные движения руками очень важны для точного броска, который выполняют за счет выпрямления рук и заканчивают движением кисти. Мяч отрывается от кончиков пальцев. Эти движения нужно совершенствовать в упражнениях имитационного характера после передачи, ведения мяча, и тому подобное.

При выполнении бросков целесообразно придать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета, придающее горизонтальную устойчивость траектории полета, а попадая в щит, мяч будто срезается почти вертикально вниз и попадает в корзину. Совершенствованию этого элемента способствуют упражнения для ощущения скатывания мяча из пальцев, передачи с определенной траектории, когда делают акцент на выпуск мяча с дистальных фаланг пальцев.

Выполнение броска, в частности, штрафного, требует от спортсмена выбрать оптимальную траекторию полета мяча, который должен попасть в корзину. Для ощущения траектории полета мяча целесообразно рекомендовать передачу мяча в парах на расстоянии 4-5 м, каждый раз предоставляя мячу определенную траекторию, передача мяча с закрытыми глазами и контролем за полетом мяча.

