

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра спортивных дисциплин

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ БРОСКАМ В
КОРЗИНУ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура заочной формы обучения, группы 02011451
Булавина Алексея Александровича

Научный руководитель
к.п.н. Амурская О.В.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические предпосылки исследования	5
1.1. Особенности технической подготовки в баскетболе	5
1.2. Техника выполнения бросков в корзину	9
1.3. Требования к современным броскам в баскетболе и методика начального обучения	13
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования	19
2.1. Методы исследования	19
2.2. Организация исследования	21
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение	23
3.1. Ход опытно-экспериментальной работы	23
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы	35
ВЫВОДЫ	40
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	46
ПРИЛОЖЕНИЕ	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность нашего исследования заключается в том, что баскетбол является одной из самых популярных игр в нашей стране, а техника игры в баскетбол многообразна. Наиболее эффективным и результативным среди игровых действий баскетболистов является точность выполнения бросков мяча в корзину. В ходе игры определяется результат не только приемами защиты и нападения, а конечной целью игры – максимальное количество попаданий в корзину, в отличие от команды соперников. Рост напряженности соревновательной борьбы, активность и даже агрессивность защиты резко подняли значение точных бросков, особенно с дальних дистанций [3, 6].

Таким образом, особую актуальность приобретает **проблема исследования**, какова методика обучения юных баскетболистов броскам в корзину.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность методики обучения юных баскетболистов броскам в корзину.

Объект исследования: техническая подготовка юных баскетболистов.

Предмет исследования: влияние комплекса специальных подводящих упражнений на технику выполнения бросков в корзину юными баскетболистами.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме обучения юных баскетболистов броскам в корзину.
2. Разработать методику обучения юных баскетболистов броскам в корзину.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики обучения юных баскетболистов броскам в корзину.
4. Разработать практические рекомендации использования методики обучения юных баскетболистов броскам в корзину.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование в тренировочном процессе повторного метода и метода вариативного упражнения помогут у юных баскетболистов улучшить технику выполнения бросков в корзину.

Научная новизна исследования состоит в том, что была разработана методика обучения юных баскетболистов броскам в корзину, основанная на использовании повторного метода и метода вариативного упражнения при овладении техникой бросков в корзину.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Практическая значимость исследования: полученные практические результаты разработанной методики обучения юных баскетболистов броскам в корзину, могут быть использованы тренерами в процессе технической подготовки юных баскетболистов.

База исследования: педагогический эксперимент проводился в физкультурно-оздоровительном комплексе (ФОК) Новооскольского района г. Новый Оскол.

ГЛАВА 1. Теоретические предпосылки исследования

1.1. Особенности технической подготовки в баскетболе

Под техникой игры в баскетболе понимается выполнение определенных приемов с мячом и без мяча, необходимых для ведения игры. Нельзя успешно играть в баскетбол, если баскетболист не умеет хорошо ловить и вести мяч, передавать его партнеру, резко останавливаться или действовать более беспрепятственно [7].

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий спортсмена в соревнованиях [1, 8].

Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач подготовки баскетболиста. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия баскетболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всём протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

Современные тенденции развития игры обуславливают направленность технической подготовки. Выдающихся показателей можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их наиболее совершенными способами в разных условиях, в разной последовательности и с разным количеством их в разнообразных условиях перемещения.

Также владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам, и выполнять их с наибольшим эффектом, постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность [1, 2].

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от многолетнего тренировочного процесса, который можно условно разбить на три этапа:

- а) начальную постановку техники;
- б) стабилизацию ее и совершенствование;
- в) достижение высшего спортивного мастерства.

Весь процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего противоборства [11, 16].

В процессе совершенствования техники бросков в корзину необходимо добиваться прочного овладения приемами игры.

При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований, так как на прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

В процессе технической подготовки используют специальные - подготовительные и подводящие – упражнения [22, 24].

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, под которыми подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи [1, 4].

Процесс обучения техническим приёмам баскетболиста начинается с изучения основных приёмов, используемых в нападении, а затем в защите.

В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия [25].

Основа техники баскетбола – передвижение, которое является частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты.

Ходьба в игре применяется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом.

Бег является главным средством передвижения баскетболиста. В баскетболе игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорение в любом направлении, быстро изменять направления и скорость бега.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами, с разбега и с места.

Остановка позволяют мгновенно прекратить перемещение, выиграть у противника во времени или в дистанции для выполнения действий без активной помехи. Разучивают два способа остановки: двумя шагами и прыжком:

Повороты позволяют укрыть мяч от противника, а также в соответствующих условиях способствуют сближению с противником или уходу от него. Различают повороты вперед и назад.

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

Ловля - прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих.

Передача - является основным техническим приемом, с помощью которого осуществляется взаимодействия между партнерами.

Броски - приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре [12, 10].

Броски могут быть различными по характеру: с места, в движении, в прыжке, могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3м до 7м) и дальних (более 7м).

Ведение - это основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два разновидности ведения: высокое и низкое.

Ведение мяча осуществляется по прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

Технический арсенал нападающего разделяют на две основные группы:

1. Технику передвижений.
2. Технику овладения мячом и противодействия.

Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные, оборонительные действия и взаимодействия с партнером [12, 15].

Техника овладения мячом и противодействия включает в себя выравнивание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске, отбивание мяча при броске в прыжке.

Техника является средством игры, обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство.

1.2. Техника выполнения бросков в корзину

Окончательные усилия нападающей команды направлены на то, чтобы одному из игроков создать условия для броска в корзину. От точности бросков зависит исход игры. В современном баскетболе команда в среднем 65-70 раз бросает мяч в корзину противника.

Броски выполняются с коротких (до 3 м), средних (3-7 м) и дальних (свыше 7 м) дистанций. Если игрок находится напротив корзины или недалеко от лицевой линии, то ему целесообразно бросать мяч непосредственно в корзину. Если же он расположен по отношению к щиту под углом 15-45°, то лучше бросать мяч в корзину с отскоком от щита.

Броски в корзину выполняются одной и двумя руками. Среди бросков двумя руками различают бросок от груди, сверху и снизу (в движении). Броски одной рукой от плеча, сверху, крюком и снизу.

Все броски могут выполняться с места, в движении, в прыжке, с поворотом стоя спиной к корзине и в прыжке с поворотом в воздухе.

Точность попадания зависит от правильности держания мяча и движения рук (руки), от выпуска мяча в наивысшей точке и активности движения кистью в заключительной фазе броска.

Бросок одной рукой от плеча часто применяется в современном баскетболе при атаке корзины с дальних и близких дистанций. При атаке с дальних дистанций бросок выполняется в опорном положении.

Перед броском согнутые ноги ставятся параллельно или одна нога выставляется вперед (правая при броске правой рукой), мяч выносится к плечу двумя руками и, когда он окажется над плечом, поддерживающая рука опускается. Затем ноги разгибаются, рука с мячом выпрямляется вверх и активным движением кисти мяч направляется в корзину.

При атаке корзины с близкой дистанции, как правило, применяется бросок от плеча после ловли мяча в движении или после ведения. Поймав мяч при шаге правой ногой (бросок правой рукой), игрок делает шаг левой и

поднимает мяч вверх, перенося его на бросающую руку. Затем он энергично отталкивается левой ногой вверх, руку с мячом выпрямляет и кистью направляет мяч в корзину. Маховую ногу, согнутую в колене после толчкового движения, игрок свободно опускает вниз, приземляясь на толчковую ногу.

Бросок одной рукой сверху в прыжке в настоящее время стал основным способом атаки корзины с различных дистанций. Он выполняется с места и в движении. При выполнении броска в прыжке с места игрок, стоя в исходном положении (ноги на ширине плеч), поднимает мяч вверх, переводит его на бросающую руку, прыгает вверх и, достигнув высшей точки полета, активным движением кисти направляет мяч в цель.

Техника выполнения этого броска осложняется переходом в исходное положение после ведения или ловли мяча в движении. Поймав мяч, игрок делает стопорящий шаг одной ногой, затем приставляет другую ногу и прыгает вверх.

Очень важно бросать мяч быстро, выпускать его в наиболее высшей точке активным движением кисти, стараясь возможно меньше выносить руку с мячом вперед. Чтобы обыграть высокого защитника при этом броске, следует сильно отклонить туловище назад, чтобы затруднить блокирование мяча.

Бросок одной рукой крюком труден, но весьма эффективен против активного противодействия противника. Мяч, брошенный этим способом, трудно перехватить, так как он выпускается в высокой точке и на далеком расстоянии от защитника.

Различают два варианта броска:

а) располагаясь боком к цели, игрок опускает руки с мячом вниз, перекладывает его на бросающую руку, которая продолжает движение в сторону-вверх. Одновременно с замахом он, согнув в колене правую ногу (при броске справа), выносит ее вперед-вверх, левой отталкивается вверх, а когда прямая рука окажется над головой, выпускает мяч;

б) тоже, но, прежде чем выпустить мяч, игрок поворачивает туловище к цели, а замах выполняет прямой рукой вниз-назад-вверх.

Бросок одной рукой снизу применяется с близких дистанций в движении против защитника, блокирующего мяч сверху. Для этого игрок, сделав последний шаг, прыгает вверх-вперед в момент достижения наивысшей точки выпускает мяч с руки, которая кратчайшим путем поднимается снизу вверх. После этого он приземляется на маховую ногу. Этот бросок можно выполнить с затяжным прыжком с согнутыми ногами.

Бросок двумя руками сверху выполняется аналогично броску одной рукой. Различие состоит в том, что мяч поднимается над головой обеими руками, согнутыми в локтевых суставах, кисти обхватывают мяч так, что большие пальцы направлены друг к другу, а остальные вверх.

Бросок двумя руками снизу в ходе игры чаще всего выполняется при стремительных проходах под щит. Техника его выполнения не отличается от техники броска одной рукой снизу, только мяч выпускается двумя руками.

Добивание мяча выполняется одной (двумя) руками в прыжке, после того как мяч отскакивает от щита или пролетает вблизи корзины. Прыгнув вверх, игрок принимает мяч на раскрытую кисть руки, слегка согнутой в локте, и толкает его в корзину.

Техника выполнения бросков отличается от передач более крутой траекторией полета, точностью и постоянством усилий (при бросках с одной дистанции). Мяч нужно бросить быстро, но с таким усилием, чтобы при достижении корзины скорость его полета была минимальной.

Первые представления о характере полета и технике выполнения броска создаются при изучении передач. Для этого занимающиеся выполняют передачи мяча друг другу по крутой траектории полета. Можно использовать броски через веревочку или в мишень, нарисованную на стене.

На начальном этапе обучения важно овладеть структурой движения и постепенно увеличивать требования к точности попадания в цель. Броски в

корзину сначала изучают с близкой дистанции, затем переходят к броскам со средней, дальней дистанции и к добиванию мяча.

Первым изучается бросок в корзину одной рукой от плеча из-под щита. После того, как создано представление о технике его выполнения, занимающимся дается упражнение в бросках с 2-3 м, стоя под углом к щиту, с указанием точки прицеливания.

После нескольких повторений следует перейти к броску после ловли мяча в движении под углом к щиту. Основная трудность овладения броском в движении – правильное выполнение двух шагов при ловле мяча. Как правило, начинающие не могут поймать мяч, не сделав лишний шаг, или ловят мяч, делая шаг не той ногой.

Чтобы исправить этот недостаток, применяются следующие подводящие упражнения:

1. Преподаватель, стоя у линии штрафного броска, держит мяч на вытянутой руке. Занимающиеся поочередно подбегают к мячу и стараются взять его руками, сделав широкий шаг правой ногой (бросок справа), затем шаг левой, прыжок и бросок в корзину.

2. То же, но преподаватель бросает мяч вверх.

3. То же, но после броска вперед-вверх самим защищающимся.

4. На площадке (5-6 м от щита) чертится коридор шириной 1-1,5 м; занимающийся, двигаясь вперед, старается преодолеть этот коридор длинным шагом, отталкиваясь левой ногой. В фазе полета ему передается мяч; приземлившись на правую ногу, он делает шаг левой, прыжок вверх (но не вперед) и бросает мяч в корзину.

Не менее важно добиться вертикального взлета, выпрямления туловища, бросающей руки и выпуска мяча в мертвой точке полета. Выполнять броски необходимо правой и левой рукой.

После изучения броска одной рукой от плеча в движении нужно перейти к овладению броска двумя (одной) руками снизу в движении, двумя (одной)

руками сверху с места (без прыжка и в прыжке), двумя (одной) руками сверху в движении с прыжком, крюком.

Броски сверху вниз и добивание изучаются значительно позже.

При обучении броскам одной и двумя руками сверху в прыжке важно обращать внимание на вертикальность толчка и своевременное поднятие руки с мячом вверх. Мяч нужно поднять вверх до отталкивания от опоры.

Совершенствование в бросках осуществляется путем большого количества повторений, а также выполнением бросков (что очень важно) с активным сопротивлением и в сочетании с тактическими действиями.

1.3. Требования к современным броскам и методика начального обучения

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без 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 может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению бросков. В книге "Баскетбол: концепции и анализ" выделяются два основных принципа выполнения бросков.

Для удобства разделили на две группы:

- психические;
- физические.

Психические принципы – это собранность, умение расслабляться, уверенность.

Физические принципы

Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

- удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;
- создание усилия;
- расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;
- использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;
- 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 полета и вращения мяча.

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника.

При бросках со средних и дальних дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 метра.

Б. Коузи и Ф. Пауэр считают, что наиболее приемлемым углом выпуска мяча при броске равным 58 градусов 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 неудачного 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.

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, а естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории.

Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью.

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.

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.

Общие ошибки при бросках в корзину:

- Неумение сосредоточить внимание на цели.
- Слишком сильное вращение мяча.
- Плохое равновесие тела.
- Поспешность при выполнении броска.
- Разведение локтей при выполнении броска.
- Отсутствие сопровождения мяча.
- Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.
- Держание мяча на ладони во время броска.

Таким образом, 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.

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.

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

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

Проблема точности бросков в баскетболе на протяжении многих лет остается ведущей, и в связи с этим к ней постоянно приковано внимание тренеров и научных работников.

Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения бросков с учетом индивидуальных способностей игрока [8,11].

В современном баскетболе специфика бросков мяча в корзину основательно изменилась.

По эффективности и точности на первом месте сейчас бросок одной рукой в прыжке (или двумя руками в прыжке, обычно у женщин). Почти совсем не употребляются броски двумя руками от груди и снизу с места. Поэтому обучению и совершенствованию их не уделяется много внимания [3, 5].

Довольно редко баскетболисты применяют броски одной рукой в движении (особенно со средних дистанций). Большинство баскетболистов применяют только броски в прыжке.

Вместе с тем, применение односторонних, одинаковых способов бросков (хотя и эффективных) делает игру нападающего однотипной и менее эффективной [7].

Условия, в которых выполняются броски, изменились. Сейчас, когда защитные действия стали активнее, уменьшилось время для подготовки к броску: в игре броски надо выполнять без длительной подготовки, в то же время технически правильно, а значит, точно.

Чтобы условия тренировок по совершенствованию бросков мяча в корзину приблизить к игровым, надо выполнять такие упражнения, в которых было бы возможно меньше статических положений [6].

Перед выполнением каждого броска надо делать обманное движение, броски выполнять после остановки, после ведения мяча, мешая защитнику, после выполнения ряда других технических приемов или комплекса приемов (передач, ведения, приемов техники владения телом).

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

В ходе исследования решение поставленных задач стало возможным при использовании следующих методов: анализ научно-методической литературы; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы заключался в изучении проблемы обучения юных баскетболистов броскам в корзину. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования и комплекс специальных упражнений, направленных на обучение техники выполнения бросков в корзину.

Тестирование. В программе спортивной подготовки по виду спорта баскетбол мы взяли контрольные упражнения для определения уровня техники выполнения бросков в корзину. Тестирование бросков в кольцо проводилось с расстояния 1,5 метров с правой и левой стороны, стоя от щита под углом 45° . Испытуемые выполняли броски по десять раз с каждой стороны. Оценка уровня техники владения бросков в корзину определялась по количеству попаданий в процентном соотношении с правой и с левой стороны.

Были выбраны следующие броски из программы:

1. *Бросок одной рукой от плеча с места (кол-во раз).* Испытуемый принимал исходное положение стоя ноги врозь одноименная бросающей руке нога слегка вперед. Обязательно, чтобы впереди стоящая нога была направлена в сторону корзины. Затем необходимо слегка согнуть ноги, а мяч вынести над плечом таким образом, чтобы кисть правой руки располагалась немного впереди. После чего испытуемый должен одновременно выпрямить ноги и правую руку с мячом, который движется вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Считается количество попаданий в корзину из 10 попыток.

2. *Бросок одной рукой от плеча в движении (кол-во раз)* - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Испытуемый выполняет движение в сторону корзины, при шаге правой ловит мяч от партнера, при выполнении шага левой выносит мяч вверх на бросковую руку. Далее выполняет прыжок с левой и бросает мяч в корзину. Считается количество попаданий в корзину из 10 попыток.

3. *Бросок одной рукой сверху в прыжке (кол-во раз)*. Испытуемый, стоя на месте, ловит мяч от партнера, затем выполняет ведение мяча с остановкой, приняв положение для броска, в прыжке выполняет бросок в корзину. Считается количество попаданий в корзину из 10 попыток.

Педагогический эксперимент проводился в соответствии с выделенными тремя этапами: подготовительный, который предусматривал предварительное тестирование и отбор экспериментальной группы. Основной этап, в котором осуществлялось внедрение экспериментальной методики обучения юных баскетболистов броскам в корзину, используя специальные подводящие упражнения. Заключительный этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

Полученные количественные данные были обработаны с помощью *методов математической статистики*, которые позволили сравнить между собой полученные предварительные и контрольные результаты.

Было рассчитано среднее арифметическое, которое определялось как процентное отношение индивидуальных показаний к количеству попыток.

Степень достоверности (p) находили по таблице t -критерия Стьюдента:

- если $p < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат является достоверным;

- если $p > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат соответственно недостоверен.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в физкультурно-оздоровительном комплексе (ФОК) города Новый Оскол и состоял из трех взаимосвязанных этапов:

Подготовительный этап, который проходил с мая по октябрь 2018г. и включал в себя анализ литературы по проблеме организации и проведения тренировочных занятий с юными баскетболистами с целью обучения броскам в корзину. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования и комплекс специальных подводящих упражнений, направленных на обучение техники броскам в корзину, определялись критерии эффективности разработанной методики, проводилось предварительное тестирование по выделенным критериям, что позволило выделить экспериментальную группу.

Основной этап проходил с ноября 2018г. по февраль 2019г. где была апробирована экспериментальная методика обучения юных баскетболистов броскам в корзину. В педагогическом эксперименте приняли участие 15 юных баскетболистов в возрасте 12-13 лет, которые тренировались в физкультурно-оздоровительном комплексе (ФОК) города Новый Оскол. Тренировочные занятия экспериментальной группы проводились 3 раза в неделю по 2 часа в соответствии с разработанной методикой.

Всего было проведено в экспериментальной группе 36 тренировочных занятий по баскетболу в течение 12 недель, где использовались комплексы специальных подводящих упражнений, направленных на обучение техники броскам в корзину.

По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование, анализировались полученные результаты.

Заключительный этап проходил с марта по май 2019 г, в ходе которого обрабатывались полученные данные, формулировались выводы по проделанной работе, оформлялись результаты исследования в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Ход опытно-экспериментальной работы

Для того, чтобы проверить эффективность разработанной методики был проведен формирующий эксперимент, целью которого являлось повышение количества попаданий при выполнении бросков в корзину.

В исследовании принимали участие юные баскетболисты 12-13 лет, которые посещали тренировочные занятия по баскетболу в ФОКе в количестве 15 человек. Все участники эксперимента прошли медицинский осмотр и относились к основной медицинской группе.

Тренировочные занятия с юными баскетболистами проводились в соответствии с программой спортивной подготовки на оздоровительном этапе второго года обучения. Всего было проведено в экспериментальной группе 36 тренировочных занятий по баскетболу в течение 12 недель. Продолжительность тренировочных занятий была 2 часа по три раза в неделю.

В октябре месяце, вначале основного этапа педагогического эксперимента, было проведено предварительное тестирование точности выполнения бросков в корзину. По данным результатам была сформирована экспериментальная группа для проведения занятий по разработанной методике.

В тренировочных занятиях в экспериментальной группе точность бросков в корзину определяли рациональной (эталонной) техникой, а также стабильностью и управляемостью за счет работы мышц, подвижностью в лучезапястном суставе, траекторией и вращением мяча.

Перед тем, как юный баскетболист выполнит бросок, ему необходимо оценить ситуацию, происходящую на площадке, и выбрать наиболее оптимальные способы его выполнения. Если юный баскетболист решил выполнить определенным образом бросок в корзину, он должен делать это уверенно, чтобы ему уже ничего не смогло помешать.

В экспериментальной методике было выдвинуто предположение о том, что использование обманного движения, выполнение бросков после остановки, ведения и других технических приемов у юных баскетболистов позволит улучшить технику выполнения бросков в корзину.

В ходе разработки методики тренировочных занятий в экспериментальной группе было выделено 50% тренировочного времени для выполнения бросков и упражнений с бросками различного вида, все остальное тренировочное время планировалось для решения образовательных задач программы спортивной подготовки.

Тренировочное занятие в экспериментальной группе проводилось по общепринятой структуре и состояло из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть тренировочного занятия составляла продолжительность 15-20 минут. В нее были включены упражнения на развитие внимания, различные варианты ходьбы, бега, прыжков, выполнялись общеразвивающие и подготовительные упражнения, чтобы подготовить опорно-двигательный аппарат.

Основная часть тренировочного занятия составляла продолжительность 80-90 минут. В нее были включены подготовительные и подводящие упражнения, а также специальные по технике и тактике упражнения, выполняемые повторным методом и методом вариативного упражнения. Также использовались подвижные игры, учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Рассмотрим подробнее методику обучения броскам в корзину.

При разучивании объяснялась техника броска и показ наглядных пособий. Затем выполнялись подводящие упражнения и сами броски в различных вариантах.

Методика обучения броску мяча одной рукой от плеча стоя на месте.

Юный баскетболист должен принять исходное положение стоя ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного впереди в сторону корзины.

Обязательным является распределение веса на две ноги, а мяч необходимо держать перед грудью.

1. Имитирование захлеста кистями. Обязательно в конце фиксировать конечное их положение.

2. Имитирование замаха руками, вынесение мяча, захлест кистями. Обязательно в конце фиксировать конечное их положение.

3. Имитирование броска мяча совместно работая руками и ногами.

4. Выполнение бросков в стену без работы ног, затем с партнером.

5. Выполнение бросков в стену совместно работая руками и ногами, затем с партнером.

6. Выполнение бросков в корзину близко от щита сначала под углом 45 градусов.

7. Выполнение бросков в корзину близко от щита перед корзиной.

8. Выполнение бросков в корзину со штрафной линии.

Методика обучения броску мяча в корзину одной рукой в движении

Юный баскетболист выполняет ведение мяча с правой широком шагом и берет мяч в руки. Затем выполняет короткий шаг левой таким образом, чтобы получилось стопорящее движение во время переката стопы с пятки на носок. После чего выполняет отталкивание левой с замахом правой и поднимает мяч над правым плечом, после чего выполняет бросок в корзину.

1. Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. При этом он поднимает руку вверх, удерживая мяч на ладоне.

2. Юный баскетболист стоит в положении стоя ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч при этом держит перед грудью. Затем поднимает его над правым плечом, а в верхней точке бросает мяч за счет захлестывающего движения кистью.

3. Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя согнув ноги врозь, левая нога немного вперед на пятке, при этом мяч удерживает перед грудью. Затем ему необходимо выполнить одновременно отталкивание

с левой и мах правой, а также своевременно поднять мяч над правым плечом, после чего сделать бросок в корзину.

4. Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя согнув ноги врозь, правая нога немного вперед на пятке, при этом мяч удерживает перед грудью. Затем ему необходимо выполнить одновременно отталкивание с правой и мах левой, а также своевременно поднять мяч над левым плечом, после чего сделать бросок в корзину.

5. Юные баскетболисты становятся по парам. У первого партнера находится мяч в руке, отведенной в сторону. Второй партнер должен выполнить с расстояния 2-3 м от первого партнера бросок над собой. Для этого он выполняет широкий шаг левой, затем правой и берет мяч у партнера, затем выполняет шаг левой с отталкиванием и выносом мяча, затем бросок. Партнеры выполняют это упражнение по очереди.

6. Юные баскетболисты становятся по парам. У первого партнера находится мяч в руке, отведенной в сторону. Второй партнер должен выполнить с расстояния 2-3 м от первого партнера бросок над собой. Для этого он выполняет широкие беговые шаги левой, затем правой и берет мяч у партнера, затем выполняет беговой шаг левой с отталкиванием и выносом мяча, затем бросок. Партнеры выполняют это упражнение по очереди.

7. Юные баскетболисты становятся по парам. Первый партнер становится с мячом в руке, отведенной в сторону на боковой линии 3-х секундной зоны. Второй партнер должен выполнить бросок в кольцо с отскоком от щита. Для этого он выполняет широкие беговые шаги левой, затем правой и берет мяч у партнера, затем выполняет беговой шаг левой с отталкиванием и выносом мяча, затем бросок. Партнеры выполняют это упражнение по очереди.

8. Юные баскетболисты становятся по парам. Первый партнер становится с мячом в руках на боковой линии 3-х секундной зоны. Второй партнер должен выполнить бросок в кольцо в движении, после ловли мяча. Для этого он выполняет широкие беговые шаги, в движении ловит мяч от

первого партнера, затем выполняет беговой шаг левой с отталкиванием и выносом мяча, затем бросок. Партнеры выполняют это упражнение по очереди.

9. Юные баскетболисты становятся по парам. Первый партнер становится с мячом в руках. Второй партнер должен выполнить бросок в кольцо в движении, после ведения мяча. Для этого он выполняет широкие беговые шаги, в движении ловит мяч от первого партнера, затем выполняет ведение мяча, под беговой шаг левой выполняет отталкивание, выносит мяч, а затем выполняет бросок. Партнеры выполняют это упражнение по очереди.

Методика обучения броску одной рукой сверху в прыжке

1. Юный баскетболист стоит в положении стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выпрямляя ноги, имитирует бросок одной рукой в корзину.

2. Юный баскетболист стоит в положении, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выпрямляя ноги, имитирует бросок одной рукой в корзину после поворота на месте на 90°. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

3. Юный баскетболист стоит в положении, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выпрямляя ноги, имитирует бросок одной рукой в корзину после поворота на месте на 360°. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

4. Юный баскетболист выполняет ходьбу, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выпрямляя ноги, имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

5. Юный баскетболист выполняет бег, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выпрямляя ноги, имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

6. Юный баскетболист выполняет бег с ускорением, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выпрямляя ноги, имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

7. Юный баскетболист выполняет имитацию ведения мяча, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выпрямляя ноги, имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

8. Юный баскетболист стоит в положении, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выпрямляя ноги, имитирует бросок одной рукой в корзину справа от нее.

9. Юный баскетболист стоит в положении, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выпрямляя ноги, имитирует бросок одной рукой в корзину слева от нее.

10. Юный баскетболист стоит в положении, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выполняет прыжок, имитируя бросок одной рукой в корзину.

11. Юный баскетболист стоит в положении, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выполняет прыжок, и после приземления имитирует бросок одной рукой в корзину.

12. Юный баскетболист выполняет ходьбу, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выполняет прыжок, и после приземления имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

13. Юный баскетболист выполняет бег, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выполняет прыжок, и после приземления имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

14. Юный баскетболист выполняет бег с ускорением, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выполняет прыжок, и после приземления имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

15. Юный баскетболист выполняет имитацию ведения мяча, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выполняет прыжок, и после приземления имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

16. Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч на ладони прямой руки. Затем выполняет передачу мяча, не сгибая рук, а только работая кистью и пальцами. Особенно важно то, чтобы ладонь оставалась открытой после передачи мяча, а само движение задавалось указательным пальцем руки.

17. Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч на ладони прямой руки. Затем выполняет передачу мяча, за счет сгибания и разгибания рук. Особенно важно то, чтобы предплечье во время передачи работало параллельно полу.

18. Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч в руках. Далее он выполняет удар мяча об пол, после ловит его, выполняет прыжок и бросок мяча партнеру.

19. Юный баскетболист выполняет медленное ведение мяча, затем останавливается и принимает положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч в руках. Далее он выполняет удар мяча об пол, после ловит его, выполняет прыжок и бросок мяча партнеру.

20. Юный баскетболист выполняет ведение мяча с ускорением, затем останавливается и принимает положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч в руках. Далее он выполняет удар мяча об пол, после ловит его, выполняет прыжок и бросок мяча партнеру.

21. Юный баскетболист выполняет медленное ведение мяча, затем останавливается и принимает положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч в руках. Далее он выполняет удар мяча об пол, после ловит его, выполняет прыжок и бросок мяча партнеру.

22. Юный баскетболист выполняет медленное ведение мяча с изменением направления движения, затем останавливается и принимает положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч в руках. Далее он выполняет удар мяча об пол, после ловит его, и выполняет прыжок и бросок мяча партнеру.

Методика совершенствования бросков в корзину

1. Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя ноги врозь, рука, которой он выполняет бросок, с мячом вперед-вверх. Необходимо выполнить скатывание мяча сверху вниз по руке. Тоже повторить с другой руки.

2. Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя ноги врозь, мяч у левого плеча. Необходимо присесть, затем подняться на носки, левую руку вперед, а мяч скатывается по руке вниз. Повторить тоже с другой руки.

3. Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя ноги врозь, мяч у левого плеча. Необходимо присесть, затем выполнить прыжок, а левую руку поставить вперед, чтобы мяч скатился по руке вниз. Повторить тоже с другой руки.

4. Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя ноги врозь, мяч у правого плеча на расстоянии 1 метра с правой стороны от корзины под углом 45 градусов. Необходимо присесть, затем выполнить прыжок и бросок в корзину правой рукой, а левую руку убрать за спину.

5. Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя ноги врозь, мяч у левого плеча на расстоянии 1 метра с левой стороны от корзины под углом 45 градусов. Необходимо присесть, затем выполнить прыжок и бросок в корзину левой рукой, а правую руку убрать за спину.

6. Юные баскетболисты строятся в колонны, в которых дается 2 или 3 баскетбольных мяча. По очереди друг за другом выполняют ведение мяча, которое заканчивает броском в корзину из под нее. После выполнения упражнения баскетболист возвращается в конец своей колонны и отдает мяч тому, кто будет выполнять следующим.

7. Юные баскетболисты также работают в колоннах друг за другом. По команде, первый в строю баскетболист выполняет передачу мяча тренеру, бежит к кольцу и принимает передачу мяча от тренера обратно, далее выполняет два шага перед броском, на третий шаг перепрыгивает через препятствие и выполняет бросок мяча в кольцо. Основным моментом является

и то, чтобы выпрыгивать вверх повыше, не задевая препятствие, что позволяет отработать технику броска в высшей точке полета.

8. Юные баскетболисты строились на средней линии и выполняли ведение мяча к штрафной линии, с нее выполняли бросок в корзину в прыжке. В том случае, если баскетболист не попадал в корзину, то ему было необходимо поймать мяч и повторить попытку с того места, где он овладел мячом и выполнить с ведением бросок в корзину.

9. Юные баскетболисты строились в 2 колонны, стоя на боковых линиях. Мячи находились у первой колонны. Первые баскетболисты в колоннах начинали движение к кольцу таким образом, что мяч вел сначала до штрафной линии из первой колонны спортсмен, затем делал передачу спортсмену из второй колонны. Тот в свою очередь ловил мяч, и с двух шагов выполнял бросок из под кольца. Из первой колонны спортсмен забирал мяч, и они возвращались в конец своей колонны.

В конце основной части применялись игровые приемы и задания, направленные на совершенствование точности бросков. Особенностью использования игр является выполнение тренировочных бросков в ситуациях, максимально приближенных к игровым условиям. Броски сначала выполняются в обычных условиях с различных дистанций (без сопротивления), затем перед бросающим на расстоянии не более вытянутой руки стоит защитник с поднятыми вверх руками. В результате создается ситуация необходимости броска по более высокой траектории уже в начале вылета мяча, а также учит не отвлекаться на присутствие и действия защитника, что приводит к более точным и уверенным броскам во время игры. Далее защитник становится активной, например, совершает прыжки и махи руками, попытки выбить или отобрать мяч (при долгом прицеливании), из-за чего нападающий вынужден бросать быстрее или использовать технические приемы для подготовки к броску (выпады, толчки, неожиданное выпрыгивание и т. д.) и обманные движения (повороты, вращения, перевод мяча из руки в руку, имитацию передачи или броска и др.). Впоследствии к

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

В конечном итоге игроки совершенствуются как в роли защитника – противодействия броску, так и нападающего – точный и быстрый бросок в корзину, который совершается спокойно и без лишних движений. Возможность самостоятельного управления тренировочным процессом стимулирует интеллектуальную и физическую деятельность детей, учит юных баскетболистов быстро анализировать игровые условия в динамике и помогает искать способы решения двигательных и тактических задач.

Игровые задания

1. «Соревнование снайперов» проводилось в парах. Юным баскетболистам необходимо было забить по 3 мяча подряд с различных пяти точек в радиусе 4-5 м от кольца. Победителем считалась та пара, которая смогла выполнить по 3 попадания подряд во всех пяти точках.

2. «Игра 1x1 без подбора». В ходе игры защитнику необходимо было выполнять передачу мяча нападающему и сразу занимать оборонительную позицию. В то время нападающий мог выполнять бросок в корзину сразу, с того места, где был принят мяч. Разрешалось нападающему выполнять перед броском один удар мячом. Победителем считался тот баскетболист, который сумел забить большее количество мячей из предложенных попыток.

3. «Соревнование снайперов». Во время игры необходимо расставить спортсменов не более трех человек у кольца. Необходимо первому игроку в команде выполнить броски в каждое кольцо. Если же он прошел круг успешно, то ему засчитывается 1 бал, если промахнулся, то заканчивает попытку и получает ноль. Так юные баскетболисты должны пройти друг за другом несколько кругов. Победитель считается тот, кто выполнил максимальное количество кругов и получил максимальное количество баллов.

4. «Броски в тройках». Юные баскетболисты строятся у кольца в тройках. Каждому спортсмену необходимо выполнить по 5 бросков в каждое кольцо. Считается сумма попаданий в тройке, с наибольшим количеством которых и выигрывает команда.

5. «Игра в баскетбол 2х2». Игра проводится на одной половине площадки. В ходе игры нельзя выполнять броски в корзину из зоны трех секунд. Максимальное количество очков 20. Если спортсмен сумел попасть в корзину с площадки за 5-ти метровой линией, то назначается 2 очка. Победитель считается тот, кто выполнил максимальное количество баллов.

6. «Игра в баскетбол 3х3». Игра проводится на одной половине площадки. В ходе игры нельзя выполнять броски в корзину из зоны трех секунд. Максимальное количество очков 20. Если спортсмен сумел попасть в корзину с площадки за 5-ти метровой линией, то назначается 2 очка. Победитель считается тот, кто выполнил максимальное количество баллов.

7. «Игра в баскетбол 3х3». Игра проводится на всей площадке. В ходе игры нельзя выполнять броски в корзину из зоны трех секунд. Максимальное количество очков 20. Во время игры разрешено заканчивать быстрый прорыв только броском из под кольца, а нападение возможно средним или дальним броском. Если спортсмен сумел попасть в корзину с площадки за 5-ти метровой линией, то назначается 2 очка. Победитель считается тот, кто выполнил максимальное количество баллов.

8. «Игра в баскетбол 4х4». Игра проводится на всей площадке. В ходе игры нельзя выполнять броски в корзину из зоны трех секунд. Максимальное количество очков 20. Во время игры разрешено заканчивать быстрый прорыв только броском из под кольца, а нападение возможно средним или дальним броском. Если спортсмен сумел попасть в корзину с площадки за 5-ти метровой линией, то назначается 2 очка. Победитель считается тот, кто выполнил максимальное количество баллов.

Заключительная часть тренировочного занятия была продолжительностью 10-15 минут. В ней использовались имитационные

упражнения на внимание и координацию движений, дыхательные упражнения и на расслабление, растягивание мышц, восстанавливающие морфофункциональное состояние юных баскетболистов.

В конце педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование, результаты которого представлены в следующем параграфе.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

В программе спортивной подготовки по виду спорта баскетбол были взяты контрольные упражнения для определения уровня техники выполнения бросков в корзину. Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением t-критерия Стьюдента.

Результаты предварительного тестирования контрольных упражнений показали минимальные требования программы спортивной подготовки – 28% попаданий в бросках. Полученные результаты позволили нам выделить экспериментальную группу, которая имела однородные показатели уровня техники выполнения бросков в корзину (таблица 3.1).

Таблица 3.1

Количество попаданий при выполнении бросков в корзину юными баскетболистами до и после эксперимента

№ п/п	Контрольное упражнение	До эксперимента		После эксперимента		Достоверность р
		$\bar{X}+m$	%	$\bar{X}+m$	%	
1	Бросок одной рукой от плеча с места справа (кол-во раз)	3,6	36%	6,7	67%	$p<0,05$
2	Бросок одной рукой от плеча с места слева (кол-во раз)	2,8	28%	5,9	59%	$p<0,05$

3	Бросок одной рукой от плеча в движении справа (кол-во раз)	2,8	28%	5,7	57%	p<0,05
4	Бросок одной рукой от плеча в движении слева (кол-во раз)	2,4	24%	5,3	53%	p<0,05
5	Бросок одной рукой сверху в прыжке справа (кол-во раз)	3,2	32%	5,7	57%	p<0,05
6	Бросок одной рукой сверху в прыжке слева (кол-во раз)	2,9	29%	5,3	53%	p<0,05

Из таблицы 3.1. видно, что бросок одной рукой от плеча с места справа юные баскетболисты до проведения эксперимента смогли выполнить 3,6 раза из 10 возможных.

Бросок одной рукой от плеча с места слева юные баскетболисты до проведения эксперимента смогли выполнить 2,8 раза из 10 возможных.

Бросок одной рукой от плеча в движении справа юные баскетболисты до проведения эксперимента смогли выполнить 2,8 раза из 10 возможных.

Бросок одной рукой от плеча в движении слева юные баскетболисты до проведения эксперимента смогли выполнить 2,4 раза из 10 возможных.

Бросок одной рукой сверху в прыжке справа юные баскетболисты до проведения эксперимента смогли выполнить 3,2 раза из 10 возможных.

Бросок одной рукой сверху в прыжке слева юные баскетболисты до проведения эксперимента смогли выполнить 2,9 раза из 10 возможных.

Во время проведения эксперимента велась целенаправленная работа над устранением ошибок в экспериментальной группе, применялся групповой и индивидуальный подход, при начальном обучении броскам одной рукой от

плеча в движении, с места и одной рукой сверху в прыжке. Многие учащиеся совершали ошибку при броске, производя толчком пальцев выпуск мяча, эта ошибка исправлялась с помощью подводящего упражнения: мяч удерживается перед грудью, бросковая рука накидывается сверху на мяч, с широко расставленными пальцами, ладонь на мяче не лежит, вторая рука мяч поддерживает сбоку. Медленное сгибание с захлестом кисти, мяч постепенно отрывается от кистей пальцев, покидает руку.

Определенные ошибки, на наш взгляд, являются причинами возникновения других ошибок. Так, излишний наклон вперед, который приводит к потере равновесия, лишает занимающегося возможности последовательно включать звенья тела в основной фазе и сопровождать мяч после броска.

При броске многие испытуемые завершали бросок 2-мя руками, для того чтобы работала одна рука во вторую (небросковую) руку давался щит размером 0,25 см: игрок поддерживал им мяч и завершал движения одной рукой.

В экспериментальной группе предложенная методика обучения юных баскетболистов броскам в корзину позволила всесторонне влиять на стороны обучения.

После окончания педагогического эксперимента в экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование с целью определения уровня техники владения бросков в корзину.

Полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе стали достоверными, так как $p < 0,05$ (таблица 3.1).

Из таблицы 3.1. видно, что бросок одной рукой от плеча с места справа юные баскетболисты после проведения эксперимента смогли выполнить 6,7 раза из 10 возможных.

Бросок одной рукой от плеча с места слева юные баскетболисты после проведения эксперимента смогли выполнить 5,9 раз из 10 возможных.

Бросок одной рукой от плеча в движении справа юные баскетболисты после проведения эксперимента смогли выполнить 5,7 раз из 10 возможных.

Бросок одной рукой от плеча в движении слева юные баскетболисты после проведения эксперимента смогли выполнить 5,3 раза из 10 возможных.

Бросок одной рукой сверху в прыжке справа юные баскетболисты после проведения эксперимента смогли выполнить 5,7 раз из 10 возможных.

Бросок одной рукой сверху в прыжке слева юные баскетболисты после проведения эксперимента смогли выполнить 5,3 раза из 10 возможных.

Проанализировав полученные данные, можно сделать следующие выводы. В броске одной рукой от плеча с места справа и слева у юных баскетболистов после проведения эксперимента мы получили 31% прироста. В броске одной рукой от плеча в движении справа и слева у юных баскетболистов после проведения эксперимента мы получили 29% прироста. В броске одной рукой сверху в прыжке справа у юных баскетболистов после проведения эксперимента мы получили 25% прироста, а слева 24%.

Процентное соотношение ошибок снизилось с 70% до 43 %. В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникали ошибки, однако их своевременное выявление и устранение причин возникновения в значительной мере обуславливало эффективность процесса технического совершенствования.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная методика обучения юных баскетболистов броскам в корзину является эффективной.

ВЫВОДЫ

1. Наиболее эффективным и результативным среди игровых действий баскетболистов является точность выполнения бросков мяча в корзину. В ходе игры определяется результат не только приемами защиты и нападения, а конечной целью игры – максимальное количество попаданий в корзину, в отличие от команды соперников. Рост напряженности соревновательной борьбы, активность и даже агрессивность защиты резко подняли значение точных бросков, особенно с дальних дистанций. А эффективная техника выполнения точных бросков в корзину основывается и на скорости выполнения. Поэтому, создание на тренировке игровых ситуаций этому активно способствует. В результате у юных баскетболистов воспитываются инициативность, концентрация и переключение внимания, наблюдательность, умение анализировать и прогнозировать развитие игровой ситуации, эмоциональная устойчивость, смелость и решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

2. Разработана методика обучения юных баскетболистов броскам в корзину, которая основывалась на предположении о том, что использование в тренировочном процессе повторного метода и метода вариативного упражнения помогут у юных баскетболистов улучшить технику выполнения бросков в корзину.

3. Экспериментально подтверждена эффективность разработанной методики обучения юных баскетболистов броскам в корзину. В ходе педагогического эксперимента была доказана выдвинутая гипотеза, что подтверждается данными снижения процентного соотношения ошибок в технике выполнения бросков в корзину с 70% до 43% соответственно. Полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе стали достоверными, так как $p < 0,05$

4. Разработаны практические рекомендации использования методики обучения юных баскетболистов броскам в корзину. Полученные практические результаты разработанной методики могут быть использованы тренерами в процессе технической подготовки юных баскетболистов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для эффективного обучения юных баскетболистов выполнения бросков в корзину необходимо тренеру использовать ряд педагогических и специфических методов. К ним относятся словесные методы, наглядные методы. А также методы строгой регламентации – целостный, расчлененно-конструктивный и сопряженного воздействия.

2. Юные баскетболисты должны четко понимать и знать технику выполнения бросков. Подготовительные упражнения позволяют эффективно обучить и совершенствовать технику выполнения бросков в корзину.

3. Подготовительные упражнения:

- Юный баскетболист выполняет бег, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выпрямляя ноги, имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

- Юный баскетболист выполняет бег с ускорением, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выпрямляя ноги, имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

- Юный баскетболист выполняет имитацию ведения мяча, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выпрямляя ноги, имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

- Юный баскетболист выполняет ходьбу, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выполняет прыжок, и после приземления имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

- Юный баскетболист выполняет бег, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выполняет прыжок, и после приземления имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

- Юный баскетболист выполняет бег с ускорением, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выполняет прыжок, и после приземления имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

- Юный баскетболист выполняет имитацию ведения мяча, затем останавливается в положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед. Далее выполняет прыжок, и после приземления имитирует бросок одной рукой в корзину. Затем повторяет тоже с поворотом на 90-360 градусов. Поворот необходимо выполнять на носке влево вокруг левой ноги, с переставлением правой.

- Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч на ладони прямой руки. Затем выполняет передачу мяча, не сгибая рук, а только работая кистью и пальцами. Особенно важно то, чтобы ладонь оставалась открытой после передачи мяча, а само движение задавалось указательным пальцем руки.

- Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч на ладони прямой руки. Затем выполняет передачу мяча, за счет сгибания и разгибания рук. Особенно важно то, чтобы предплечье во время передачи работало параллельно полу.

- Юный баскетболист принимает исходное положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч в руках. Далее он выполняет удар мяча об пол, после ловит его, выполняет прыжок и бросок мяча партнеру.

- Юный баскетболист выполняет медленное ведение мяча, затем останавливается и принимает положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч в руках. Далее он выполняет удар мяча об пол, после ловит его, выполняет прыжок и бросок мяча партнеру.

- Юный баскетболист выполняет ведение мяча с ускорением, затем останавливается и принимает положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч в руках. Далее он выполняет удар мяча об пол, после ловит его, выполняет прыжок и бросок мяча партнеру.

- Юный баскетболист выполняет медленное ведение мяча, затем останавливается и принимает положение, стоя согнув ноги врозь, одноименная нога бросающей руке немного вперед, мяч в руках. Далее он выполняет удар мяча об пол, после ловит его, выполняет прыжок и бросок мяча партнеру.

- Юные баскетболисты строятся в колонны, в которых дается 2 или 3 баскетбольных мяча. По очереди друг за другом выполняют ведение мяча, которое заканчивает броском в корзину из под нее. После выполнения упражнения баскетболист возвращается в конец своей колонны и отдает мяч тому, кто будет выполнять следующим.

- Юные баскетболисты также работают в колоннах друг за другом. По команде, первый в строю баскетболист выполняет передачу мяча тренеру, бежит к кольцу и принимает передачу мяча от тренера обратно, далее выполняет два шага перед броском, на третий шаг перепрыгивает через препятствие и выполняет бросок мяча в кольцо. Основным моментом является и то, чтобы выпрыгивать вверх повыше, не задевая препятствие, что позволяет отработать технику броска в высшей точке полета.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев В.И. Исследование некоторых особенностей точности бросков в прыжке в баскетболе в зависимости от дистанции их выполнения / В. И. Андреев, Н. Н. Токарь, О. В. Смирнов, Д. В. Суглобов //Мат-лы III междунар. науч.-практ. конф. Томск, 2000. - С.79-86.
2. Баринов В.В. Влияние индивидуальных особенностей личности баскетболистов на успешность соревновательной деятельности / В. В. Баринов. - Автореф. дисс. ... к. п. н. - М., 2001.- С.18.
3. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют // Физкультура в школе. 1990. № 7. С. 15 – 17.
4. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю. М. Портнова. М.: Физкультура и Спорт, 1997.
5. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. 1990. № 6 – 7. С. 17 – 18.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. - М.: Академия, 1997. - 284 с.
7. Горелкин А.С. Н.М. Баскетбол на уроках физической культуры// Физическая культура в школе, № 6, 2000г.,с.14
8. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1997.
9. Дрюэт Д. Баскетбол: пер. с англ. / Д. Дрюэт, П. Мэйсон. – М.: Издательство АСТ, 2002. – 48 с.
10. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
11. Загорский П.Н. Уроки физической культуры в старших классах, Астана, Атамура, 2001г.г., с.20 .

12. Кайнова Э. Н. Общая педагогика физического воспитания и спорта, М.: Форум, 2008. - 320 с.
13. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
14. Кузин В. В., Полиевский С. А., Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 1999.
15. Лысенко В. В., Михайлина Т. М., Долгова В. А., Жиленко В. А. Практикум по спортивной метрологии: Учебное пособие. Краснодар: КГАФК, 1997.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
17. Мирошникова Р. В., Потапова Н. М., Кудряшов В. А. Начальное обучение баскетболу. Волгоград, 1994.
18. Морозова Н. С. Повышение точности баскетбольных бросков с отражением мяча от щита / Морозова Н. С.. - Автореф. дисс. ... к. п. н. - Омск, 2002.- С. 15.
19. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007
20. Нестеровский Д. И., Железняк Ю. Д. На уроках баскетбол // Физическая культура в школе. 1991. № 2. С. 27 – 30.
21. Обучение технике игры в баскетбол// Метод. рекомендаций для студентов ИФК / Сост. Ермаков В. А. Тула, 1992.
22. Пельменев В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / Калининград. Ун-т. – Калининград, 2000. -162 с.
23. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.

24. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
25. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010.
26. Родински́нс Р.Т. Спортивные игры на уроках физической культуры, М. ФиС, 2003г., с.32
27. Сапруне́нко О.М. Основы баскетбольных правил. М. ФиС, 2003г., с.32
28. Солодо́в Г.В. Упражнения, подводящие к баскетболу// Физическая культура в школе №6,2000г., с.23
29. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железня́ка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
30. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железня́ка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
31. Телеугали́ев Ю. Адамбе́ков К., Касымбе́кова С. Уроки физической культуры. Атамура, 2003г, с.66.
32. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
33. Холодо́в Ж.К., Кузнецо́в В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 480 с.
34. Шерстю́к А. А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки// Учебное пособие. Омск, 1991.
35. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб.пособие. - СПб.: СПб ГУП. – 2008.
36. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Рис. 1. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Бросок в корзину одной рукой от плеча"

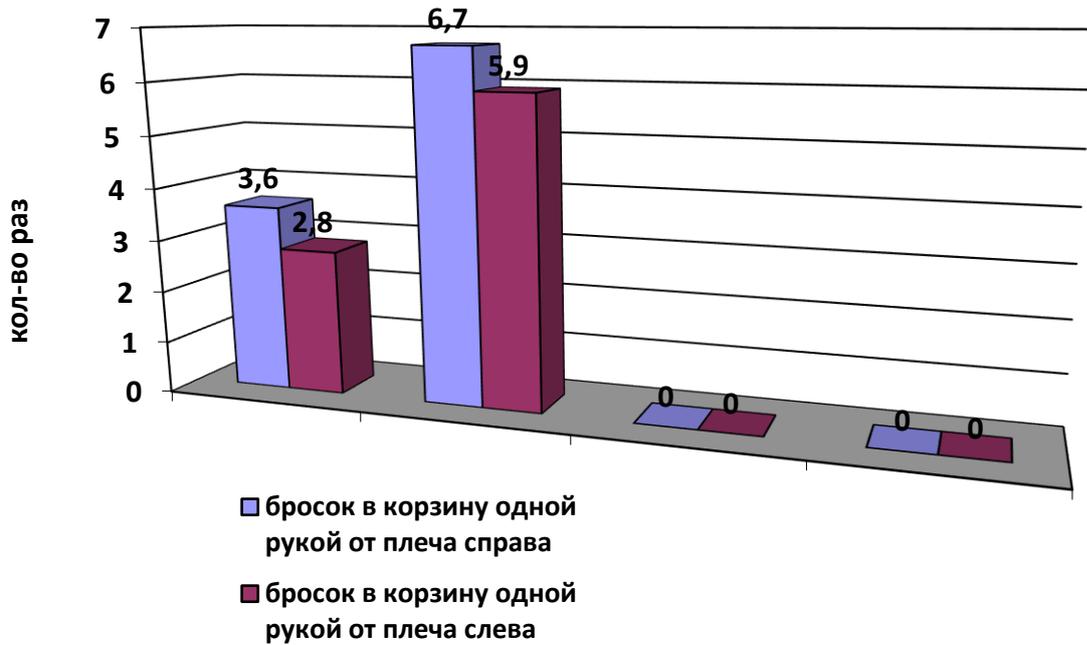


Рис. 2. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Бросок в корзину одной рукой от плеча в движении"

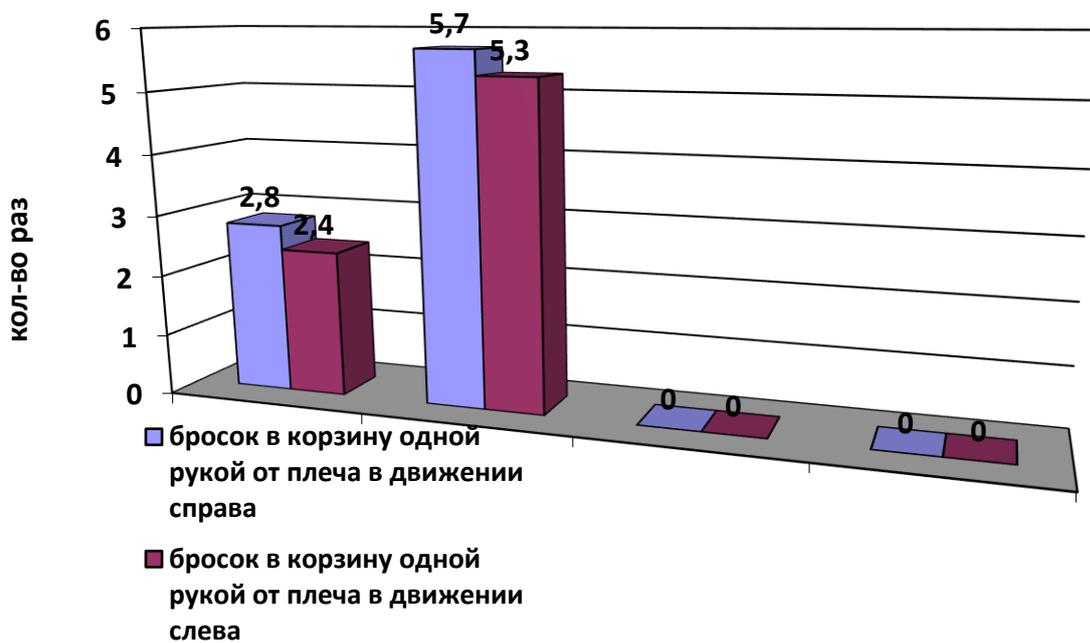


Рис. 3. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Бросок одной рукой сверху в прыжке"

