**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ КОСТА ЛЕВАНОВИЧА ХЕТАГУРОВА»**

**Факультет физической культуры и спорта**

**Кафедра спортивных игр и медико-биологических дисциплин**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Обучение школьников 11-12 лет технике броска мяча с места одной рукой от плеча в баскетболе**

**Исполнитель:**

Студентка 4 курса ДО

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль **–** физическая культура

Урусова Зарина Борисовна

**Научный руководитель:**

Ст. преп.**,** к.п.нБаскаев Борис Алиханович

**«Допущена к защите»**

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_к.п.н. профессор Хамикоев Ф.Г

**Владикавказ 2018**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| **ВВЕДЕНИЕ** |
| **ГЛАВА I. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР** |
| * 1. Характеристика техники игры в баскетбол.   2. О ранней спортивной специализации. |
| 1.3. Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе. |
| 1.4. Требования к современным броскам и методика обучения.  1.5. Бросок одной рукой от плеча с места. |
| **ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ** |
| 2.1. Методы исследования. |
| 2.2. Методические аспекты обучения броску одной рукой от плеча в баскетболе. |
| 2.3. Организация исследования. |
| **ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ** |
| 3.1. Содержание экспериментальной программы. |
| 3.2 Результаты исследования. |
| **ЗАКЛЮЧЕНИЕ** |
| **ВЫВОДЫ** |
| **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОИ ЛИТЕРАТУРА** |

## 

## 

## **ВВЕДЕНИЕ**

В конце прошлого столетия американец Джейм Нейсмит «изобрел» баскетбол, игру которой вскоре суждено было стать одной из самых популярных спортивных игр в мире. Интерес к баскетболу был определен, прежде всего, высокой эмоциональностью игровых ситуаций, атлетическим характером и коллективизмом, проявляемыми в игре.

В процессе развития баскетбола изменялись и совершенствовались многие приемы, разнообразились способы их выполнения.

**Актуальность.** Значение бросков в баскетболе огромно. Без хорошо подготовленных бросков тяжело принимать участие в игре, т.к. все технико-тактические действия команды направлены на результативный и беспрепятственный бросок мяча в корзину. Результативный бросок является наилучшим завершением каждой атаки.

Баскетбол, являясь увлекательной, атлетической игрой представляет собою эффективное средство физического воспитания. Дети и взрослые, приобретая определённые навыки игры в баскетбол, самостоятельно и сознательно будут осуществлять постоянное физическое совершенствование, сохраняя здоровье, жизнерадостность и долголетнюю трудоспособность.

**Цель исследования*:*** Выявить рациональную и эффективную методику обучения техники выполнения броска одной рукой от плеча с детьми школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1) анализ научной и научно-методической литературы по вопросам методики обучения на уроках физической культуры техническим приёмам баскетбола детей 11-12 лет;

2) разработка методики применения вспомогательных приспособлений и инвентаря для обучения броска мяча одной рукой от плеча школьников 11-12 лет;

3) экспериментальная апробация разработанной методики и анализ результатов исследования.

**Объект исследования:** уроки физической культуры со школьниками 11-12 лет.

**Предмет исследования:** методика обучения техники броска одной рукой от плеча учениками 5-х классов.

## **Гипотеза:** На основании вышеизложенного предполагалось, что подобранный комплекс средств, основанных на использовании

специальных физических упражнений и вспомогательных приспособлений, поможет овладеть техникой броска одной рукой от плеча во время уроков по физической культуре в школе.

**Объем и структура работы.** Выпускная работа состоит из введения, трех разделов, заключения, списка литературы. Основные структурные компоненты выпускной работы адекватны сформулированным цели, гипотезе и задачам исследования.

Глава 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.

**1.1. Характеристика техники игры в баскетбол**

Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков.

Быстрое овладение основными движениями зависит от последовательности постановки педагогических задач. Вначале спортсмен должен освоить исходное положение, узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы направления и согласованность этих движений. Затем игрок должен научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде в произвольном, удобном для него темпе, добиться точности выполнения структуры движений , а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения нужно усложнять обстановку, чтобы подвести занимающихся к применению приема в элементарной игре.

Правильное освоение техники, тактики игры и разносторонняя физическая подготовленность на первом этапе обучения во многой определяют дальнейшие успехи спортсмена. Когда начинающий баскетболист освоит технику основных приемов и будет иметь представление о тактике игры настолько, что может быть включен в команду, готовящуюся к соревнованиям, он переходит к дальнейшему совершенствованию. На этом этапе не исключается изучение нового материала, но основное внимание обращается на достижение максимальных результатов в проявлении двигательных и волевых качеств.

По мере освоения материала нужно включать более сложные приемы и действия, усложнять условия их выполнения. Большое значение имеет умелое сочетание изучения техники и тактики игры. Процесс обучения проходит эффективнее, если использовать отвлеченные упражнения в технических приемах, а органически связанные с игрой и представляющие определенные тактические действия. На начальном этапе обучения осваивают технику основных приемов игры и их сочетания. Причем параллельно изучают несколько приемов, Сначала занимающиеся овладевают техникой нападающих приемов (бег с ускорением, изменением направления и остановками; поворотами, прыжками, ловля и передача мяча двумя руками, броски одной рукой от плеча из-под щита, ведение мяча).

Как только они освоят этот материал, переходят к разучиванию простейших защитных приемов (стойка, передвижение, держание игрока без мяча и с мячом). Изучение идет по общей схеме: показ и объяснение, опробование в простейших условиях, закрепление в постепенно усложняющихся условиях, совершенствование в условиях игры в соревнования. Условия усложняют, изменяя исходные положения, скорость выполнения, вводя внезапные сигналы, увеличивая точность, дальность и изменяя направления, вводя сопротивления, выполнения приемов в игре и в соревнованиях.

Постепенное усложнение условий выполнения отдельных приёмов неизбежно приводит к необходимости сочетать их и применять в конкретной обстановке. Совершенствовать технику нельзя только с помощью упражнений в отдельных технических приёмах. Нужно использовать и упражнения тактического характера.

Обучать технике приёмов в нападении начинают со стоек, бега, остановок, прыжков и поворотов. Прежде всего нужно научить занимающихся правильной стойке для этого им предлагают принять её по команде или сигналу во время ходьбы. В дальнейшем во всех упражнениях без мяча и с мячом обращают внимание на правильность занимания стойки и сохранения её в движении.

Чтобы научится играть в баскетбол, надо овладеть многими техническими приемами: передачами, бросками, ловлей, ведением мяча, всевозможными передвижениями, поворотами, прыжками, остановками, финтами.

Ни одна задуманная тактическая комбинация не может быть осуществлена командой, если ее игроки технически слабо подготовлены.

Техника баскетбола подразделяется на технику игры в нападении и технику игры в защите. Недостатки в техники можно обнаружить даже у некоторых ведущих баскетболистов. Это следствие неправильного начального обучения.

Вначале нужно добиться правильной общей структуры выполнения приема, а затем шлифовать его, обращая внимание уже на отдельные детали, изменяя направления, вводя сопротивления, выполнения приемов в игре и в соревнованиях.

Постепенное усложнение условий выполнения отдельных приёмов неизбежно приводит к необходимости сочетать их и применять в конкретной обстановке. Совершенствовать технику нельзя только с помощью упражнений в отдельных технических приёмах. Нужно использовать и упражнения тактического характера.

Техника является краеугольным камнем в основных принципах игры в баскетбол, что присуще и для любых других спортивных игр. Чем выше техническая оснащенность игроков, тем более высок уровень их игры. Техника игры непрерывно развивается, совершенствуется и спортсмен который и не желает отставать от нововведений обязан систематически трудиться над обогащением своего технического арсенала. Баскетбол располагает разнообразными техническими приемами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем больше количество технических приемов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причем применяет он эти приемы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приемы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Начиная с самого раннего возраста необходимо овладевать не только техническими приемами, но и элементами тактики.

«Высокая техника - основа успеха» - опытные тренеры всегда уделяли значительное внимание освоению баскетболистами правильной техники движений в сочетании с элементами тактики.

Сейчас хороший баскетболист обязан владеть техническими приемами игры и в тоже время уметь выполнять их на высокой скорости передвижения. Если баскетболисты в игровой обстановке не могут быстро выполнять нападающие технические приемы, их шансы на успех снижаются минимум вдвое, так как соперники всегда успевают организовать оборону вокруг своей корзины. Преодолевать же организованную оборону значительно труднее, чем разреженную, не организованную.

Надо избегать одностороннего заучивания приема. Предусматривается выполнение приёма как сильнейшей так и слабейшей рукой, как правой так и левой ногой, как вправо так и влево.

Доля подводящих упражнений во время обучения должна превалировать. В связи с тем, что у детей младшего школьного возраста тормозные реакции недостаточно развиты, следует основные упражнения выполнять в облегчённых условиях. Поскольку система мышц у детей развита не равномерно (хорошо развиты крупные мышцы и слабо – мелкие), необходимо вначале разучивания любого нового приема заострять внимание на овладение структурой движения. Однако это не означает, что допустимо «приблизительно» правильное выполнение. Надо добиться четкого выполнения изучаемых движений.

Существует бессчётное количество разных типов упражнений, но мы убеждёны, что каждый тренер может изобрести свои собственные, исходя из собственных нужд.

Успех многих тренеров прямо зависит от их способности изобретать нужные упражнения в соответствии со своими взглядами и стилем игры.

Упражнения для каждого игрового приема должны видоизменяться от тренировки к тренировке, чтобы не стать монотонными, и по тем же причинам не должны выполняться чересчур долго в течение одной тренировки. Шансы на достижение цели упражнения уменьшаются пропорционально уменьшению энтузиазма, с которым оно выполняется. Я также считаю необходимым, особенно при упражнении в бросках, использовать соревновательный метод, после того как игроки правильно освоят движения.

Постепенное нарастание трудности упражнении способствует становлению хорошей кондиции. Цель упражнений надо объяснить заранее. При обучении индивидуальным игровым приемам надо руководствоваться следующими законами обучения. Объясняя упражнение, покажите, как оно должно правильно выполняться. Тренер демонстрирует упражнение сам или использует помощь способного игрока.

Предложите игрокам имитировать правильное выполнение уп­ражнения и проверьте каждого из них.

Покажите игрокам, как нужно исправить ошибки. Заставьте игроков повторять исправленную модель приема ежедневно, пока не сформируется правильный навык.

Группа должна быть специально организована, и после того, как игроки познакомятся с упражнением, сосредоточьте ваше внимание на исправлении ошибок. Как бы часто и сколь бы долго упражнение ни выполнялось, тренер обязан следить за правильностью движений. Надо помнить о том, что уп­ражнение предназначено для достижения специальных целей, а не просто для проведения времени.

Технической подготовкой принято называть процесс обучения спортсмена технике движений и действий, которые являются средством ведения игры, а также их совершенствование. Тенденция к возрастанию быстроты игровых действий, активизации действий в защите резко повысила "требования к технической оснащенности баскетболистов и качеству исполнения применяемых ими приемов. Достижение высоких спортивных результатов в баскетболе можно достигнуть только на основе всесторонней технической подготовленности спортсменов. Не подлежит сомнению, что техника в баскетболе будет постоянно совершенствоваться. Предпосылкой для этого является постоянный творческий поиск тренеров, спортсменов, результаты научных исследований, изменения правил игры.

Баскетболист обязан всегда искать пути для своего дальнейшего совершенствования технического мастерства, так как оно является показателем уровня мастерства как отдельного игрока так и команды в целом. С ростом спортивного мастерства постоянно увеличи­вается число изучаемых приемов и способов их выполнения, способствующих раскрытию индивидуальных особенностей спортсмена и наилучшему выполнению его функций в команде, повышается качество выполнения приемов, эффективность и устойчивость их к сбивающим факторам.

**1.2. О ранней спортивной специализации.**

В настоящее время вопросы ранней специализации по спортивным играм, и в частности по баскетболу, привлекают все большее внимание научных работников, тренеров и педагогов, работающих в области фи­зического воспитания. И это неслучайно. Дело в том, что быстрое развитие техники и тактики игры, конкретно выражающееся во все возрастаю­щем объеме знаний, умений и навыков, которыми должен обладать, баскетболист к 17—18 годам для дальнейшего спортивного совершенствования, все дальше и дальше отодвигает возрастную границу начала обу­чения детей баскетболу. Здесь уместно прямо поставить вопрос: можно ли организовать мас­совое эффективное и рациональное обучение основам баскетбола детей, начиная с 9—10 лет? Или, может быть, отдельные примеры, имеющиеся в практике спортивной работы, являются лишь удачным исключением из общего правила?

В педагогической литературе данные об особенностях детей этого возраста часто используются для того, чтобы ограничить узкими рамка­ми цели и содержание процесса физического воспитания и образования, чтобы еще раз напомнить о недоступности для детей сложных спортив­ных упражнений, о вреде ранней спортивной специализации и т. п.

Намечающийся разрыв между наукой и практикой не может не вы­зывать тревоги, так как решения многих важных методических вопросов ранней специализации по баскетболу в большинстве случаев опираются пока только на недостаточно проанализированный личный опыт тренеров и преподавателей и на суждения той или иной группы практических работников. Подобный путь дает лишь первоначальный материал, который не может считаться научно достоверным. Необходимо сделать все, чтобы достижения спортивной практики послужили источником для творческой научной разработки поставленных вопросов, а не ограничиваться простой регистрацией или систематизацией этих достижений.

Решение актуальных задач спорта в школе возможно лишь на основе точных знаний возрастных особенностей строения и функциони­рования детского организма.

Педагогикой, физиологией и психологией накоплен значительный ма- териал по возрастным особенностям детей, подростков и юношей. Подобное

развития детского организма позволило выявить закономерность многих явлений, обнаружить известную устойчивость анатомофизиологических и психологических признаков, несмотря на некоторые индивидуальные колебания. На основании этих данных представляется возможность вплотную подойти к научно обоснованной разработке методики раннего обучения баскетболу и другим спортивным играм.

Нам кажется, что тенденция выводить цели и содержание спортив­ного обучения из функциональной специфики того или иного возраста детей не может быть признана обоснованной, так как очень многое за­висит, в конце концов, от того, насколько правильно и умело подобран учебный материал, какова методика и организация занятий, призванные решать поставленные задачи. Можно также предположить, что физиче­ское и умственное развитие детей младшего школьного возраста совер­шенствуется быстрее именно в процессе учебно-спортивной работы, рас­ширяя тем самым возможности усвоения ими все более усложняющихся двигательных актов.

Правда, изучение некоторых особо сложных технических приемов вряд ли целесообразно при недостаточной степени развития центральной нервной системы. Если высокая степень не достигнута, то бесполезно и преждевременно стараться развивать двигательную функцию. Однако, как только достигается эта нужная степень развития центральной нервной системы, сложные спортивные упражнения в технике игры становятся весьма эффективными, так как годы детства и юношества — «наиболее полезные и рентабельные» годы для воспитания и накопления разнооб­разных навыков и умений.

Обычно ранняя спортивная специализация вызывает большие опасе­ния с точки зрения обеспечения разностороннего физического занимающихся, причем считается, что противоположные мнения имеют декларативный характер и не базируются на каких-либо убедительных данных. Нет сомнения, что эти и многие другие противоречивые гипотезы и предположения должны быть проверены экспериментально для того, чтобы с уверенностью можно было сделать выводы.

Первые же шаги по пути обучения основам баскетбола детей 9—10 лет показывают, что успешность проведения в жизнь ранней спор­тивной специализации полностью зависит от высокого уровня общей физической подготовленности учеников. Так, овладение некоторыми тех­ническими приемами игры в баскетбол оказывается затруднительным для большинства учеников именно из-за недостаточного развития силы рук и особенно ног, развития быстроты и прыгучести. Каждое усложнение приема техники, каждое повышение требований к результативности и точности игровых действий должно подкрепляться большой, содержательной ра­ботой, направленной на разностороннее физическое развитие и скорей­шее овладение занимающимися рядом прикладных умений и навыков.

По имеющимся у нас сведениям, экспериментальная работа по ран­ней специализации ведется в ряде научно-исследовательских и учебных институтов физической культуры. Уже сейчас добыты ценные, научно обоснованные материалы, которые могут быть использованы в практике, или во всяком случае они могут дать толчок к развертыванию интерес­ных дискуссий и обсуждений.

Наблюдая за состязаниями школьных команд, составлен­ных из учеников среднего возраста (12—13 лет), бросается в глаза, что юные баскетболисты применяют в играх ограниченный комплекс технических приемов, хотя в учебно-тренировочных занятиях разнообразной технике уделялось немало времени. Предполагая, что большая возбудимость детей, вызываемая условиями состязания, затрудняет широкое применение ими в игре многочисленных технических приемов и отвлекаю­щих действий, изучаемых в процессе занятий, мы считали целесообраз­ным в первый год ограничить материал обучения детей 9—10 лет сле­дующим приемам техники:

1)передвижение, остановки (шагом и прыжком), повороты (вперед и назад) и вышагивания;

2) ловля мяча двумя руками, на месте, в движении, в прыжке;

3) передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча и над головой;

4) ведение мяча - высокое и низкое;

5) броски в корзину двумя руками от груди с места, одной рукой от| плеча с места и в движении (после двух шагов);

6) штрафной бросок двумя руками снизу;

7) простейшее отвлекающее движение на передачу двумя руками от груди.

В элементарную тактику были включены приемы нападения с выходомна свободное место, быстрый отрыв от игрока противника, защитные приемы (стойке передвижение приставным шагом, борьбы за мяч) а также «опека» по всей площадке и в тыловой зоне. Сначала изучались индивидуальные действия в нападении и в защите, затем групповые и после этого командные. Мы решили выяснить возможность первоначального овладения детьми указанными приемами техники в форме и структуре присущих современному баскетболу, поскольку опыт тренеров и преподавателей секций школьных коллективов убеждает в том, что переучивать детей в процессе дальнейшего совершенствования очень трудно. При разработке методики обучения необходимо было учитывать, что ее отличительные черты должны заключаться не только в уменьшении дозировки упражнений, которые применяются в занятиях с детьми более старшего возраста, но и в принципиальном изменении характера этих упражнений и условий их проведения. Первые узловые моменты в развёртывании этой работы заключались в уменьшении веса и разме­ром мяча, снижении высоты корзины, уменьшении размеров площадки, достаточном упрощении правил игры, широком применении игрового метода, всемерном увеличении элемента наглядности. В основу был положен принцип идентичности условий выполнения приёмов техники баскетбола взрослым и юным игроком как с точки зрения динамики мышечных усилий, так и пространственного расположения частей тела по отношению к корзине и щиту. Например, взрослый баскетболист, выполняя бросок одной рукой от плеча в прыжке, легким движением кисти в корзину мяч, находящийся в момент выпуска на 30—35 см от кольца. Если этот же прием в аналогичных условиях попытается выполнить 10-летинй занимающийся, то он будет вынужден усилием всей руки выталкивать тяжёлый для него мяч на 90-95 см (учитывая разницу в высоте прыжка при броске с места в корзину одной рукой от плеча с дистанции 4,5 -5 м взрослый баскетболист охватывает кистью примерно ***2/5*** поверхности баскетбольно мяча и, варьируя мышечные усилия при броске, без труда посылает мяч по правильной траектории. Выполняя этот же прием, школьник четвёртых пятых классов сможет охватить кистью поверхность баскетбольного мяча в два раза меньшую, чем взрослый, а усилие должен будет при­менить близкое к предельным возможностям, чтобы добросить мяч до корзины (особенно, если мяч бросается слабейшей рукой).

Ясно, что главное звено приема это плавное выпрямление руки впе­ред-вверх в

сочетании с завершающим движением кисти здесь легко может быть

нарушено, а большие мышечные усилия при броске исклю­чают возможность точной коррекции, что ведет к снижению результатив­ности броска и замедленном развитию меткости. Подобные сопоставле­ния можно сделать, разбирая также технику выполнения различных приемов ведения и передач мяча взрослыми баскетболистами и детьми. Проведенные педагогические наблюдения и анализ кинограмм от­дельных технических приемов, выполненных занимающимися, позволяют рекомендовать в течение первых шести месяцев обучения применять фут­больные мячи высшего качества, устанавливать щиты с высотой корзины от пола 2,55—2,60 м, оптимальные размеры площадки принять — 18х9 м.

Несомненно, что регулярные планомерные занятия детей в секции оказывают сильное действие на организм ребенка и заметным образом стимулируют его развитие и перестройку в работе. Поэтому рекомендо­ванные выше цифры должны быть на дальнейших этапах эксперимен­тального обучения пересмотрены и соответственно изменены в сторону увеличения. Следует здесь же оговориться, что изменение обычных усло­вий обучения и инвентаря не предопределяет еще успеха в работе, так как вообще никакое средство само по себе не может быть признано ни хорошим, ни плохим, если применять его изолированно от целого ком­плекса педагогических влияний.

План тренировок был органически увязан с режимом учебы школьников, при этом мы стремились к тому, чтобы спортивные занятия не только не отвлекали начинающих баскетболистов от учения, а, наоборот, способ­ствовали укреплению их здоровья и повышению успеваемости. В работе не ставилась цель определить максимально допустимые дозировки нагрузок в занятиях и количество занятий, речь шла лишь о достаточной рациональности занятий с точки зрения нарастания тренированности и постоянного подкрепления сформированных двигательных навыков.

В процессе учебно - тренировочных занятий (2 раза в неделю по

1,5 часа) дети неплохо усваивают следующие основные приемы техники: правильное перемещение по площадке на слегка согнутых ногах, повороты вперёд и назад, вышагивание, передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ведение мяча на скорость и обводка, бросок в корзину одной рукой с места и в движении, выполняли их в различ­ных упражнениях без грубых ошибок. Несколько большие трудности вызвало у занимающихся выполнение этих же приемов слабейшей (обычно левой) рукой, бросок двумя руками от груди с дальних дистанций, передача одной рукой над головой и особенно приемы игры в защите. По-видимому, правильная коллективная игра в защите, а также обязанность «держать» своего нападающего вне зависимости от местонахождения мяча требуют интенсификации процессов внутреннего торможения, большого сосредоточения силы воли и внимания, что является трудной задачей для центральной нервной системы детей.

Большой интерес представляет решение вопроса о правильном развитии у детей двигательных навыков, сформированных и процессе изучения технических приемов в облегченных условиях (легкий мяч, низкая корзина и т. п.), при переходе в возрасте 11—12 лет к совершенствованию в обычных условиях, предусмотренных правилами игры. Явится ли этот переход серьезным тормозом для дальнейшего овладения более сложными приемами техники или частичная постепенная перестройка пройдет незаметно для занимающихся? Достигнут ли опытные детские группы, изучившие технику в облегченных условиях?

Само собой понятно, что для обоснованного ответа необходимо облечь доказательства в чёткий цифровой материал, собранный в течение двух-

трёхгодичного исследования с кино и фотофиксацией основных моментов перехода.

В работе пока был ряд «острых» экспериментов, заключавшихся в том, что дети, изучавшие до этого бросок в корзину одной рукой от плеча с хода (после двух шагов) и штрафной бросок снизу футбольным мячом в корзину, расположенную на высоте 2,55 м, без подго­товки выполняли эти же приемы баскетбольным мячом в корзину на вы­соте 3,05 м. Эти эксперименты дали первые положительные результаты, которые полностью соответствовали известным теоретическим положе­ниям об относительной стабильности и высокой пластичности динамиче­ских стереотипов у детей в возрасте 11—12 лет и еще раз подтвердили возможность положительного разрешения поставленного вопроса.

На первых порах успех обучения тому или иному техническому прие­му часто зависел от качества объяснения и показа этого приема препо­давателем перед выполнением упражнения и в ходе его. Известно, что дети младших классов имеют большую склонность к подражанию, поэтому зна­чение правильного примера в технике и тактике игры трудно переоценить. Исключительное значение в этом смысле имеет просмотр занимающимися состязаний квалифицированных команд.

Наиболее целесообразным оказалась следующая последовательность действий преподавателя:

а) разъяснение цели, достигаемой игроком при правильном выпол­нении изучаемого приема, в сочетании с раскрытием конкретной игровой обстановки, в которой он может быть применен

б) показ игрового выполнения приема в условиях активного сопро­тивления условного противника; здесь следует обратить внимание на ка­чественную сторону и результативность приема;

в) замедленный показ с одновременным объяснением, уточняющим показ и концентрирующим внимание детей на наиболее важных состав­ляющих частях приема;

г) вызов отдельных учеников для пробного выполнения приема, чтобы убедиться, что все поняли в целом способ выполнения и могут в общих чертах оценить результаты каждой своей попытки;

д) переход к выполнению приема в упражнении в отдельных неболь­ших группах игроков; при этом необходимо обеспечить максимальную плотность действий. Подходя к каждой группе и исправляя грубые ошиб­ки, необходимо время от времени неоднократно показывать полноценное выполнение упражнения.

На протяжении первых шести месяцев в занятие следует включать для изучения не более одного нового технического приема или тактиче­ского действия. Однако новое в технике или тактике игры следует изу­чать в разнообразных по форме и содержанию упражнениях. Большую пользу приносят упражнения, в которых новый, начерно освоенный прием, сочетается с ранее изученным материалом. Образцовый показ, осуществ­ляемый преподавателем в ходе выполнения такого упражнения, дает занимающимся полное представление о реальном значении того или иного приема для сложных игровых действий.

Начиная обучение детей основам техники и разным приемам надо регулярно широко использовать комплексы всевозможных многосюжетных подвижных игр, воспринимая игру прежде всего как осмысленную деятель­ность, выраженную в конкретных двигательных актах. Принимая во внимание быстроту восстанавливаемости у детей приобретенных корковых временных связей, и учитывая её стабильность, рекомендуется обучение проводить, при выполнении отдельных приемов, в усложненных игровых условиях, которые приближенны непосредственно к самой игры в баскетбол.

Работа в этом направлении не дала удовлетворительных результатов.

В подвижных играх, с разделением коллектива занимающихся на коман­ды, игроки, увлеченные целью добиться превосходства над «противником» и выйти из игры победителями, почти не применяли изучаемые приемы техники или применяли их с грубыми ошибками. Повидимому, в таких эмоционально насыщенных играх было слишком много сильных раздражителей, что привело к временному преобладанию процессов возбуждения над процессами внутреннего активного торможения, к затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению точности и осмысливаемости действий. Следует отметить и тот факт, что в игре дети часто не реагируют на неоднократные резкие свистки, хотя хорошо осознают, что эти сигналы к остановке игры .

В дальнейшем методика работы несколько перестраивается. В течении заключительных 9-10занятий было получено достаточно данных, чтобы говорить о возможности сознательного обучения детей приемам техники сначала в серьезных, порой «неинтересных» упражнениях. Осознание детьми необходимости перехода от игр к учению пришло не сразу, а явилось прямым результатом системы воспитательных воздействий преподавателей и коллектива. Проведенные мероприятия дали известный перелом в сознании детей и в навыках поведения, указав детям, как правильно понимать такие термины, как «спортивная тренировка» и «спортивные состязания».

Занимающиеся заметно изменяют отношение к предлагаемым упражнениям и, действуют с большой серьезностью, старательно выполняют их в течение определённого времени без шалостей и разговоров. Первые признаки утомления, возникающие при этом, не бывают вредными для организма. Его легко можно было снять, перестроив упражнение и переключив внимание детей на другой объект. Примененные методические приемы дают желаемые результаты еще потому, что удаётся обратить внимание детей на успешность применения в играх тех навыков и умений, которые были приобретены ими в «скучных», многократно повторяемых упражнениях.

В специально подобранных подвижных играх с ограниченным сюжетным и эмоциональным содержанием (предложенных В. Г. Яковлевым) занимающиеся с интересом следят не только за окончательным результатом, но и за правильным выполнением деталей приема, испытывая большое удовлетворение, когда им удавалось выполнить необходимое действие без ошибок и в нужный момент.

Теперь подвижные игры в секции рассматривались как игры, имеющие характер учения, в которых дети играют с установкой совершенствоваться в определенных приемах баскетбола, и требующие творческой активности «рабочего усилия» для достижения образовательных результатов и связанные с быстрым реагированием на переменные, неоднократно изменяющиеся условия.

Сам термин «ранняя спортивная специализация» предопределяет раннее участие занимающихся в состязаниях по баскетболу. Нет сомнения, что участие в спортивных соревнованиях представляет наибольший интерес школьников-баскетболистов, способствует воспитанию волевых качеств, коллективизма и стимулирует к регулярным занятиям в секции. Известно, что соответствие между интенсивностью действий и интенсивностью вегетативных реакций организма достигается лишь в процессе длительной тренировки.

В соревнованиях по баскетболу повышенная возбудимость детей не всегда позволяет установиться полному соответствию уровня вегетативных функций интенсивности мышечной работы. Это затрудняет определение степени утомления играющего, и только по харак­теру нарушения сложных координационных двигательных актов опытный тренер может заметить нежелательные сдвиги и произвести своевремен­ную замену. В ответственных соревнованиях юные баскетболисты часто впервые встречаются с необходимостью систематически преодолевать наступающее утомление, бороться в течение длительного времени с разви­вающимся охранительным торможением, поэтому без проведения пол­ного врачебного контроля и тщательных физиологических исследований включать в такие соревнования школьников младшего возраста, по всей видимости нельзя.

В процессе организации и проведения соревнований любого масшта­ба во главе угла должна стоять разносторонняя воспитательная работа в едином школьном спортивном коллективе. Все достигнутые в состяза­ниях спортивные результаты и выигрыши будут обесценены, если тренеры и преподаватели не будут опираться на организованный сплоченный школьный коллектив, в котором круглогодично проводится систематиче­ская учебно-тренировочная работа. По нашему мнению, в таком коллек­тиве ранняя спортивная специализация по избранному виду спорта может быть практически осуществлена через реализацию принципа разносто­роннего физического развития подрастающего поколения.

1.3 Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Современная тенденция игры определяет направленность технической

подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне

технической подготовленности игроков.

Для этого баскетболист должен:

1. владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;

2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходиться пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;

4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения.

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения - это бросок одной рукой сверху в прыжке. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций.

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов.

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину.

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков:

1) двумя руками снизу;

2)одной рукой снизу;

3) двумя руками с места;

4) одной рукой в движени;

5) бросок в прыжке;

6) крюком.

Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения бросков с различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого.

Классификация бросков корзину выглядит следующим образом: броски двумя руками; броски одной рукой; броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание, броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита; по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;

по расстоянию: дальние, средние, ближние; по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

**1.4. Требования к современным броскам и методика обучения.**

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча

являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игрокам

и повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений,

направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои

способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

Это утверждение становится особенно важным в связи с постоянным повышением активности защитных действий баскетболистов.

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

В литературных источниках выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства их разделили на две группы:

а) психические

б) физические

Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.

Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;

б) создание усилия;

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

г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) эффективное сопровождение;

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

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 метра. Считается, что наиболее приемлемым углом выпуска мяча при броске равняется 58 градусам к горизонтали. При этом угле выпуска игроки добиваются самой большой результативности.

Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удержать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае не удачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, при встрече с кольцом увеличиваются шансы на то, что он проскочит в корзину, а не отскочит наружу.

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

При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и “ощущать его контроль. Основные требования при броске следующие: выполняй бросок быстро, в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу, если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину, выпускай мяч через указательный палец, сопровождай бросок рукой и кистью, постоянно удерживай взгляд на цели, полностью сосредотачивайся на бросок, следи за мягкостью и непринужденностью броска, для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

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

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

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

Перечень характерных ошибок во время бросков в кольцо.

1.Отсутствие сосредоточенного внимания на цели.

2.Чрезмерное вращение мяча.

3.Нарушено равновесия тела.

4.Суетливость при выполнении броска.

5.Локти сильно разводятся в момент выполнения броска.

6.Нет сопровождающего движения руки, кисти и пальцев мяча.

7.Броски с разной высотой траектории полёта мяча.

8. Мяч полностью лежит на ладони при броске.

Изучая данные литературных источников, мы приходим к следующим выводам, при совершении броска игрок должен:

-знать, когда и как бросать мяч по корзине, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска.

-уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение.

-быть уверенным в своих силах, Воспитать в себе чувство способности реализовать каждый бросок.

-сосредотачивать внимание на цели. При бросках с близкой дистанции рекомендуется целиться в щит.

-быть в равновесии и сохранить основную стойку.

-сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту.

-контролировать вращения мяча. Придавать мячу минимум вращения, и только тогда, когда это необходимо. Чтобы придать мячу небольшое обратное вращение, нужно выполнить мягкое и плавное движение кистью.

-быстро выполнять бросок и определять направления броска.

Значение бросков в баскетболе огромно. Без хорошо подготовленных бросков тяжело принимать участие в игре, т.к. все технико-тактические действия команды направлены на результативный и беспрепятственный бросок мяча в корзину. Результативный бросок является наилучшим завершением каждой атаки.

Современный баскетбол находится в стадии бурного подъема, направленного на активизацию действий, как защиты, так и нападения. Последние тенденции, связанные с развитием баскетбола направленные на совершенствование технических действий в нападение, особенно в завершающей фазе, непосредственно бросок в корзину. Особое внимание специалисты уделяют подготовке бросков одной рукой сверху в прыжке, с разных дистанций (средней, близкой, дальней ) т. к. на их долю приходится более 75 % всех попаданий с игры. Хороший бросок одной рукой сверху в прыжке является хорошим оружием в нападение. Особую привлекательность он получил из-за его универсальности для нападения, бросок одной сверху в прыжке с успехом можно применять против каждой формы защиты. И против хорошо поставленного броска одной рукой в прыжке очень тяжело найти результативное защитное действие, что заставляет защиту находится в постоянном состояние максимального напряжения, как физических,так и эмоциональных сил.

В свете современных взглядов подготовки спортсменов высокого уровня, специалисты уделяют внимание совершенствованию бросков на всех этапах спортивного совершенствования.

В связи с тем, что вопрос динамики изменения показателей бросков в разное время подготовки баскетболистов мало изучен, он представляет как, большое теоретическое так и практическое значение для подготовки юных спортсменов и спортсменов высокого уровня. И на основе изучения данного вопроса можно подготовить аттестационный материал для групп подготовки спортсменов разного уровня. Определить оптимальные показатели изменения результативности в бросках на разных этапах подготовки.

Проявлением этих изменений являлось то, что наблюдалась разница в динамике развития нападения и защиты. На перестройку технического арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня физической подготовленности игроков.

Подготовка высококлассных спортсменов делится на несколько этапов. В систему этой подготовки включены такие разделы как физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Одним из немаловажных разделов является техническая подготовка. Но техника ради одной техники бессмысленна. На нынешнем этапе развития баскетбола эффективным является тот технический прием, который выполняется неожиданно для противника, в быстром темпе, в свое время и точно. Хороший баскетболист обязан в совершенстве владеть техническими приемами игры и в тоже время уметь выполнять их на высокой скорости. Повышению технического мастерства баскетболиста способствуют планомерные тренировочные занятия.

Вопросом повышения результативности бросков мяча в корзину с различных дистанций специалисты занимаются, очевидно, со дня зарождения баскетбола. Вполне естественно, что вся работа тренеров по совершенствованию физической, технической, тактической, психологической и других видов подготовки в тренировочном процессе баскетболистов прямо или косвенно направлена на повышение эффективности их игровых действий в соревнованиях.

В современном баскетболе высокая результативность бросков с различных дистанций является ключом, раскрывающем защиту соперников, и создает благоприятные условия проведения атак непосредственно из под кольца.

Чем же достигается точность броска по корзине? Четкой координацией всех движений игрока, выполняющего бросок. Конечный момент броска требует отточенной работы кисти и пальцев, абсолютной согласованности при броске всех частей тела.

Точность броска зависит еще от следующих причин:

-от способа броска. В зависимости от ситуации, возникшей на площадке, от расположения противника, его сопротивления, избирается тот или иной способ броска. Например, следует бросать мяч в прыжке, если рядом с вами близко находится защитник.

Или, наоборот, если между вами и кольцом соперника никого нет, необходимо ближе подвести мяч к щиту и затем только совершить бросок.

-от техники выполнения броска. Во время броска нельзя широко локти разводить, наклоняться в сторону (линия туловища устремляется в сторону полета мяча).

-от траектории полета мяча. Чем выше траектория мяча, тем больше расстояние его полёта до кольца, уменьшается возможность попадания. Чрезмерно низкая траектория заставляет выполнять скоростной бросок, что также снижает точность успешной атаки кольца противника (5,22).

Приготавливаясь к броску, игроку необходимо правильно оценить ситуацию на площадке (находится ли партнер по команде в лучшем положении, смогут ли игроки своей команды поучаствовать в борьбе за мяч отскочивший от кольца и т.п.), предугадать действия опекающего его защитника и способы противодействия им, возможные варианты дальнейших действий в нападении выхода и другие моменты. Определив свои действия и приняв решение, игрок психологически настраивается на выполнение броска, не обращает внимание на посторонние помехи, которые могут повлиять на уверенность и точность движений. В заключительной фазе броска необходимо расслабиться. Предпочтение броска с отражением мяча от щита на практике показала своё преимущество.

Опрос наших ведущих тренеров и баскетболистов-снайперов показал, что унифицированной и научно обоснованной методики совершенствования техники бросков мяча в корзину при подготовке команд к соревнованиям в отечественном баскетболе не существует. Тренеры используют в своей работе те методики, которые, по их мнению, наиболее эффективны, полагаясь на личный опыт и интуицию.

Каждый баскетболист должен владеть несколькими способами бросков, чтобы в той или иной ситуации применить наиболее целесообразный. Самый распространенный бросок в современном баскетболе это бросок в прыжке. Он имеет ряд разновидностей.

Вопросам методики тренировки в бросках и достижению определенного уровня точности всегда уделялось большое внимание в научно-исследовательской и научно-методической литературе.

Вначале шли по пути формирования определенного двигательного навыка, основываясь на слиянии координационных структур движения и использовании для достижения результативности различных визуальных ориентировок (14).

Изучение техники и развитие меткости тесно связаны между собой. В более поздних источниках указывается на необходимость использования средств, направленных на развитие анализаторской системы организма. Многочисленные исследования в области педагогике, так и физиологии двигательной деятельности подтверждают, что достаточный уровень развития зрительного и вестибулярного анализаторов позволяет быстрее овладеть сложной техникой разнообразных приемов, выполнять их рационально и с большой результативностью (2,7,18).

В этом плане рекомендуется следующее:

-специальные упражнения, способствующие улучшению функции зрительного анализатора и повышению устойчивости вестибулярных функций, использование которых в процессе тренировки поможет увеличить ее эффективность.

-использование средств для развития глубинного зрения, необходимого для эффектного решения технических задач.

-для улучшения зрительной ориентации в бросках могут быть полезны приемы, направленные на увеличение концентраций внимания на ощущениях, связанных с глубинным зрением (7,18).

Во многих работах отмечается необходимость применения для совершенствования точности движений дополнительных средств направленных на повышение проприоцептивной чувствительности.

Для повышения точности движений необходимо введение специальных средств, островов действующих на мышечно-суставную деятельность (смена ритма, темпа, расстояние, вес мяча и т.д.)

Наиболее эффективными условиями совершенствования точности баскетболистов высокой квалификации являются нагрузки небольшого объема и высокой интенсивности.

Тренировочные нагрузки большого объема приводят к понижению точности движения.

Таким образом, основываясь на результатах большинства исследований, можно сделать вывод. Что совершенствование точностного двигательного навыка заключается в совершенствовании деятельности механизмов, определяющих качество движения, т.е. анализаторской системы организма, как в отдельности, так и в комплексе.

Методика обучения и совершенствования техники баскетбола к настоящему времени представляет собой стройную систему педагогических взглядов, базирующихся на общих принципах теории физического воспитания.

Ведущими методами обучения являются:

-словесные объяснения;

-демонстрация;

-разучивание целом и по частям;

-повторение;

-выполнение движения в упрощенных условиях с постепенным усложнением (В.В.Кулакаус, Ф.Линдеберг, Ю.И.Портных).

К основным методам совершенствования следует отнести также усложнения внешней обстановки, упражнения при различных соотношениях организма и метод сопряженных воздействий (В.Н.Дьячков, А.Я.Гомельский, З.Я.Кожевникова, Ю.И.Портных).

Значительное количество авторов - П.А.Чумаков,С.А.Кераминас, А.Рани, А.Я.Гомельский, В.А.Кудряшов и др. обращают внимание на значимость технической подготовки игроков в баскетбол в достижении определенного уровня точности.

Точность бросков находится в определенной зависимости от совершенной техники. Поэтому обучение броскам и совершенствование в них подчиняется созданию необходимых условий благоприятствующих развитию навыков правильного и точного броска. Для правильной техники броска большое значение имеет точное исходное положение баскетболиста.

На это при обучении должно быть обращено особое внимание, затем акцент делается на согласованность движений и их направление. Важным фактором для результата броска является навык прицеливания, который должен воспитываться параллельно с обучением движениям броска.

В начальной стадии формирования навыка бросковых движений большое значение имеет умение преподавателя правильно “описать” словесно и продемонстрировать лично или с помощью схем и кинограмм основную структуру двигательного навыка, т.е. здесь возможны разные варианты трактовки кинематического рисунка движения.

Важен начальный этап обучения - создание технической базы. Рекомендуют изучить броски в определенной последовательности.

“Изучение всего многообразия бросков должно начинаться с основных приемов - бросков одной от плеча с места и в движении” (Ф.Линдеберг). Другие авторы считают необходимым начинать обучение броскам со способа “двумя руками от груди” (П.А.Чумаков, А.М.Зимин).

Начинают обучение броскам в кольцо в основном с бросков двумя руками: от груди и от головы. В начальной стадии обучения, представление о характере и направлении движений создаются у занимающихся выполнением передач друг другу с траекторией, свойственной броску.

Примерные упражнения, используемые на этом этапе:

1.Эстафеты с попаданием мяча в мишень на площадке.

2.Перебрасыванием мяча через натянутую веревку или стойку.

Попадание в мишень на стене или специальных приспособлений, подвешенных на разной высоте и т.д.

При разучивании приема возникает необходимость в повторных показах, которые значительно отличаются от первичных. При повторных показах следует умышленно выделить те места, на которых необходимо сосредоточить внимание учеников. Для этого можно использовать замедленный показ или вычлененный показ, дополненный объяснениями.

Взаимодействием факторов, осуществляющих развитие общего усилия, при совершении броска в корзину, это:

-плавность движения кистевых и пальцевых мышц вперед;

-локоть и плечо путём резкого и быстрого разгибания выпрямляет руку;

-ноги быстро выпрямляются в коленных суставах с последующим поднятием на носки.

Выполняя бросок в прыжке, очевидно, что основное усилие мышечной энергии направленно на движение вверх, а оставшаяся сила, необходимая для доставки мяча в корзину, обеспечивается работой рук, кистей и пальцев.

Необходимо стремиться к тому, чтобы занимающиеся усваивали приемы без ошибок. Это достигается правильной последовательностью в подборе материала, а также использованием подводящих упражнений, которые на этой стадии обучения имеют очень большое значение. Они расширяют двигательный опыт ребенка, облегчает овладение движениями в главных звеньях упражнения.

Здесь ставится задача максимального совершенствования анализаторной и двигательной деятельности путем изменения темпа передвижения, темпа действия перед броском или после него, изменения ситуации для выполнения броска (бросок с активным сопротивлением, без сопротивления), использование в упражнениях соревновательного момента; применения упражнений, выполняемых со специальным оборудованием, выполнение бросков в состоянии утомления и т.п. При выполнении броска игрок должен быть уверен, что мяч обязательно попадёт в кольцо противника.

Уверенность и вероятность не одно и тоже. По сути дела они являются антагонистами. Даже самый меткий игрок никогда не выполнит бросок, почувствовав хотя бы некоторую не уверенность, в некоторых случаях он промахивается. Есть такое выражение «не уверен - не бросай», которое нельзя сравнивать с существующим правилом баскетбола - «не выполняй бросков с малой вероятностью попадания, за исключением особых обстоятельств». Игрок уверен в том, что успешно выполнит бросок с невыгодной позиции, и не всегда уверен в броске с выгодной позиции. Каковы причины могущие повлиять на неуверенность игрока при выполнении броска из выгоднейшего положения? Это: усталость игрока, или недостаточная собранность, а также потеря уверенности после нескольких неудачных выполненных бросков. Данные причины взаимосвязаны, так как не исключают друг друга.

Ряд авторов рекомендует для повышения точности движений одним из средств, остро воздействующих на мышечно-суставную деятельность, избрать смену расстояния.

**1.5.Бросок одной рукой от плеча с места.**

Стремительное развитие современного баскетбола заставляет активизировать действия, как защиты, так и нападения. Последние тенденции, связанные с развитием баскетбола направленные на совершенствование технических действий в нападение, особенно в завершающей фазе, непосредственно бросок в корзину. Особое внимание специалисты уделяют подготовке бросков одной рукой сверху в прыжке, с разных дистанций (средней, близкой, дальней) т. к. на их долю приходится более 75 % всех попаданий с игры. Этот вид броска является наиболее часто применяемым способом атаки кольца противника с различных дистанций. Значение бросков в баскетболе огромно. Без хорошо подготовленных бросков тяжело принимать участие в игре, т.к. все технико-тактические действия команды направлены на результативный и беспрепятственный бросок мяча в корзину. Результативный бросок является наилучшим завершением каждой атаки.

Хороший бросок одной рукой сверху в прыжке является хорошим оружием в нападение. Особую привлекательность он получил из-за его универсальности для нападения, бросок одной сверху в прыжке с успехом можно применять против каждой формы защиты. И против хорошо поставленного броска одной рукой в прыжке очень тяжело найти результативное защитное действие, что заставляет защиту находится в постоянном состояние максимального напряжения, как физических, так и эмоциональных сил.

В свете современных взглядов подготовки спортсменов высокого уровня, специалисты уделяют внимание совершенствованию бросков на всех этапах спортивной деятельности.

В связи с тем, что вопрос динамики изменения показателей бросков в разное время подготовки баскетболистов мало изучен, он представляет как, большое теоретическое так и практическое значение для подготовки юных спортсменов и спортсменов высокого уровня. И на основе изучения данного вопроса можно подготовить аттестационный материал для групп подготовки спортсменов разного уровня. Определить оптимальные показатели изменения результативности в бросках на разных этапах подготовки(15).

Подготовительная фаза - одноимённая нога выставляется вперед, разворачиваемся одноимённым плечом по направлению к кольцу, голова чуть повернута в сторону бросающей руки и удерживается над средней точкой между ступнями ног. Тело должно быть слегка развернуто под углом к цели, ноги согнуты в коленях, суставы расслаблены.

Основная часть - примерно на уровне головы мяч целиком остается на правой руке, а поддерживающая рука (левая) - направлена вперед (под мяч) указательный и средний палец бьющей руки разведены. Тыльная часть кисти бросающей руки направлена к лицу, а ладонь к цели. Правая рука начинает вытягиваться вперед - вверх с одновременным выпрямлением руки и кисти (под углом 60-65˚), мяч скатывается сначала с ладони, затем с пальцев, и в то время когда плечо, предплечье и кисть выстраиваются в одну прямую линию, определяется траектория полета мяча. Как только бросок совершён, рука опускается расслаблено вниз, игрок вновь готов для дальнейших игровых действий.

**ГЛАВА П. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1 Методы исследования**

Осуществив анализ литературных источников, и обобщив практический опыт работы тренеров, нами для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы, исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение литературных источников.

Анализ научно-методической литературы был направлен на ознакомление и изучение имеющихся данных по использованию основных средств и методов обучения броска одной рукой от плеча в баскетболе. Всё это послужило теоретической предпосылкой для проведения наших исследований.

Педагогическое наблюдение.

Для проверки эффективности методики обучения броска одной рукой от плеча в баскетболе, проведено педагогическое наблюдение.

При выполнении данного броска проявляются многие стороны этого технического приема, например, быстрота выполнения, переключение от одного приема к другому и т. п. Иначе говоря, обучению данного броска следует уделять особое внимание.

Описание особенностей проведения эксперимента и результаты, полученные в ходе исследования, представлены в главе 3.

Педагогическое тестирование.

Тестирование проводилось дважды в начале и в конце эксперимента.

Для тестирования были выбраны следующие нормативы:

1.бросок с расстояния 1,5 м справа от кольца;

2.бросок с расстояния 1,5 м слева от кольца;

3.бросок с расстояния 1,5 м напротив кольца.

1.бросок с расстояния 2,5 м справа от кольца;

2.бросок с расстояния 2,5 м слева от кольца;

3.бросок с расстояния 2,5 м напротив кольца.

Предоставлялось 2 попытки по 5 бросков. Учитывался лучший результат.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования и проводился с целью проверки и обоснования эффективности разработанной методики.

Методы математической статистики.

Для сравнительных характеристик исследуемых параметров определялись среднеарифметические величины.

**2.2. Методические аспекты обучения броску одной рукой от плеча в баскетболе.**

Броски в корзину. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину - ее главная цель. Для успешного участия в состязании от каждого баскетболиста требуется не только умело применять передачи, ловлю, ведение мяча, но и точно атаковать корзину, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций, при различной активности противодействия соперников.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью и управляемостью дви­жений, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кисти рук, ее заключительным уси­лием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизон­тальной оси в сторону, противоположную направлению полета (обратное вращение).

При анализе основных способов бросков в корзину в общей структуре конкретного способа выделяются три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависи­мости от внешних условий без заметного ущерба для точности приема, то выполнение основных движений должно отличать­ся стабильностью или рациональной вариативностью в преде­лах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

**2.3. Организация исследования**

Для исследования нами были определены два 5 класса, занимающихся в школе №2 г. Ардон: 1.Контрольная группа – (12 человек).

2.Экспериментальная группа (12 человек).

Исследование проходило в период с ноября 2017г. по май 2018г. и состояло из трех этапов:

1этап: ноябрь-декабрь 2017г. был проведён анализ литературных источников, в эти же сроки была написана 1 глава квалификационной работы.

2этап: январь-апрель 2018г., проводилось педагогическое тестирование,

3этап: апрель-май 2018г. проводилась обработка результатов и оформление работы.

Контрольная группа (5-б класс) занималась по плану школьной программы.

В экспериментальной группе (5-а класс) были внесены определенные коррективы: кроме общей программы, дополнительно использовались упражнения, предложенные нами, а так же вспомогательные приспособления и инвентарь.

Для проведения эксперимента, нами были предложены следующие упражнения:

1.броски в горизонтальные цели;

2.броски в вертикальные цели;

3.броски непосредственно в кольцо.

Для первых двух упражнений использовался вспомогательный инвентарь (гимнастические обручи, стойки для прыжков в высоту, верёвка).

Чтобы научить школьников выполнять бросок по высокой траектории, мы использовали горизонтальные цели (гимнастические обручи, стойки для прыжков в высоту, верёвка). Школьники располагались на расстоянии трёх метров от цели. Высота цели варьировалась от 1,5 до 2,5 метров.

Чтобы научить школьников придавать мячу обратное вращательное движение мы применяли вертикальные цели (гимнастические обручи, стойки для прыжков в высоту, верёвка). При этом дети выполняли упражнение, находясь в двух метрах от места, где находилась цель. Обруч укреплялся на стене, на высоте трёх метров.

Броски в кольцо выполнялись с расстояния от 1 до 3 метров.

**ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.**

**3.1. Содержание экспериментальной программы.**

Как указывалось выше, эксперимент проводился в естественных условиях вовремя уроков по физической культуре в школе два раза в неделю.

Задачей являлось создание необходимых предпосылок функционального характера, определяющих успешное решение овладения техникой броска мяча одной рукой от плеча.

Совершенствование технических приемов велось в направлении стабилизации игровых двигательных навыков. При этом предпочтение отдавалось выполнению серийных бросков с ближней дистанции и упражнениям, способствующим повышению точности бросков.

Оптимальные черты применяемых средств, методов и методических приемов от тех, которые использовались на предварительном этапе, были:

1.Выполнение бросков на фоне начального утомления.

2.Введение новых упражнений, способствующих повышению  
интенсивности при выполнении бросков.

Методический прием совершенствования бросков мяча в кольцо на фоне начального утомления заключался в том, что совершенствование точности проводилось после нагрузок, т.е. во второй половине урока, при этом сохранялись самые строгие требования к стабильности и точности выполнения приемов.

* 1. **3.2. Результаты исследования.**

Об эффективности используемой системы тренировки можно судить по результатам исследования, которые представлены в таблице №1 и №2.

Как видно из таблицы №1, в которой приведены исходные и конечные показатели технической подготовленности, контрольной группы положительная динамика наблюдалась не во всех тестах.

Таблица №1

**Динамика показателей подготовленности (контрольная группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | показатели | Исходные данные | Конечные данные | Средний показатель прироста |
| 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча справа от кольца с рас. 1,5 м. | 1,9 | 2,2 | +0,3 |
| 2 | Бросок мяча одной рукой от плеча слева от кольца с рас. 1,5 м. | 1,6 | 1,5 | -0,1 |
| 3 | Бросок мяча одной рукой от плеча напротив кольца с рас. 1,5 м. | 1,3 | 1,4 | +0,1 |
| 4 | Бросок мяча одной рукой от плеча справа от кольца с рас. 2,5 м. | 1,5 | 1,7 | +0,2 |
| 5 | Бросок мяча одной рукой от плеча слева от кольца с рас. 2,5 м. | 1,4 | 1,4 | 0 |
| 6 | Бросок мяча одной рукой от плеча напротив кольца с рас. 2,5 м. | 1,2 | 1,2 | 0 |

Как видно из таблицы, прирост результатов наблюдается не во всех нормативах.

Во втором нормативе вообще результат отрицательный (-0,1). В пятом и шестом, изменений не наблюдается.

В таблице №2 отражены исходные и конечные результаты экспериментальной группы.

Таблица №2

**Динамика показателей подготовленности (экспериментальная группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | показатели | Исходные данные | Конечные данные | Средний показатель прироста |
| 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча справа от кольца с рас. 1,5 м. | 1,8 | 2,4 | +0,6 |
| 2 | Бросок мяча одной рукой от плеча слева от кольца с рас. 1,5 м. | 1,6 | 2,0 | +0,4 |
| 3 | Бросок мяча одной рукой от плеча напротив кольца с рас. 1,5 м. | 1,3 | 1,6 | +0,3 |
| 4 | Бросок мяча одной рукой от плеча справа от кольца с рас. 2,5 м. | 1,4 | 1,9 | +0,5 |
| 5 | Бросок мяча одной рукой от плеча слева от кольца с рас. 2,5 м. | 1,5 | 1,7 | +0,2 |
| 6 | Бросок мяча одной рукой от плеча напротив кольца с рас. 2,5 м. | 1,3 | 1,5 | +0,2 |

Как мы видим, прирост показателей наблюдается практически во всех испытаниях. Помимо результатов практических нормативов, мы визуально определяли технику выполнения приёма.

Сопоставляя данные контрольной и экспериментальной группы, мы определили, что в экспериментальной группе результаты практических нормативов лучше, чем в контрольной группе. Техника выполнения броска мяча одной рукой от плеча в экспериментальной группе превосходит технику выполнения этого же приёма в контрольной группе. Это доказывает, что применение специальных упражнений и дополнительного вспомогательного инвентаря положительно сказывается при обучении технике броска мяча одной рукой от плеча.

Следовательно, предлагаемая методика обучения является на наш взгляд эффективной.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла своё подтверждение в полученных результатах.

**ВЫВОДЫ**

1.Анализ и обобщение литературных источников показал, что при  
обучении и совершенствовании броска мяча одной рукой от плеча надо обладать хорошей техникой исполнения.

2.Применение специальных упражнений и вспомогательных приспособлений и инвентаря существенно помогает в технической подготовке детей на уроках физической культуры.

3.Разработанная методика совершенствования броска мяча одной рукой от плеча доказала свою состоятельность в проведенном эксперименте и в полученных результатах.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / Л.Р. Айрапетьянц - М.: ГЦОЛИФК, 2001 - 41 с.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З. Бабушкин. -Киев: Здоровья, 1998. - 144 с.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы / М.С. Бриль // Теория и практика физической культуры. -2001.-№5. -С. 32-33.
5. Вопросы юношеского спорта / Под общ. ред. В.П.Филина. - М: Физкультура и спорт, *-* 1198, 98 с.
6. Гойхман М.Б. Критерии завершающего отбора юных квалифици-рованных баскетболистов 16-18 лет учащихся  
   специализированного отделения: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук.  
   (13.00.04) / Л.Р. Айрапетьянц - М: РГАФК, 2003. - 23 с.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. - 2-е изд., стереотип. / И.А. Гуревич. - Минск: Вышейшая школа, 2003. - 319 с.
8. Ермолаев Ю.А. Грижеия В.Е. Подвижные игры и физические качества (сборник лекций) – Малаховка МГАФК, 2002. – С.120-140
9. Ермакова К.П. Техника броска в прыжке (сборник лекций).-тренированности высоко квалифицированных метателей копья: Малаховка: МГАФК, 2002.- С. 201-210.
10. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для высш. учеб. завед. / Ю.Д. Железняк, Петров П.К. - М: Академия, 2002. - С. 200 - 213.
11. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.; под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика методика обучения: Учебник для высш.пед.учеб.заведений.: издательский дом «Академия», - М., 2002, - С.520.
12. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. - М, Физкультура и спорт, 2002. - С. 15-27.
13. Кузнецов В.И., Гусев А. А. Педагогический и психологический контроль за индивидуальной и командной подготовкой спортсменов в игровых действиях спортсмена (сборник лекций).- Малаховка МГАФК,2002.- С. 250-265.
14. Корнеев Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: Автореф. дис…, канд.пед.наук / Р.А. Корнеев; МГАФК. – М, 2004. – 24с.
15. Лебедь Ф. Формула игры: Общая теория спортивных игр, обучение и тренировка / Ф. Лебедь. - Волгоград: ВолГУ, 2005. - 392 с.
16. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для высш. учеб. завед. / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М: Академия, 2004. - 400 с.
17. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболиста / С.С. Стонкус. - М: Физкультура и спорт, 2001. - С. 36-50.
18. Сяо Ся Соотношение тренировочных нагрузок различной направленности на этапе предварительной подготовки юных баскетболистов: Автореф. дис... канд. пед. наук / Ся Сяо.- М: ВНИИФКиС.-М, 2001 .-23 с.
19. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для высш. учеб. завед. / под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М: Академия, 2004. - 400 с.
20. Сысоев В.И. Взаимосвязь скоростно-силовой подготовки и эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов. Автореф. дис. ... Канд. пед. наук.- Ленинград, 1990, С. 25.
21. Сысоев В.И. Взаимосвязь скоростно-силовой подготовки и эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов. Автореф. дис. ... Канд. пед. наук.- Ленинград, 1990, С. 25.
22. Найминова З.Б. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / З.Б. Найминова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 256 с.
23. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: Учеб. пос. для высш. уч. завед. / Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 2004. - 336с.
24. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учеб. пос. / В.С. Рубин. - М.: Сов. Спорт. 2004.
25. Родин А.В. Губа Д.В. Баскетбол в университете. Москва, 2009г.
26. Ратов И.П. Перспективы преобразования системы подготовки спортсменов на основе исследования технических средств и тренажеров // Теор.т прикт.физ.культ., 2007.-№10 – 60-65.
27. Портных Ю. И. Спортивные игры и методика преподавания. Изд. 2-е перераб. и доп.-М.: ФиС, 2004г.
28. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пос. для вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Издат. центр. Академия, 2001. - С. 123-145.
29. Черемисин В.П. Теоретико-методические основы спортивных и подвижных игр: Сб. лекций / В.П. Черемисин МГАФК. - М., 2000. -168 с.