

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКА ЮНЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Лукошкина Владислава Владимировича

Научный руководитель

ст. преподаватель

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой

к.ф.н., доцент

Р.С. Данилов

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Одной из таких игр является баскетбол.

Баскетбол уже существовал задолго до даты своего «официального» рождения. Конечно, совсем не такой, как ныне, и все-таки...

Когда испанские конкистадоры завоевали государство ацтеков на территории современной Мексики, то познакомились и с самой распространенной у индейцев игрой, называвшейся «тлачтли».

Специально для игры были построены арены с каменными трибунами для зрителей. На противоположных концах площадки на двух каменных стенках были укреплены выточенные из камня кольца. Игроки состязающихся команд стремились закинуть тяжелый мяч, сделанный из каучука, в кольцо противника.

Сделать это было не просто, ведь направлять мяч в кольцо разрешалось только предплечьем. Поэтому дополнительные очки начислялись команде, когда мяч ударялся и в стену над кольцом.

А вот ещё одна игра, которую смело можно причислить к предкам современного баскетбола. Увлекались ею индейцы Южной Америки. Играли они верхом на лошадях, передавая друг другу вместо мяча кожаный мешок. Его надо было забросить в обруч, укрепленный на столбах по краям поля.

А разве не напоминает баскетбол, пусть даже отдаленно, старинная русская игра под названием «тес»? Игроки по очереди забрасывали мяч на тесовую крышу, следуя определенным и достаточно сложным правилам.

Конечно, это совсем не баскетбол. Но, согласитесь, приемы, которые использовали игроки, довольно схожи с баскетбольными.

В общем, родилась игра с мячом и корзиной вовсе не на пустом месте.

Баскетбол был придуман в декабре 1891 года доктором Джеймсом Нейсмитом, преподавателем физкультуры Спрингфилдского университета американского штата Массачусетс. Нейсмит подметил, что его подопечные норовят всячески разнообразить утомительные занятия в спортивном зале и в свободную минутку придумывают какие-нибудь игры. Чаще всего с мячом. Например, соревнуются, кто точнее попадет им в определенную цель.

Пожелав упорядочить эти стихийные состязания, Нейсмит решил подвесить к противоположным балконам внутри спортивного зала пустые деревянные ящики небольшого размера, куда следовало закидывать мяч, но подходящей тары не оказалось на складе. Пришлось использовать корзины из-под персиков.

Отсюда и пошло название новой игры: по английски корзина это «баскет». Однако правила, разработанные Нейсмитом, мало были похожи на современные.

Игра сразу всем пришлась по душе и быстро стала популярной далеко за пределами Спрингфилдского университета. Играть в баскетбол стали не только молодые люди, но и девушки. С течением времени и сама игра, и правила заметно видоизменились.

С годами совершенствовалась и общая баскетбольная техника: спортсмены научились ловко вести мяч по площадке, виртуозно обходить противника, давать точные пасы партнеру, метко попадать в кольцо с разных дистанций, бросать мяч не двумя руками, как было принято поначалу, а одной...

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста.

Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая

выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Вот почему спортивные игры, в частности баскетбол, в школьной программе представлены как основной материал, который широко используется во внеклассной работе.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. Конечной целью передвижений игрока по площадке с мячом и без мяча, ловли и передач мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не сможет 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. Игрокам при выполнении бросков в этих условиях приходится решать такую альтернативу изменять ли организационную структуру движений при броске с целью избежать защитного противодействия (например, повысить траекторию или укоротить время выпуска мяча) или переиграть защитника до броска, чтобы выполнить сам бросок без помех. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре.

Деятельность человека требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенных в процессе жизни и тренировки.

Знание уровня обучения и динамики совершенствования техники броска позволяет подбирать и использовать средства, обеспечивающие обучению на более высоком уровне. Корректировка пробного процесса на основе выявления и последующего исправления ошибок, повысит эффективность совершенствования бросков в баскетболе, что и определяет **актуальность** нашего педагогического исследования.

В данной работе, мы представляем **проблему** совершенствование техники броска со средней дистанции у учащихся среднего возраста на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу в ДЮСШ р. п Озинки. В соответствии с проблемой тема нашего педагогического исследования «Совершенствование техники броска со средней дистанции у учащихся среднего возраста»

Объект исследования – средства и методы совершенствования техники броска в баскетболе.

Предмет исследования – совокупность методических условий, обеспечивающих совершенствование техники броска со средней дистанции у учащихся среднего возраста.

Цель исследования – теоретически обосновать и выявить эффективность целенаправленной системы упражнений на совершенствование техники броска со средней дистанции у баскетболистов **гипотеза** состоит в том, что баскетболисты могут совершенствовать бросок в результате корректировки пробного процесса на основе выявления и последующего исправления ошибок, если:

- будут учтены физиологические и психологические особенности организма средних школьников;

- в ходе обучения будет применяться целенаправленная система упражнений с учетом специфики задач.

В соответствии с предметом, **целью и гипотезой** были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Проанализировать литературные источники, необходимые для совершенствования техники выполнения бросков, подбора системы упражнений.

2. Представить методические рекомендации по повышению уровня техники броска на занятиях по баскетболу.

3. Выявит эффективность используемых средств и методов в совершенствовании техники броска.

Методы исследования: изучение литературных источников по проблеме совершенствования техники броска у детей среднего школьного возраста, педагогические наблюдения, контрольные испытания, математическая обработка данных и их сравнительный анализ.

Первая глава нашей работы освещает теоретические вопросы баскетбола, историю появления и развития баскетбола с момента зарождения игры и до наших дней, место баскетбола в современной системе образования; дана характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе; требования к современным броскам и методика обучения; возрастные особенности детей среднего школьного возраста, которые необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

Вторая глава посвящена вопросам организации и проведения педагогического исследования, типичных ошибок при бросках баскетбольного мяча по кольцу, мы приводим также анализ результатов данного педагогического исследования и методические рекомендации по проблеме совершенствования техники броска со средней дистанции у баскетболистов.

Основное содержание работы

Основным методом нашего исследования является обобщение опыта на основе педагогических наблюдений в процессе соревнований и учебно-тренировочных занятий, проведении контрольных испытаний по определению уровня совершенствования техники броска. Исследование проводилось для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста показателей уровня техники броска со средней дистанции в результате использования предложенной методики совершенствования техники броска.

Исследование проводилось на мальчиках 12-14 лет. В исследовании принимали участие 12 учащихся ДЮСШ р. п Озинки при занятиях в спортивной секции «баскетбол».

Контрольные испытания проводились в 2018-2019 учебном году и проходили в три этапа.

На первом этапе исследование позволило выявить начальный уровень техники броска баскетболистов. Тестирование проводилось в начале исследования 2018 года. После обработки результатов, была внедрена методика управления процессом усвоения знаний и программа упражнений на совершенствование техники броска, использовались методы: рассказа, показа и детальной отработки действий.

Второй этап исследования проводился в середине исследования 2018 года на тех же испытуемых. Исследование на данном этапе позволило определить динамику роста техники бросков, при использовании предложенной методики.

Третий этап исследования состоялся в марте 2019 года (состав испытуемых тот же, что и на предыдущих этапах). Исследование на данном этапе позволило проанализировать и оценить уровень совершенствования техники броска.

Обучение дистанционным броскам с места.

1. Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделением в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.

2. Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекачивание мяча на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.

3. Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных и. п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине, акцентируя полное выпрямление бросающей руки и завершающее движение кисти.

4. Выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т. п.

5. Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом $30 - 45^\circ$ к щиту: бросок с отскоком от щита.

6. То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.

7. То же, что в упр. 6 и 7, но чередуя броски под разными углами по отношению к щиту.

8. Штрафные броски изучаемым способом.

9. Чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины.

10. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

11. Выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании:

– на количество попаданий в серии бросков с одной или нескольких точек;

- количество двойных (2 подряд) или тройных (3 подряд) попаданий в серии бросков;
- максимальное количество бросков без промаха;
- быстроту достижения заданного количества попаданий;
- быстроту достижения заданного количества двойных или тройных попаданий;
- результативность бросков с «заказанных» попаданиями соперника точек: после каждого точного броска необходимо повторить результативное действие соперника с той же точки и тем же способом, невыполнение «заказа» (промах) приносит штрафное очко (игра «Минус пять»);
- количество всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени;
- лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляются 2 очка, за каждый промах вычитается 1 очко; – выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности бросков, достижение которого приносит победу в состязании.

12. То же, но в командных соревнованиях на результативность бросков.

13. Выполнение бросков с места в сочетании с последующими двигательными действиями между бросками: выполнением акробатических элементов (приседаний, кувырков, переворотов в сторону и т.п.) и дальнейшим перемещением на другую точку для очередного броска; челночными рывками между указанными точками; передвижением на подбор мяча и овладением отскоком и т.п.

14. То же, но в личных и командных соревнованиях на точность бросков.

15. Сочетание разновидностей бросков с места с другими игровыми приемами нападения, предшествующими им: остановками, поворотами, финтами, ловлей и передачей мяча, ведением (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания

1. При обучении использовать индивидуальный и поточный метод организации занимающихся, при совершенствовании – групповой или метод круговой тренировки с серийным выполнением однотипных или разнонаправленных заданий.

2. Показ способов броска мяча осуществлять стоя лицом, боком и при необходимости спиной к занимающимся.

3. В подводящих упражнениях в качестве ориентиров для траектории полета мяча и цели для попадания использовать натянутые шнуры или амортизаторы, поднятую руку (руки) партнера, мишени на стене и т.п.

4. Выполнение приема в целом начинать с близких дистанций (1 – 3 м) под углом к щиту слева и справа от корзины; бросать с отскоком от щита. 5. Броски одной рукой в непосредственной близости от корзины (из-под щита) осуществлять справа – правой, слева – левой рукой; со средней и дальней дистанций – сильнейшей рукой.

6. Задания выполнять сериями по 4 – 6 повторений в каждой серии.

7. Дистанцию и направление к щиту варьировать по мере освоения техники бросковых движений с близкого расстояния.

8. На этапе совершенствования техники бросковых движений использовать задания на переключение: после выпуска мяча выполнить указанное двигательное действие с последующим приходом в и.п. для очередного броска.

9. В соревнованиях на результативность варьировать условия проведения и состав участников; начинать с личных состязаний, а в командных число игроков постепенно увеличивать от 2 до 5.

10. При выполнении разновидностей бросков: – принимать устойчивое и рациональное и. п.: для броска одной рукой – стойка с поворотом туловища в сторону бросающей руки; для броска двумя руками – параллельное расположение стоп на одном уровне или с выставлением вперед любой ноги;

– туловище и голову держать прямо, а плечи – на одном уровне; взгляд концентрировать на точке прицеливания;

– надежно удерживать мяч пальцами (ладонной поверхностью кисти мяча не касаться), быстро выносить его вверх для броска; при бросках одной рукой рабочую кисть располагать на середине мяча, а поддерживающую – на его боковой поверхности;

– при замахе «взводить» (максимально отводить назад) кисти обеих рук или кисть бросающей руки; оптимально разводить локти при броске двумя руками и располагать локоть бросающей руки под мячом, в направлении к корзине при броске одной рукой;

– при броске плавно полностью разгибать руки или бросающую руку, мягко совершать бросковое движение; согласованно с руками выпрямлять ноги;

– в момент выпуска мяча сохранять вертикальное положение головы и тела; выпускать мяч скатывающим движением через указательные пальцы обеих кистей или указательный палец бросающей кисти после полного их или ее сгибания вперед;

– исключать участие в броске поддерживающей руки; своевременно (за мгновение до выпуска мяча) отводить ее в сторону;

– после выпуска мяча сопровождать его полет расслабленными кистями или кистью рабочей руки, тянуться за мячом, поднимаясь на носки;

– после завершения броска приходить в устойчивое положение и быть готовым к дальнейшим действиям – подбору мяча или перемещению по площадке.

11. При изучении способов броска одной рукой высоту подъема локтя бросающей руки (на одну четверть, на половину или на три четверти) варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и их физических способностей.

Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков с места

1. В и. п.:

- неустойчивое расположение стоп (узкое или широкое);
- полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени
- ноги не «заряжены» на бросок;
- разноименная стойка при бросках одной рукой;
- значительное отклонение от вертикали головы или туловища, округленная спина, одно плечо выше другого;
- мяч удерживается ладонями или сомкнутыми пальцами, закрепощенными кистями, далеко или близко от туловища.

2. В подготовительной фазе (при замахе):

- взгляд отведен от точки прицеливания;
- медленное, вялое поднимание мяча в и. п. для броска;
- мяч удерживается кончиками пальцев или с участием ладоней;
- кисти обеих рук или кисть бросающей руки максимально не разгибаются назад и не располагаются параллельно полу под мячом;
- при бросках сверху – заведение мяча назад за голову;
- при бросках двумя руками – недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны, поворот туловища в какую-либо сторону;
- при бросках одной рукой:
 - а) локоть бросающей руки отведен в сторону – не находится в одной вертикальной плоскости с указательным пальцем и корзиной;
 - б) локоть поддерживающей руки прижат к туловищу или чрезмерно поднят в сторону;

в) кисть поддерживающей руки располагается сверху на мяче, а не сбоку; туловище или голова отклонены от вертикали назад; масса тела перенесена на заднюю часть стоп (игрок стоит на пятках).

3. В основной фазе (непосредственно при броске):

– изменение точки прицеливания непосредственно в момент выпуска мяча;

– отсутствие согласованности в работе нижних и верхних конечностей: поочередное, а не одновременное выпрямление;

– неполное выпрямление ног или рук в момент выпуска мяча;

– резкое, рывковое либо закрепощенное выпрямление верхних конечностей;

– отклонение локтя бросающей руки в сторону – при бросках одной рукой;

– отсутствие направляющего движения кистей или несинхронная их работа – при бросках двумя руками;

– отсутствие обратного вращения мяча – мяч не скатывается с кончиков указательных пальцев (пальца);

вертикальное вращение – выпуск мяча через мизинец; поступательное вращение вокруг попе- речной оси («от себя») – выпуск мяча через ладонь;

– преждевременное отведение в сторону поддерживающей руки (потеря контроля над мячом) или полное выпрямление ее в момент выпуска мяча (участие в выпуске мяча двух кистей) – при бросках одной рукой;

– недостаточное сопровождение мяча кистями после его выпуска – пальцы обеих рук или бросающей руки не опущены расслаб- ленными вниз; – отклонение туловища и головы назад или в сторону.

4. В завершающей фазе Потеря равновесия после завершения броска – игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям (выключен из игры).

В результате педагогического эксперимента был выявлен начальный уровень подготовки:

Наиболее неудачными являются броски вдоль лицевой линии. Причиной является слабо развитое чувство дистанции до кольца, низкая траектория полета мяча. Необходимо вводить упражнения по броскам с разной дистанции, броски в цель через препятствия.

Чтобы увеличить количество попаданий в бросках под углом 45° , рекомендовать использовать броски с отскоком от щита.

Для совершенствования броска перпендикулярно к щиту использовать упражнения развивающие точность броска (броски в кольцо меньшего диаметра).

В результате применения предложенной методики юные баскетболисты по сравнению с начальными результатами достигли следующих показателей:

На основании выше изложенного, можно сделать вывод, что представленная нами методика совершенствования техники броска со средней дистанции баскетболистов среднего школьного возраста действительно эффективна и может быть использована в работе секций по баскетболу в общеобразовательных школах. Предложенные упражнения рекомендуется выполнять систематически в виде комплексов отводя, на каждом занятии от 20 до 30 минут рабочего времени. Только в этом случае полученные двигательные навыки не будут утрачиваться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Игрок может совершенствовать технику броска независимо от своего возраста. Некоторые тренеры считают, что устоявшийся навык в среднем и особенно старшем юношеском возрасте не подлежит корректировке. Это неверно. Техника броска может быть улучшена, если тренер понимает законы механики броска, а игрок психологически готов к перестройке своих движений.

Корректировка техники должна осуществляться при выполнении упражнений в бросках с ближних дистанций. В одном упражнении тренер не должен акцентировать внимание игрока больше чем на одной-двух деталях техники броска.

Тренер должен выработать привычку в каждом бросковом упражнении давать определенное задание. К сожалению, часто на тренировках детских команд можно видеть «беззаботное» выполнение бросковых упражнений, копирование манеры поведения многих взрослых игроков.

Каждый тренер обязан знать за чем он должен наблюдать при выполнении бросков, уметь выбрать позицию для наблюдения, позволяющую зрительно регистрировать те или иные детали техники броска (спереди, сбоку со стороны бросающей руки, сзади, сбоку со стороны поддерживающей руки и т.п.).

Совершенствование техники броска является одной из основных задач решаемых на уроках, занятиях секций по баскетболу в общеобразовательных школ, так и на учебно-тренировочных занятиях спортивных секциях.