

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина

Кафедра методики преподавания спортивных дисциплин
и национальных видов спорта

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Совершенствование техники выполнения броска баскетбольного мяча в
корзину у обучающихся 12-14 лет**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы: физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, доктор. пед. наук, профессор Янова М.Г.

« ____ » _____ 2020 г. _____

Руководитель:

старший преподаватель Логинов Д.В.

2-й руководитель:

доктор. пед. наук, профессор Янова М.Г.

« ____ » _____ 2020 г. _____

Обучающийся Гайворонский Д. В.

« ____ » _____ 2020 г. _____

Дата защиты « ____ » _____ 2020 г.

Оценка _____

Красноярск, 2020

Содержание

Введение	3
1. Теоретические аспекты развития техники в игре «баскетбол»	7
1.1. Возникновение и становление баскетбола как спортивной игры. Историческая справка	7
1.2. Краткая характеристика спортивной игры баскетбол	10
1.2.1. Основные правила и технические приемы в баскетболе	12
1.3. Особенности анатомо-физиологического развития обучающихся 12-14 лет для игры в баскетбол	14
1.3.1 Специфические принципы для применения на уроке физического воспитания	18
Выводы по главе 1	22
2. Организация и методы исследования	23
2.1. Стадии формирования техники бросания мяча в кольцо	23
2.2. Техника как средство спортивной подготовки для игры в баскетбол	26
2.3. Организация исследования по совершенствованию техники выполнения броска баскетбольного мяча в корзину	30
2.4. Практические упражнения для развития техники броска баскетбольного мяча в корзину у обучающихся 12-14 лет	36
Выводы по главе 2	42
3. Экспериментальная работа по совершенствованию техники выполнения броска баскетбольного мяча в корзину	43

3.1. Применение методики совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину у обучающихся 12-14 лет	43
3.2. Обобщение результатов исследования совершенствования техники выполнения броска баскетбольного мяча в корзину на уроках физической культуры	47
Заключение	50
Список литературы	52

Введение

Спортивная игра баскетбол занимает одно из лидирующих позиций в мировом спорте. Он является олимпийским видом спорта, поэтому интерес и желание заниматься данным видом спорта не угасает, а напротив, растет среди молодежи. В этой связи, задача школы, непосредственно учителя физической культуры, заключается в формировании навыков, развитие всех техник, необходимых для игры у обучающихся. Правильно поставленная техника у игрока – залог успешной игры, ведущей к победе.

Обучение баскетболу официально рассматривается как одно из приоритетных направлений в средней школе. Именно здесь закладываются основные физические качества у обучающихся, которые в дальнейшем могут проявиться в этом профессиональном спорте.

Согласно ФГОС основного общего образования одним из предметных результатов освоения основной образовательной программы должно явиться «развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях» [Федеральный государственный основной стандарт ...]. Кроме того, физическая культура должна отражать: «овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью» [там же].

Занятие физической культурой в средней школе предполагает много аспектов. Одним из них является баскетбол, как спортивная игра, что позволяет учителю выполнить все требования ФГОС. Часто в школах обучение командным играм ограничивается объяснением правил,

однотипными упражнениями на уровне класса, применяя которые, обучающийся не совсем уверен в практической пользе того, что он делает.

Не всегда чередуются формы отработки необходимой техники, что вызывает пассивность учащихся на уроке. А между тем, овладение техническими приемами для игры должно быть занятием не менее интересным, познавательным, чем, например, обучение математике или физике. Так как главная цель игры заключается в попадании мячом в корзину, то, на наш взгляд, именно отработка техники его выполнения является очень важной.

Формирование данного навыка со всеми присущими ему качествами, особенно автоматизированности, устойчивости, гибкости и относительной сложности, требует определенных условий. Поскольку условия создаются в упражнениях, становятся ясными, что для выработки технических навыков игры в баскетбол, конкретно выполнение броска мяча в корзину, нужны специальные практические упражнения.

Таким образом, **актуальность** настоящей выпускной квалификационной работы заключается в необходимости систематизировать и представить имеющиеся в методической литературе практические упражнения, способствующие развитию техники выполнения броска мяча в корзину у обучающихся среднего этапа в основной школе.

Цель работы обосновать эффективность создания и применения практических упражнений для формирования и развития навыка броска мяча в корзину на уроках физической культуры.

Задачи:

- проанализировать научно-методическую литературу по заявленной теме;
- осуществить диагностику использования специальных упражнений для отработки броска баскетбольного мяча в корзину в процессе обучения физической культуре в основной школе;
- рассмотреть стадии развития техники выполнения броска баскетбольного мяча в корзину;

- систематизировать практические упражнения, направленные на совершенствование навыков техничного броска баскетбольного мяча в корзину;
- применить систему спортивных упражнений в образовательном процессе основной школы и проверить экспериментальным путем их результативность.

Гипотеза исследования: блок спортивных упражнений, предложенный в определенной системе на уроках физической культуры, будет способствовать совершенствованию техники выполнения броска баскетбольного мяча в корзину у обучающихся возраста 12-14 лет.

Объект исследования – процесс преподавания спортивной игры «баскетбол» в средней школе.

Предмет исследования – техника выполнения броска мяча в корзину как средство развития спортивного навыка у обучающихся средней школы.

Методы исследования:

- анализ психолого-педагогической и методической литературы по предмету исследования;
- метод наблюдения за спортивными навыками обучающихся в ходе проведения уроков;
- метод оценивания подготовки обучающихся к совершению броска через практические упражнения;
- экспериментальный метод.

Теоретической базой для настоящей работы послужили научные и методические исследования таких авторов, как В.К. Бальсевич, В. М. Дьячков, Ю. Ф. Курамшин, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Д.И. Нестеровский, В. С. Фарфель и другие; а также Федеральный Государственный Образовательный Стандарт основного общего образования и пособия для учителей общеобразовательных организаций.

База исследования - МБОУ Никольская СШ, Емельяновского района, Красноярского края.

Практическая ценность – предлагаемые спортивные упражнения могут быть использованы преподавателями физической культуры на уроках, спортивных секциях, так как предложенная серия упражнений позволяет добиться успешных результатов при формировании и развитии навыков броска баскетбольного мяча в корзину на среднем этапе обучения.

Апробация и внедрение результатов исследования. Ход и результаты исследования проводились на уроках физической культуры на базе вышеуказанной школы, а также на спортивной секции по баскетболу для тренировки обучающихся с целью участия в районных соревнованиях.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, включающих представление теоретических аспектов применения практических упражнений в процессе обучения игре баскетбол и технологии использования данных упражнений для формирования навыков выполнения броска мяча, заключения, списка литературы.

1. Теоретические аспекты развития техники в игре «Баскетбол»

1.1. Возникновение и становление баскетбола как спортивной игры: историческая справка

Как уже было замечено во введении, игра баскетбол занимает в мировом спорте далеко не последнее место. Название игры происходит от английского basket, что означает «корзина», и ball, что означает «мяч». То есть, данное сложное слово переводится дословно как «корзинный мяч».

Еще в 1961 г. В.Л. Васильев, в своей монографии «Баскетбол: это великолепно!» описывает одно любопытное открытие, напрямую связанное с баскетболом. Сделано это открытие было на полуострове Юкатан. Найденные прямоугольные площадки, обнесенные высокими каменными стенами напоминали площадку для игры. В качестве корзин служили плоские камни с отверстиями посередине. Бедро, либо колено человека использовались для забивания мяча в эти кольца. Такая игра имела название «пок-та-пок» и была популярна в далекой древности [Васильев, 1961, с. 10].

В учебнике авторов Н.Ю. Мельниковой и А.В. Трескина «История физической культуры и спорта» имеется краткая информация об играх древних мексиканцев, которые «устроивали крупнейшие ритуальные праздники один раз в полвека в местечке, расположенном в 110 км. От Мехико. Популярной игрой у Майя и Ацтеков была игра в мяч. На территории, где проживали Майя, археологи обнаружили множество площадок для игры в мяч» [Мельникова, 2017, с. 42].

Похожая игра под названием «тлачтли», которой увлекались в разных частях Америки, описывается в исторических источниках. Так, становится известным, что у племен Майя игра в мяч имела светские черты, оставаясь при этом культовой и религиозной. Найденные при раскопках артефакты

демонстрируют на фризах игроков. Имеются также камни, вырезанные в виде ног, кистей рук, голов, которые ученые расшифровали как жертвоприношение, то есть, капитану проигравшей команды отрубали голову. У Ацтеков похожая игра имела название «олламалитцли». Игрок, который поразит каменное кольцо каучуковым мячом, имел право потребовать себе одежду всех зрителей [Конеева, 2020, с. 13].

Е.В. Ярошенко, также приводит подобный факт зарождения баскетбола, свидетельствующий о наличии похожей игры у индейских племен Майя и Ацтеков в Центральной Америке, которые использовали мяч из литого каучука. Главной задачей для игроков являлось забрасывание мяча в кольцо [Ярошенко, 2015, с. 3].

Однако, как настоящая спортивная игра, баскетбол берет свое начало в США, позже, в далеком 1891 г. Идея игры пришла в голову Джеймсу Нейсмиту, который работал в Спрингфилдской тренировочной школе, штат Массачусетс, учителем физической культуры. Изначально это были две привязанные корзины из под персиков к перилам балкона в спортивном зале. Автор идеи хотел тем самым сделать занятия, которые ограничивались только гимнастическими упражнениями, более оживленными. Затем он разделил школьников на две команды и предложил им сыграть, поставив при этом цель – забросить мяч в корзину противоположной команды. При этом, забросить мяч нужно большее количество раз и не позволить поражать цель своей корзины. Сейчас трудно сказать, была ли продумана автором игры баскетбол высота, на которой находилась корзина, либо это было решено спонтанно. Однако, до сих пор в мировом баскетболе сохраняется именно эта высота, которая составляет 3,05 метра. Позднее Д. Нейсмит выпустил учебное пособие, содержащее действующие до сих пор правила игры в баскетбол.

Итак, учащиеся вышеупомянутой школы, которая затем была переименована в колледж, отработали основную технику игры и провели свой первый матч. Произошло это 12 февраля 1892 г. счет игры был равный, 2:2. С этого самого дня новая игра, принесшая автору небывалый успех,

становится одной из любимых спортивных состязаний. Показательные встречи двух команд собирали так много зрителей, что тот период можно было охарактеризовать «баскетбольной лихорадкой». Новая игра захватила все внимание и интерес других студентов колледжей на северо-востоке. Сам автор игры не надеялся на подобный триумф.

В дальнейшем, развитие игры предполагало такие этапы, как:

- становление баскетбола как совершенно нового спортивного состязания двух команд(1891-1918). Так, игра стала одним из видов спорта официально. В это время корзины из под персиков были заменены на железные кольца с сеткой, которые крепились к щиту. Также были изменены некоторые правила игры. После издания официальных правил, баскетбол стал распространяться в других странах, дойдя до Европы. Вместе с этим совершенствовалась техника и тактика игры, вводя новые приемы: ловля, ведение, передача, бросок мяча в корзину.
- создание национальных баскетбольных федераций (1919-1931 гг.). это, несомненно, повлияло положительно на развитие игры.
- Всемирное признание и развитие баскетбола (1932-1947 гг.). Создание Международной федерации баскетбола в Женеве (1932 г.), краткое название ФИБА, стало знаменательным событием в истории спортивной игры. Первые восемь стран, входящих в ее состав, единогласно проголосовали за унифицирование правил игры.
- Признание баскетбола Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта (1935 г.). Годом позже, баскетбол включен в программу Олимпийских игр официально. Его создатель присутствовал в качестве почетного гостя на играх и наслаждался своим творчеством, наблюдая за соревнованиями. Неудивительно, что первым олимпийским чемпионов в данном виде спорта стали США. Заслуги Д. Нейсмана были отмечены достойно. Так, в 1911 г. Спрингфилдский колледж присвоил ему почетную степень мастера физического воспитания. В 1939 г. университетом Макгилл ему была присуждена степень доктора медицины. В 1968 г.

состоялась церемония открытия музея Д. Нейсмита под названием «Зал баскетбольной славы». Так мир отблагодарил создателя замечательной спортивной игры, в которую играют миллионы людей .

В нашей стране баскетбол появился в 1906 г. Первые команды создавались в обществе под названием «Маяк» в городе Санкт-Петербург. Стоит отметить, что в царской России игра не нашла нужного внимания. Интенсивно игра начала развиваться после революции 1917 г.

- С 1923 г., после проведения Всесоюзного праздника физкультуры, баскетбол стал довольно быстро распространяться, результатом чего было создание советской школы баскетбола. Для улучшения техники и тактики игры были в корне изменены правила, отличавшиеся от международных. Таким образом, начиная с 1917 г. до 1941 г. советский баскетбол прочно укоренял свои позиции. Вторая мировая война явилась причиной приостановления развития баскетбола в нашей стране. Однако, после ее окончания, игра снова вошла в строй спортивных состязаний, принося успех и призовые места сборной страны. Сборная команда Советского Союза также занимала пьедестал почета, заняв два раза первое место в Олимпийских играх (1972, 1988 гг.).

В настоящее время интерес к баскетболу не угасает, сборная России добивается хороших результатов, участвуя в мировых соревнованиях.

1.2. Краткая характеристика спортивной игры «баскетбол»

Баскетбол – это командная игра, цель которой, передавая мяч от одного игрока другому, забросить его в корзину соперника максимальное количество раз. Баскетбольный мяч сферической формы, оранжевого цвета определенного оттенка. Длина его окружности должна быть не менее 74,9 см. и не более 78 см. Вес мяча – не менее 567 г. и не более 650 г. Площадка для игры имеет длину в 28 метров и ширину в 15 метров. Время, отведенное для 1 тайма (по новым правилам 2000 года) составляет 10 минут. Количество

таймов – 4, с перерывами. Таким образом, вся игра длится 40 минут [Баскетбол].

Упомянем состав команды в игре баскетбол. Команда состоит из 5 игроков. Каждый игрок имеет четко определенную функцию, другими словами амплу. Основными позициями в игре являются:

- защитник (разыгрывающий, атакующий). Разыгрывающий защитник – это первый номер, должен развивать быструю скорость, быть подвижным и выносливым, а также рассудительным и внимательным. Он лучше всех видит игровую площадку и оценивает расположение нападающих в любой позиции. Атакующий защитник – это второй номер, завершает атаки, опекает опасных в нападении соперников. Именно он атакует и набирает очки, поэтому является лучшим снайпером команды. Он также быстр и прыгуч;

- форвард (легкий, тяжелый). Легкий форвард – это третий номер. Его основная задача также набрать очки. Благодаря высокому росту (195-210) хорошо подбирают мячи и блокируют броски. Данный игрок должен обладать атлетическим телосложением и выносливостью, быть прыгучим. Тяжелый форвард – это четвертый номер. Он должен подбирать мяч в нападении и защите. Его физическая сила и выносливость должны быть очень большой. Благодаря высокому росту (200-215 см) они с легкостью забрасывают мяч в кольцо;

- центровой – это пятый номер. Он должен быть самого высокого роста (210-225 см.), быстрым и прыгучим. Основная его функция – игра под кольцом. У него развивают чувство времени, пространства и снайперские способности. Также, нападающий должен уметь оценить игровую обстановку. Его атака должна быть смелой и решительной.

Стоит упомянуть о том, что распределение функций игроков является чуть ли не решающим для игры [Башмак, 2018, с. 7-9].

Позиции группируются, как правило, по принципу того, где находится игрок, а именно, на передней, или на задней линии. Может быть так, что игрок, способный выполнять функции на нескольких позициях, очень ценится со стороны тренерского состава. Поэтому, зачастую тренер

стремиться сделать универсального игрока для игры. Все 5 игроков-универсалов могут выполнять любую функцию, что ведет к победе в игре.

1.2.1. Основные правила и технические приемы в баскетболе

Игра начинается в центральном круге площадки, спорным броском, который совершает судья вверх между двумя игроками команд-соперниц. Игроки должны коснуться мяча (в случае, если мяч взят в руки, игра останавливается). В этот момент начинается отсчет времени игры, которое фиксирует судья-секундомерист. На атаку отводится 24 секунды, которые строго отслеживает «оператор 24 секунд».

«Правило трех секунд» (еще одно название «трехсекундная зона») предполагает время нахождения игрока атакующей команды в ограниченной зоне соперника. «Правило восьми секунд» действует для перевода мяча из тыловой зоны в передовую зону.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков. В случае, если по истечении основного времени игра заканчивается равным счетом, назначается овертайм, длящийся 5 минут. Если и в овертайме команды сохранили равный счет, назначаются дополнительные 5 минут. Это происходит, пока не выиграет одна из команд.

Спорный мяч. Для этого может быть разные случаи:

- мяч, который крепко держат два соперника, не могущие овладеть им без нарушения правил;
- мяч, вышедший за пределы площадки от двух игроков разных команд. При этом, судья не может определить игрока, который последним его коснулся;
- мяч, застрявший между кольцом и щитом;

В таких случаях спорный мяч разыгрывается из-за боковой линии, по очереди командами.

Говоря о технике ведения мяча, существует ограничения. Например, разрешается делать только два шага игроком с мячом в руках, не ударяя об

пол, после дриблинга. Далее его нужно забросить в кольцо, либо передать партнеру. В противном случае считается пробежка, после чего он переходит команде-сопернику. В случае остановки баскетболиста с мячом в руках, отсутствия броска в корзину, либо паса партнеру, и продолжения дриблинга, засчитывается двойное ведение мяча, что чревато отдачей его сопернику. Разрешается остановиться, владея мячом, продолжить движение, только, если во время остановки игрок продолжил ведение мяча. Вести мяч можно поочередно обеими руками. Запрещено вести мяч двумя руками.

Трехочковая линия. Это дуга, за которой выполняется бросок в корзину на расстоянии 6,75 м от щита. Это оценивается в три очка. Другие броски приносят по два очка.

Грубыми нарушениями считаются, если бьют соперника по рукам, толкают, либо держат его руками, наступают на ноги. В этом случае объявляется персональное замечание, именуемое фолом. При получении пяти фолов за время матча, игрок удаляется с поля и не принимает участие в данном матче. Хотя ему разрешается находиться на скамейке запасных.

В случае технического фола, либо фола игроку, бросающему по кольцу, назначается еще и штрафной бросок.

Самое суровое наказание в баскетболе называется дисквалифицирующий фол. Это фол, объявленный за грубейшее, неспортивное поведение во время игры. Такому игроку нельзя даже оставаться на скамейке запасных.

Основные технические приемы в баскетболе достаточно наглядно представлены в таблице, в учебном пособии «Физическая культура. Баскетбол», авторов К. А. Герасимова, В. М. Климова, М. А. Гусевой [2017, с. 14]. Приведем эту таблицу ниже:

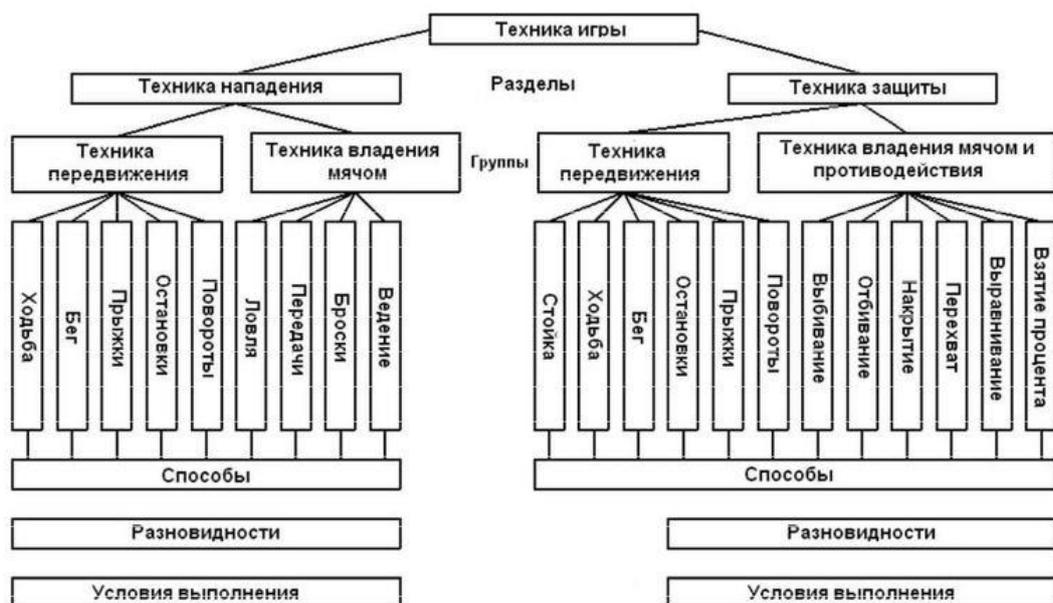


Рис. 1 Основные технические приемы в баскетболе

1.3. Особенности анатомо-физиологического развития обучающихся 12-14 лет для игры в баскетбол

Как следует из анализа научной литературы, одним из основных принципов дисциплины «Физическое воспитание» является принцип всестороннего и гармоничного развития личности. Данный принцип предполагает стремление быть полезным стране и обществу, в которых живет. Это становится возможным, как правило, только для людей со всесторонне развитыми духовными и физическими силами. В свою очередь, таким человек может стать, лишь испытывая влияние определенных общественных условий жизни. Реализуется этот принцип в следующих основных положениях: 1) *Обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность.* Это подразумевает под собой комплексный подход в решении некоторых задач, а именно задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания. 2) *Обеспечение широкой общей физической подготовленности.* В этом плане мы говорим о связи с использованием факторов физической культуры в комплексе. Это, в свою очередь,

необходимо для полного общего развития жизненно важных физических качеств, присущих человеку, а также на двигательных способностях, на которых они основаны. Исходя из этого, в специализированных формах физического воспитания нужно обеспечить единство общей и специальной физической подготовки. Кроме того, принцип всестороннего и гармоничного развития личности требует строго соблюдать единство различных сторон воспитания, и вместе с этим обеспечивать общую физическую подготовку в широком смысле этого слова. Руководствуясь данными положениями, учитель физической культуры должен знать физиологические особенности ребенка любого возраста.

Как полагает Ю.В. Корягина «Любое физическое качество имеет определенный возрастной период, когда развитие его происходит наиболее успешно» [Корягина, 2017, с. 63]. На уроках физической культуры в любом учебном учреждении, необходимо учитывать анатомо-физиологическое развитие детей. Каждый обучающийся индивидуален, поэтому учителю физической культуры архиважно знать особенности каждого школьного возраста. Это является не только условием результативности физического развития и спортивного совершенствования, но и избежания травматизма и плохого самочувствия школьников на уроке. Как справедливо утверждают А.С. Солодков и Е.Б. Сологуб, «Любому тренеру и педагогу для успешной профессиональной деятельности необходимо знание функций организма человека. Лишь учет особенностей его жизнедеятельности может помочь правильно управлять ростом и развитием организма человека, сохранением здоровья детей и взрослых ...» [Солодков, Сологуб, 2017, с. 8]. Учёт индивидуальных, возрастных и анатомо-физиологических особенностей необходим, в первую очередь, для выбора определенных видов физических упражнений, а также для лимитирования нагрузки. Развитие ребенка, как известно, происходит неравномерно, что проявляется стадиями либо ускоренного, либо замедленного роста, и формированием организма. Существует связь биологического возраста человека и функциональных показателей. Н.А. Фомин считает, что функциональные показатели

подростков находятся в зависимости от биологического возраста в большей степени, чем от паспортного. Подростки, опережающие сверстников в темпах биологической зрелости, характеризуются более высоким развитием двигательных способностей [Фомин, 1995].

Данные исследования проведенного В.К. Бальсевичем показали, что при установлении нормативных требований физического воспитания необходимо ориентироваться не только на паспортный возраст, но и на биологический. При разработке шкалы оценки физического развития нужно учесть в первую очередь биологическую зрелость, индивидуальные различия в темпах роста и развития детей и подростков одного паспортного возраста диктует тренеру нужду ориентироваться на биологический возраст при отборе и ориентации, выборе средств физического воспитания, определении объема и интенсивности физических нагрузок [Бальсевич, 1988].

Средний школьный возраст проявляет свои специфические особенности механизмов и закономерные процессы адаптации к физическим нагрузкам. Возраст подростков 12-14 лет характерен формированием физических способностей, которые проявляются достаточно бурно. Данный возраст, является так называемым переломным моментом, в это время происходит резкий эндокринный сдвиг, модифицируется функциональное состояние органов и систем, объединяя при этом начало полового созревания. В этом возрасте идет сильный рост и дифференциация, как тканей, так и органов. Усилен рост верхних и нижних конечностей, существенным образом изменяются пропорции тела и повышаются размеры грудной клетки [Сапин, 2009].

Данный возраст, как утверждают специалисты, весьма благоприятен для целенаправленного занятия разнообразными видами спорта. Учитывая тот факт, что в баскетболе нужна скорость, то особенно в этом возрасте нужно работать над этим спортивным показателем. «С 10 до 15 лет резко улучшаются различные показатели качества быстроты и скоростно-силовых возможностей. К 14-15-летнему возрасту достигается наибольшая высота и

дальность прыжков, особенно у мальчиков» [Солодков, Сологуб, 2017, с. 515].

Двигательные навыки не в меньшей степени важны для игры в баскетбол. Для их формирования большая роль отводится двигательной памяти. В подростковом возрасте позвоночник продолжает свое развитие, все его отделы интенсивно растут, хотя изгибы в основном уже закончили свое формирование. Однако, окостенение ещё до конца не завершено. Это чревато появлением сколиоза, который, в свою очередь ведет к нарушению осанки в возрасте 12-14 лет. Двигательная функция в данном возрасте (12-14 лет) уже значительно развита, что связано с завершением развития опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы. Также, завершают развитие двигательный и вестибулярный анализаторы. В этой связи, важно упомянуть о том, что наблюдается стремительный рост темпа движений, формирование способности к запоминанию движений. «Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Вместе с тем этому периоду свойственны проявление стресса некоторых моторных показателей у девочек, которые, тем не менее, могут компенсироваться систематическими занятиями физическими упражнениями и спортом» [Холодов, Кузнецов, 2003, с.78].

Для выполнения броска мяча в корзину, игроку очень важно развивать кисти рук. Как известно, к 9 - 11 годам полностью завершается окостенение фаланг пальцев рук, а к 12 - 13 – запястья. Поэтому, подростку необходимо овладевать большим объемом движений, что приведет к более легкому освоению элементов технического мастерства. Число хрящевой ткани у подростков увеличивается, что является причиной подвижности суставов, и, как следствие растягивание связочного аппарата, эластичности костной ткани и легкой деформации.

Итак, движение, как известно, это одно из основных условий жизнедеятельности для растущего организма. Однако, крайне важно знать, что к периоду полового созревания потребность в двигательной активности

резко снижается. Поэтому, перед педагогом стоит очень важная задача, а именно, не только поддерживать, но и активизировать эту потребность. Здесь на помощь приходят средства физического воспитания.

Этот возраст связан также с началом полового созревания, которое сопровождается повышенной возбудимостью нервной системы и ее неустойчивостью, что неблагоприятно сказывается на приспособляемости (адаптации) к физическим нагрузкам и процессам восстановления. Поэтому при проведении занятий (тренировок) необходим строго индивидуальный подход к занимающимся.

1.3.1. Специфические принципы для применения на уроке физического воспитания

Исходя из анатомо-физиологических характеристик обучающихся, следует сказать о том, что в методике преподавания физического воспитания имеется ряд принципов, которые являются специфичными для данной дисциплины. Применяя данные принципы с учетом физиологии обучающихся указанного в работе возраста, учитель может добиться очень высоких результатов в процессе обучения игре баскетбол. В результате обзора научной и методической литературы, нами были выделены следующие основные принципы:

- Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Это целостная система, в которой прослеживается последовательность проведения занятий физическими упражнениями. В этом случае, учителю необходимо руководствоваться правилом «от простого к сложному», так как это является одним из важных условий в обучении движениям. Ни в коем случае нельзя перегружать организм ребенка, так как это может привести к негативным последствиям для его здоровья. В данном случае рекомендуется плавный переход от общей физической подготовки к более узкой, специализированной. Также, здесь важна преемственность занятий, что предусматривает отсутствие больших и долгих перерывов между ними.

Нужно помнить о том, что двигательно-координационные навыки угасают быстрее чем нарабатываются. Таким образом, эффект наложения предыдущих занятий на последующие должен присутствовать, согласно данному принципу.

- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Это очень важно, так как суммарный эффект проводимых занятий зависит от того, как соблюдается данное правило. При этом допускается разнообразие видов отдыха между занятиями, величина нагрузки, ее виды, что также ведет к эффекту. Учителю рекомендуется построить урок таким образом, чтобы он достиг положительного эффекта. Если восстановление организма произошло частично, то это может привести к снижению работоспособности обучающегося, что также может сказаться негативно на его здоровье.

- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Это означает увеличение нагрузки и усложнение заданий, с учетом возможностей организма. В этом случае берутся во внимание адаптационные функциональные перестройки организма ребенка. Повышение физических нагрузок должно происходить динамично, учитывая степень и характер функциональной и морфологической перестройки некоторых систем организма. В общем и целом, основным условием для выстраивания такой системы подготовки является постоянное изменение и усложнение заданий по двигательным действиям.

- Принцип циклического построения занятий. Процесс физического воспитания – это своего рода цикл. Согласно специфике дисциплины выделяют три основных вида циклов, а именно: микроциклы, другими словами недельные циклы, смысл которых заключается в повторяемости применения упражнений, разнонаправленно, чередуя нагрузку и отдых; мезоциклы, в период одного месяца. Такие циклы включают в себя от двух до шести микроциклов. Здесь нужно менять содержание, порядок чередования и соотношения средств; макроциклы, подразумевающие период в один год, когда процесс физического воспитания происходит на долговременной стадии.

- Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Возрастное физическое развитие подразумевает формирование двигательные умения и навыки, при этом должны создаваться наиболее благоприятные возможности для их развития.

Итак, работа с обучающимися по дисциплине «физическая культура» самым необходимым образом должна вестись с применением всех вышеперечисленных принципов. Это комплексное сочетание общепедагогических и специфических принципов. В обучении баскетболу, также нужно их придерживаться, особенно специфических принципов, так как учебно-воспитательный процесс должен быть целостным и способствовать достижению поставленной цели. В нашем случае данной целью является овладение техникой выполнения броска баскетбольного мяча в корзину. По нашим наблюдениям, обучающимся 7, 8-х классов это дается не легко. Поэтому, наша первоочередная задача заключается в разработке продуктивной технике для тренировки броска в корзину.

В конце данного параграфа хотелось бы добавить шесть основополагающих принципов, представленных в монографии знаменитого тренера НБА Ли Роуз, отдавшему себя баскетболу на протяжении 50 лет. Автор высказывает глубокое убеждение в том, что «если команде недостает хотя бы одного из этих шести принципов, то даже выдающиеся способности отдельных игроков не помогут». Итак, эти принципы следующие:

- быть в хорошей физической форме;
- играть с полной отдачей;
- играть с умом;
- не отступать от установок тренера;
- не быть эгоистом;
- максимально использовать свои сильные стороны и минимизировать слабые [Роуз, 2014, с. 15].

Если учитель физической культуры в процессе обучения игре будет стремиться гармонично сочетать вышеназванные специфические принципы и предложенные Ли Роуз, то огромный успех в игре обеспечен.

Выводы по главе 1

Зародившись в древнейшие времена как культовая и религиозная игра, баскетбол завоевал постепенно внимание всего мира, оставаясь до сих пор одной из самых популярных спортивных игр. Он является средством развития физических качеств и укрепления здоровья человека. В настоящее время, баскетбол относится к разряду атлетических игр, что влечет за собой предъявление достаточно высоких требований к игрокам. Для достижения высокого технического мастерства, четкой тактики, нужно вырабатывать в спортсменах совершенный уровень развития не только физических, но и психологических качеств. Игровая деятельность баскетболистов зависит от многих факторов и условий. В частности от применяемых принципов со стороны учителя, от выработки стратегии и тактики обучения и проведения тренировок, от системы отработки технических приемов и так далее.

Для процесса тренировки в баскетболе необходимо овладеть знаниями анатомо-физиологических особенностей обучающегося того возраста, с которым учитель имеет дело. Без учета этих особенностей, без внедрения специфики тренировочных приемов на уроках физической культуры, успех и результат не проявятся в той мере, которая необходима в игре. Следовательно, на уроках физической культуры, непосредственно в выполнении специальных упражнений для отработки и совершенствования техники, учитель обязан строго следить за физическим состоянием каждого обучающегося.

Существует множество приемов и методов для развития техники броска баскетбольного мяча в корзину. Учитель физической культуры должен выстроить преемственность урока таким образом, чтобы достичь поставленной цели непосредственно для обучающихся 12-14 лет. Данный возраст является подходящим для выработки навыков выполнения броска в корзину.

2. Организация и методы исследования

2.1. Стадии формирования техники бросания мяча в кольцо

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, в пункте IV, прописаны четкие требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки. Результатом данной Программы на начальном этапе подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта [Мутко, 2016, с. 8];

Так как средняя школа относится к начальному этапу подготовки, с точки зрения образовательной организации, то выполнение данных требований является неотъемлемой для учителя физической культуры, чтобы не только добиться результатов, но и своевременно выявить способных ребят, заинтересованных в баскетболе и желающих выстроить дальнейшую спортивную карьеру. Начинать нужно, на наш взгляд, с определения стадий проведения занятий по баскетболу.

Бросок в баскетболе — это логическое завершение любой атаки. По правилам игры, команда должна сделать как можно больше метких бросков, чтобы обыграть соперника. Вся игра строится на том, чтобы овладеть кольцом другой команды с помощью разных приёмов и комбинаций, которые отрабатываются на тренировке [<https://sportyfi.ru/basketbol/tehnika/brosok/>].

Для совершения броска самым главным является точность, так как он должен попасть в корзину. «Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью и управляемостью движений, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кисти рук, ее заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча», считает коллектив авторов [Захарова и др. 2017, с. 258].

Как полагает Е.В. Ярошенко, «В большей степени на качества броска влияют психические факторы. Чтобы хорошо бросать, в дополнении к технике броска нужно обладать уверенностью в себе. Сочетание психических и технических аспектов броска определяет успех в бросках» [Ярошенко, 2015, с. 42].

Несмотря на то, что каждый игрок имеет четкую функцию (об этом мы писали в параграфе 1.2.), для успешного исхода игры, то есть для победы, каждый баскетболист должен уметь провести точную атаку кольца. Броски нужно уметь выполнять из различных исходных положений, а также с любых дистанций при противодействии соперников.

Обстановка на площадке во время игры меняется так стремительно, что игроки должны использовать каждый удобный момент для броска мяча в кольцо. Поэтому, определяется необходимость освоения разнообразных способов выполнения броска. Учителю следует начать работу над техникой бросания с подготовительной стадии. Готовясь к броску, игроку следует произвести оценку ситуации на площадке. Например, выяснить в каком положении находится партнер (в более или менее выгодном). Затем понять, ведется ли со стороны партнеров борьба за отскок. Кроме того, нужно прочувствовать, на сколько интенсивно противодействует опекающий игрока защитник. Далее, игрок должен оценить реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

Следующей стадией является настройка на точность совершения броска в кольцо. Точность броска в корзину определяется рациональной техникой, стабильностью движений 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 [Попов].

Наконец, после того, как намечена программа действий и принято решение, игрок должен произвести психологическую настройку на выполнения броска. При чем, это нужно сделать так, чтобы не иметь никаких помех, которые повлияли бы на уверенность и устойчивость его движений. Заключительная стадия позволяет немного расслабиться.

То есть, в общем и целом, структура конкретного способа броска в кольцо предполагают *подготовительную, основную и завершающую* фазы. Следует отметить в этом случае, что при подготовительных движениях у игрока есть возможность как-то скорректировать свои действия без того, чтобы пострадала точность приема. Основные движения должны производиться стабильно и определенно точно. При этом, они обусловлены рядом установок на выполнение броска, которые могут регулировать:

- точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);
- точки выпуска мяча (вперед себя, высоко над головой);
- быстроты выполнения;
- высоты траектории полета мяча [там же].

Для составления комплекса физических упражнений на тренировку и отработку техники броска в корзину, следует строго придерживаться предложенных стадий, так как это, в первую очередь, соблюдение каждого специфического принципа физической культуры. Комплексный подход к процессу обучения обеспечивает стабильный результат в развитии спортивных показателей обучающихся.

В конце данного параграфа следует привести общую классификацию бросков в корзину. Она следующая:

- 1) броски двумя руками; броски одной рукой;
- 2) броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
- 3) броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- 4) по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;

- 5) по расстоянию: дальние, средние, ближние;
- 6) по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту [Кожевникова].

2.2. Техника как средство спортивной подготовки для игры в баскетбол

Успех и высокий результат игрока на баскетбольной площадке, равно, как и эффективность его действий складываются из таких составляющих как стабильность и постоянная взаимосвязь основных компонентов спортивной подготовки. К ним относят:

- физическую
- техническую
- тактическую
- психологическую подготовку.

Психологическая подготовка, зачастую, играет решающую роль в исходе матча. В каждом отдельно взятом виде спорта, в зависимости от его специфики, предъявляются высокие требования к уровню каждой из выше названных составляющих. Несмотря на это, ведущая роль отводится технической подготовке. «Техника в баскетболе решает все ...» [Васильев, 1961, с. 39]. Чтобы представить работу над техникой в баскетболе, нужно знать, как характеризуется техническая подготовка. «Под технической подготовкой следует понимать спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины достижение высоких спортивных результатов» [Семенов]. Чтобы достичь самого высокого результата в спортивной подготовке, а именно победы, нужно в совершенстве овладеть спортивной техникой того или иного вида спорта. Это предполагает рациональное и эффективное выполнение двигательных действий. Как справедливо отмечает В.М. Дьячков, спортивная техника - это специализированная система одновременных и последовательных движений, направленных на

рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивных результатов [Дьячков, 1967].

В свою очередь, с точки зрения физической культуры, движение это моторная функция организма, при которой происходит то или иное изменение положений частей тела. Двигательное умение и двигательный навык представлены как приобретенная возможность выполнять определенное движение. Это становится возможным при выполнении некоторых условий. К таковым относятся:

- получение знаний о технике выполнения физических упражнений, что означает наличие образа-модели действия;

- наличие у обучающегося двигательного опыта и необходимого уровня физической подготовленности;

- систематическое повторение изучаемых действий;

Степень владения двигательным действием определяется тем, насколько правильно обучающийся способен управлять двигательными умениями и двигательными навыками. При этом, «двигательное умение – это приобретенная способность выполнять двигательное действие сосредоточением внимания на отдельных движениях. Двигательный навык – это приобретенная способность выполнять двигательное действие при сосредоточении внимания не на отдельных движениях, а на условиях и цели его выполнения» [Белоуско, 2015, с. 4].

В спортивных играх двигательные умения и навыки тесным образом связаны с интеллектуальной деятельностью спортсменов. Для того, чтобы применять знания и навыки в игре самым продуктивным образом, нужны также, умение наблюдать, способность ориентироваться на площадке, умение предвидеть и разгадывать намерения противника, мгновенно находить и принимать решения. В общем, именно эти умения являются конечной целью обучения технике движения в спорте. Коллектив авторов учебника «Теория и методика физической культуры» представляют процесс

овладения двигательными действиями схематически, который выглядит следующим образом [Курамшин и др., 2004, с. 98].

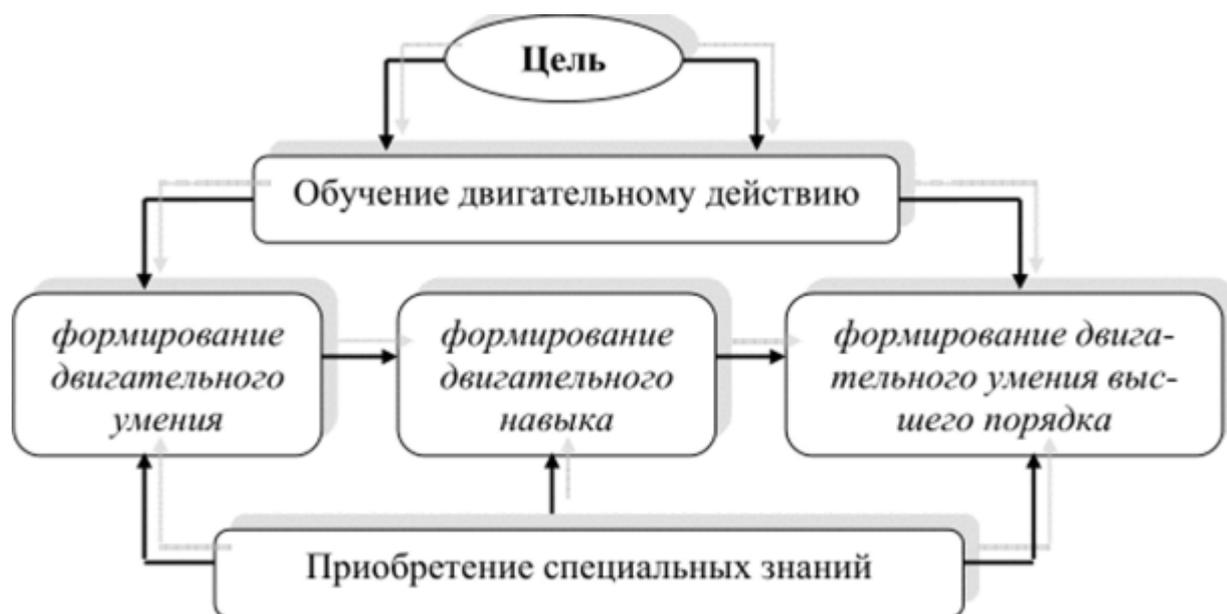


Рис. 1 Схема процесса овладения двигательными действиями (по Ю.Ф. Курамшину)

В отличие от врожденных движений, приобретенные движения подвергаются воле человека, а значит, поддаются выработке навыка. Для этого необходимо разрабатывать целые комплексы двигательных действий, что предполагает отдельные движения, которые связаны между собой системным образом и направлены на достижение конечного результата. Так, например, в баскетболе, выполнение броска в корзину можно охарактеризовать как комплекс движений кисти руки, предплечья, плеча и туловища одновременно. Обучение этим движениям имеет конкретный смысл и решает определенную задачу. Все вместе эти операции направлены на достижение общей цели, а именно, забросить мяч в корзину соперника.

Процесс технической подготовки имеет некоторые важные аспекты, которые тесно взаимосвязаны друг с другом. Это актуально и в обучении, совершенствовании, и при их исполнении на соревнованиях. Сюда относятся: механика движения, методика обучения двигательному действию и совершенствованию двигательного навыка, тактическая направленность всех технических приемов. Говоря о методах обучения двигательным действиям,

следует привести точку зрения Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова. К таковым авторы относят 3 метода:

- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения), сущность которого состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Данный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.). Применяется на любом этапе обучения.

- расчлененно-конструктивный метод. Этот метод предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. Применяется на начальных этапах обучения.

- метод сопряженного воздействия. Сущность метода состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. [Холодов, Кузнецов, 2000, с. 42-43].

Для спортивных игр существует специфическая техника. Так, техника для игры в баскетбол – «это комплекс приемов, необходимых баскетболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре» [Конеева, 2020, с. 24]. Техника баскетбола подразделяется на два больших раздела, конкретно на *приемы защиты* и *приемы нападения*. Далее отсюда выделяются две группы. В нападении – это техника передвижений и

владения мячом. В защите – это, также, техника передвижения, техника отбора мяча и противодействия [там же].

Для обучения технике выполнения броска баскетбольного мяча в корзину в школе необходимо комплексно применять все вышеупомянутые методы. Что касается механики движения, тактической направленности всех технических приемов, то они будут рассмотрены в работе далее.

Итак, физиологический механизм и основы формирования рациональных двигательных действий очень важны в подготовке обучающихся для игры в баскетбол. Все это необходимо знать учителю физической культуры, учитывая анатомо-физиологические особенности указанного в работе возраста.

2.3. Организация исследования по совершенствованию техники выполнения броска баскетбольного мяча в корзину

Основываясь на проведенном анализе научно-методической литературы по заявленной тематике, нами были определены средства и методы исследования. Кроме того, мы учитывали целевые назначения и поставленные задачи. Исследование проводилось в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 12-14 лет.

Итак, находясь в игре на площадке, баскетболисты преследуют одну цель: создать необходимые условия для успешного броска мяча в корзину. Для этого они выполняют все действия, направленные на это. Поэтому броски мяча в корзину являются одним из самых важных приемов техники игры в нападении, если не сказать самыми главными. По мнению В.Г. Турманидзе, «Подготовка современного специалиста по физической культуре предусматривает формирование специальных знаний и умений организовать тренировочный и соревновательный процессы, используя достижения современной спортивной науки и методики подготовки спортивных кадров» [Турманидзе, 2018, с. 7].

«Отрабатывать броски нужно до такой степени, чтобы они выполнялись на уровне рефлексов. Удачные броски — это, прежде всего, мастерство игрока. А чтобы стать чемпионом необходимо доводить их до совершенства, развивая координацию и точность во время тренировок. Только упорный труд приведёт к результативным броскам, которые будут выглядеть зрелищно во время игры. Каждое движение должно быть отработано до плавного и мягкого выполнения» [<https://sportyfi.ru/basketbol/tehnika/brosok/>].

Так как основные требования, которые предъявляются к броску это точность, стабильность, быстрота, эффективность, причем выполнять это нужно при оказании противодействия противником, то решающее влияние для игрока оказывают многие факторы. Весьма важны со стороны бросающего прицеливание, работа ног и рук, особенно кисти. Здесь нужно уметь сохранить равновесие, строго координировать движения, находясь в любом положении. Из наблюдений тренеров, методистов, ученых, были выявлены основные факторы для учета при выполнении броска в корзину с любой точки площадки. Это является залогом успеха любого игрока, при чем независимо от его способностей. Первый фактор психологический Он включает в себя концентрацию, собранность, уверенность, а также умение расслабляться. Второй фактор физический. Он включает в себя прицеливание, равновесие тела, создание усилия, расчет или ритм, координацию и соперничество. По мнению большинства специалистов, игра в баскетбол в значительной степени определяется психической подготовкой. Об этом мы указывали ранее. У А.М. Пушкаревра мы находим следующее мнение: «Никогда психологическая подготовка не сказывается более сильно, чем при бросках в корзину» [Пушкарева, 2011, с. 6]. К такой подготовке относятся, как было замечено выше, следующие составляющие:

- Собранность. Это означает: концентрация внимания при выполнении своей работы. Это качество должно быть, либо воспитываться у каждого спортсмена, особенно для выполнения броска мяча в корзину. «Работая над личным мастерством в одиночестве на открытой площадке или тренируясь с

командой в середине сезона, игрок должен полностью сосредоточиться – это важно для обучения, запоминания и исполнения» [Роуз, 2014, с. 29]. Для развития собранности у обучающихся 7, 8-х классов предлагаются следующие приемы. Фокусирование взгляда на мяч во время тренировки и разминки. Учитель должен настроить ребят на сосредоточение внимания на движение мяча.

- Умение расслабляться. Данное качество тесным образом перекликается с предыдущим. В этом случае, также нужно применить приемы расслабления после напряжения мышц во время броска. Если не произойдет расслабления, то мяч может двигаться по неправильной траектории и попадания в корзину не произойдет.

- Уверенность. Каждый бросок должен выполняться очень уверенно, спортсмен должен знать, что мяч наверняка окажется в корзине. Особенно важно не потерять уверенность после некоторых неудачных попыток, что часто бывает. Здесь, как никогда полезно настраивать обучающихся на победу в игре. Победа подстегивает обучающихся к желанию сделать точный бросок мяча в корзину. Для этого можно предлагать просматривать видеосюжеты с элементами атаки корзины, особенно точные броски.

Второй фактор – физический. Для достижения цели попасть мячом в корзину, требуются следующие моменты:

- Удерживание равновесия тела - при умении находиться в равновесии игрок может координировать напряжение каждой мышцы для создания общего усилия в направлении корзины. В этом случае, важно почувствовать легкость движения тела в направлении к щиту, наклоняясь вперед. После броска в прыжке приземляться следует на две ноги одновременно. Также нужно быть готовым совершить движение вперед, если бросок получился неудачным, что требует подбор мяча.

- Создание усилия. Развивать общее усилие при выполнении бросков в корзину рекомендуется следующим образом: кисть и пальцы должны плавно двигаться вперед. После того, как мяч выйдет из кисти, пальцы опускаются и направляются в сторону кольца. Нужно произвести задержку руки на той же

высоте хотя бы на секунду, чтобы «проводить» мяч до кольца. Резко двигая локоть и плечо, руки быстро разгибаются ноги быстро выпрямляются в коленных суставах и одновременно поднимаются на носки. Колени согнуты перед выполнением броска. Стопы направляются в сторону щита.

- Расчет броска, который начинается с постановки ноги отталкивания. Заканчивается бросок сопровождением и восстановлением исходного положения. При этом очень важно помнить, что любое нескоординированное движение телом, либо его частью, влияет на траекторию полета мяча. Для достижения желаемой траектории используются кончики пальцев, что дает возможность выправлять траекторию в момент выпуска мяча. Также это обеспечивает его естественное вращение. Это происходит благодаря исключительной чувствительности кончиков пальцев, а также мягкому, уверенному движению кисти. Игрок приобретает так называемое «чувство мяча», которое становится решающим в определении броска.

– сопровождение предполагает постоянный визуальный контроль корзины. Двигающаяся сила наращивается плавно, непрерывно, достигает максимума в момент, когда мяч сходит с кончиков пальцев. Сопровождение является важной частью последовательности движений при выполнении броска.

– точность броска в корзину. В этом случае необходимы: рациональная техника, стабильность движений и управляемость ими, правильное чередование напряжения и расслабления мышц, силы и подвижностью кистей рук, их заключительное усилие, а также оптимальная траектория полета и вращение мяча. Практикующие учителя заметили определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита. Значит, в этом направлении стоит работать, уделяя данному приему больше внимания и времени. При условии выполнения вышеперечисленных приемов на уроках физической культуры, у обучающихся выработается навык для совершения бросков в корзину.

Исходя из вышесказанного, наша работа была организована следующим образом. Обучающимся были предложены блоки практических упражнений, которые мы систематизировали. Именно применение данных

упражнений в системе позволило проследить их эффективность. В следующем параграфе это описано подробнее.

2.4. Практические упражнения для развития техники броска баскетбольного мяча в корзину у обучающихся 12-14 лет.

Исходя из программы средней школы, выполнение броска мяча обучающиеся начинают с 5 класса. То есть, в этом классе закладываются азы техник броска. Если в течение 5, 6 классов учитель добросовестно обучал ребят, следуя программе, выполняя минимум, который отводится на обучение баскетболу, то к 7 классу ребята уже имеют определенную базу для выполнения элементарных комбинаций, связанных с бросками. Уровень обучаемости и динамика становления техники броска позволяет учителю подбирать и применять на уроке необходимые средства, для обеспечения игровых навыков на более высоком уровне.

Итак, без результативных бросков в корзину не мыслится победа в игре. Совершенствование бросков мяча в кольцо достигается путем систематических тренировок, продуманной программы физических упражнений, а также учета всех нюансов. Так, например, мяч заброшен в кольцо, если он прошел сверху, снизу заброшенный мяч не зачитывается. В этой связи, следует уделять большое внимание на траекторию полета мяча (она достаточно высокая) и предлагать обучающимся специальные упражнения для выработки этого навыка. Бросок по кольцу должен быть прицельным, что означает определенную точку в качестве мишени, в которую нужно попасть. Значит, нужно предлагать обучающимся тренировать зрение и направление взгляда. Наблюдения показывают, что броски сбоку продуктивнее, вероятность их попадания выше, при условии броска мяча с отражением от щита под углом в 45 градусов. Во время выполнения броска нужно направлять взгляд на эту точку, но обращать пристальное внимание на траекторию и скорость полета мяча по отношению к щиту.

Д.И. Нестеровский предлагает учитывать следующее: «Точность броска в корзину обуславливается многими факторами:

- рациональной техникой;
- тонким дифференцированием мышечных усилий: правильным чередованием напряжения и расслабления мышц;
- четкой согласованностью движения рук, туловища и ног;
- силой и подвижностью кистей;
- стабильностью движений и управляемостью ими в зависимости от условий выполнения;
- психологической устойчивостью, уверенностью в себе;
- оптимальной траекторией и вращением мяча, сообщаемым ему завершающим усилием пальцев и др.» [Нестеровский, 2007, с. 82].

Для указанного возраста достаточно отработать шесть основных видов бросков: снизу (бросок двумя руками снизу в движении), бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками от головы (усложненный бросок с прыжком и поворотом), бросок одной рукой от плеча (бросок с прыжком после ведения, усложненное упражнение: бросок от плеча одной рукой в сочетании с ловлей на бегу противоположной рукой), бросок одной рукой над головой, бросок одной рукой снизу (Бросок одной рукой снизу с затяжным прыжком).

Такие условия, как различные дистанции, ситуации на площадке и т.д. вносят необходимость некоторой модификации при выполнении бросков. В нашей работе предлагаются физические упражнения для выполнения основных бросков, по предложенной выше классификации. Однако, по нашему мнению, для отработки точности броска, начинать нужно с правильной стойки. Выработать правильную стойку для выполнения броска означает половину продуктивной работы над совершением самого броска. «Подходящая стойка, визуализация, уверенность в себе – три основных элемента прыжка» [Роуз, 2014, с. 85]. По мнению знаменитого тренера, чтобы выполнить бросок, нужно сначала принять правильную стойку – равновесие должно быть устойчивым, ноги на ширине плеч, плечи

развернуты к корзине. Мяч находится в бросающей руке, пальцы на швах для хорошего вращения. Локоть бросающей руки не оставлять перед прыжком и броском. Для развития этой техники, считает Ли Роуз, нужно работать долго и упорно. Нужно найти равновесие и не дергать головой, иначе можно сбиться с цели [там же]. Далее представлены практически упражнения для непосредственной отработки выполнения броска в корзину.

Упражнение 1. Бросок двумя руками снизу. Сначала тренируем прицеливание. Обучающийся приседает глубоко, при этом ноги находятся на ширине плеч. Носки немного развернуты. Следует распределить тяжесть тела равномерно на обеих ногах. Обхват мяча производится свободно расставленными пальцами. Руки не напряжены, опущены вниз-вперед. Взгляд должен быть устремлен на передний край корзины. Такое упражнение нужно проделывать 7-10 раз.

Затем выполняются упражнения на тренировку рук. Руки выпрямляется медленным движением, подаваясь вперед. Кисти опущены вниз. При поднятии рук до высоты плеч, кисти работают с мячом, вращая его в обратном направлении. Одновременным движением мяч выпускается с кончиков пальцев, а руки продолжают двигаться вверх. Этот прием следует выполнять в течение 3, 4-х минут.

В конце отрабатывается точность броска. В этом случае, обучающийся продолжает выпрямлять ноги и туловище. В конечном положении руки имитируют сопровождение мяча, поднимаясь вверх. Здесь действует одно условие, а именно, все нужно делать без напряжения, так как это очень важно для точности броска.

Для полного успеха соблюдается стабильное положение. Умение вовремя выпустить мяч, при этом, сопровождая его полет руками тренируется в течение 5 минут. Следует заметить, что данный прием применяется чаще всего при штрафных бросках.

Упражнение 1.1. Усложненный бросок двумя руками снизу в движении. Чаще всего он выполняется с отражением от щита.

Последовательность упражнения: овладеть мячом под правую ногу, отвести руки вправо, загородить наклоненным туловищем мяч от противника. Выполняется в парах.

Затем отрабатывается шаг левой ноги с резким поворотом лица к щиту. Прыжок вверх, подаваясь вперед. Максимальная вытяжка, что дает возможность не отдаляться от противника, в быстром темпе провести прямые руки с мячом под руками противника. Мягким движением кистей, в последний момент, мяч выпускается из рук, направляясь в щит. Благодаря этому достигается большая точность попаданий. Упражнение довольно сложное, поэтому время на его выполнение нужно отводить больше, до 5 минут.

Упражнение 2. Бросок двумя руками от груди. Данный прием применяется наиболее часто и в игре, и при штрафных бросках. Штрафной бросок выполняется такой стойкой, чтобы при броске не касаться линии. Ноги ставятся рядом, либо одна нога немного отставляется назад. Это придает лучшую устойчивость. Ноги сгибаются в коленях, туловище не напрягается. Время выполнения – 2,3 минуты.

Далее, расставленными пальцами обеих рук, мяч обхватывается ближе к внутренней стороне, в этом случае нужно добиться максимального схождения больших пальцев. Под прямым углом руки согнуть в локтях и удерживать мяч на уровне лица или груди. Внимательно следим за тем, чтобы мяч держался преимущественно пальцами. Бросок осуществляется за счет полного выпрямления ног и рук, делать это нужно не рывком, а мягким движением. Руки сопровождают его полет. Выпускаем мяч с кончиков пальцев. Точность броска достигается равномерным движением рук. В случае опережения, даже не на много одной руки, мяч автоматически отклонится в сторону. Время выполнения – 3, 4 минуты.

Отдельной тренировки требует бросок от груди без вращения и с вращением. Бросок без вращения требует параллельного расположения рук. Мяч находится на уровне головы. Бросок с вращением выполняется посредством того, что локти несколько разводятся, а мяч опускается ниже.

Вращение мяча достигается движением кистей и рук при замахе. В момент вылета пальцы помогают. При броске с вращением мяч проделывает меньшую траекторию, чем при броске без вращения. Здесь требуется высокая траектория полета. Поэтому, тренировка зрения и расчета траектории важны.

Упражнение 2.1. Бросок двумя руками от груди в прыжке. Результат в бросках от груди лучше всего достигается с расстояния 5—7 м. Находиться нужно в устойчивом положении. Перед броском занимаем правильную стойку. Совершаем прыжок, так как он значительно усиливает силу броска, чтобы добросить мяч двумя руками от груди до корзины с более далекого расстояния. Есть еще одна особенность, а именно, при броске в прыжке, противникам труднее сделать перехват мяча. Движения выполняем также как и для броска без прыжка, но присед делаем глубже. Руки и ноги разгибаем одновременно. Выпрямляемся, совершаем взлет и выталкивание мяча. Ноги, туловище и руки располагаются на прямой линии. Задача обучающегося: добиться попадания с указанного расстояния.

Упражнение 3. Бросок двумя руками от головы.

Выполняем данный бросок, сначала стоя на месте, затем с прыжком, так как техника полностью совпадает с техникой передачи от головы и с прыжком и поворотом. Исключение составляет заключительное движение пальцев. В этом случае, пальцы вытягиваем более вертикально, чем при передаче. Перед броском приседаем глубоко, мяч держим около коленей двумя руками. Посылаем мяч с навесной траекторией полета. Время выполнения 5 минут.

Упражнение 3.1. Усложненный бросок с прыжком и поворотом.

Получая мяч, стоим спиной к щиту, напротив его середины, либо у боковой линии. Затем совершаем прыжок с поворотом через левое плечо. Повороты можно совершать в любую сторону. Делаем поворот в воздухе на 180° и подносим мяч к голове.

Упражнение 4. Бросок одной рукой от плеча. Бросок выполняем в различных положениях, то есть с места и в движении.

Вначале тренируем простой бросок с места из-под щита, 2, 3 м от щита. Перекладываем мяч на левую руку перед броском, кисть повернута ладонью вверх, пальцы разведены. Руку сгибаем в локте так, чтобы предплечье заняло вертикальное положение. Так оно служит опорой для мяча. Правую ногу выдвигаем немного вперед. При выполнении броска немного вытягиваемся для сокращения расстояния от мяча до корзины.

Бросок слева от корзины лучше выполнять левой рукой, справа — правой. Бросок выполняем движением выпрямленной руки вверх, добавляя движение пальцев. Мяч отправляем в корзину с отражением от щита.

Упражнение 4.1. Усложненное упражнение: **бросок с прыжком после ведения.** В этом случае требуется хорошая координация движений рук и ног. Если мяч пойман в момент выставления левой ноги, то следует бросать левой рукой, и наоборот. При одностороннем движении броски менее точны. После ведения захватываем мяч в момент выставления левой ноги, делаем широкий шаг. Мяч подтягиваем к груди, правой ногой делаем короткий шаг, тем самым тормозим поступательное движение. Подтягиваем согнутую в колене левую ногу одновременно с выносом мяча вверх двумя руками. Это способствует увеличению прыжка. Делаем прыжок, опускаем правую руку, мяч остается на кисти левой руки, которая вытягивается вверх. Достигаем высшей точки прыжка, где рука и туловище совершенно выпрямляются. Мягким движением кисти и пальцев мяч выталкивается. Контролируем силу инерции прыжка. Она не должна сказываться на броске. Прыжок делаем вверх, а не вперед.

Упражнение 4.2. Усложненное упражнение: бросок от плеча одной рукой в сочетании с ловлей на бегу противоположной рукой. Нужно поймать мяч одной рукой на бегу. Далее переложить мяч на другую руку и, делая второй шаг и прыжок, совершить бросок. Этот прием совершается тогда, когда мяч посылается не «по ходу» игрока, а сзади него. Нет возможности поймать мяч двумя руками без остановки. Правую руку вытягиваем в сторону летящего мяча. Находясь в воздухе, притягиваем мяч к туловищу, делая шаг левой ногой. Удерживаем мяч двумя руками в момент

приземления, далее делаем шаг правой ногой, и, немного отклоняем туловище назад, для уменьшения скорости движения.

Упражнение 5. Бросок одной рукой над головой. Этот бросок выполняется плавно, так же, как при передаче. Для такого броска совершаем мягкое движение, которое направляет полет мяча по навесной траектории. Перед броском делаем поворот левым боком к щиту, приседаем глубоко на правой ноге, выставляя левую ногу вперед-влево. Удерживаем мяч кистью и предплечьем. Левая рука вытягиваем в сторону, тем самым поддерживаем равновесие. Голову поворачиваем к корзине. Опора передается целиком на левую ногу. Продолжаем дугообразное движение почти выпрямленной рукой. Освобождаем правую ногу, подтягиваем колено вверх. Чтобы выпустить мяч в наиболее высокой точке, поднимаемся на носок, выпрямляем туловище и поднимаем прямую руку с мячом к голове. Мягко сгибаем руку в локте над головой, направляем мяч в корзину движением кисти и пальцев. Выполняем бросок, но продолжаем следить за траекторией мяча. Опасность этот броска представляет расстояние 4—6 м от щита.

Если нападает противник, то бросок над головой делаем в прыжке. Перед прыжком перекладываем мяч на правую руку и подпрыгиваем одновременно с движением руки вверх.левой рукой, которая согнута в локте под прямым углом, загораживаем мяч от противника. Подпрыгнув, продолжаем движение руки по дуге вверх, при этом направляем взгляд на корзину. При приближении руки к голове, плавно сгибаем ее, и движением кисти придаем мячу нужное направление. Бросок выполняем либо непосредственно в корзину, либо с отражением от щита. Преимущество данного броска: противнику почти невозможно перехватить мяч.

Упражнение 6. Бросок одной рукой снизу. Этот бросок применяется после ведения или поворота при нападении противника. Выполняем бросок очень быстро. Захватываем мяч, перекладываем его на повернутую кисть правой руки.левой рукой поддерживаем мяч сбоку, параллельно укрываем его от противника.

Поднимаемся на носок, либо делаем прыжок. Проносим руки с мячом под руками противника. Когда это удастся, вытягиваем руку к корзине и направляем мяч кистью в щит. Особое внимание уделяем на своевременное движение мяча под руками противника. Это требует точного расчета.

Упражнение 6.1. Бросок одной рукой снизу с затяжным прыжком.

Этот бросок представляет наибольшую трудность. Применяется он в тех случаях, когда игрок получил мяч на быстром бегу, находясь против щита в непосредственной близости от противника. «Группировка» в воздухе дает возможность скрыть от противника момент выбрасывания мяча, а также пролететь под рукой противника и сделать мягкий бросок.

Овладев мячом, делаем широкий шаг правой ногой с шагом левой ногой. Мяч удерживаем у груди. Совершаем мощный толчок левой ногой вверх-вперед, и одновременно выносим руки с мячом вперед. После отрыва от земли, «группируемся», подтягиваем обе ноги к туловищу. Мяч на левой кисти, правая кисть поддерживает его сверху. Продолжаем полет, соединяем колени и приступаем к поднятию вверх левой руки с мячом. Достигнув «мертвой» точки, вытягиваем левую руку вперед-вверх и выталкиваем мяч кистью. Приземляемся непосредственно под щитом.

Подводя итог, следует сказать, что для выполнения любого приема в игре, крайне важно закладывать уверенность, о которой мы упомянули выше. В этом контексте также хотелось бы привести в подтверждение слова знаменитого тренера Ли Роуза: «Уверенность нельзя получить даром – ее нужно заработать. Убеждая игроков играть увереннее, вы зря расходуете энергию; нельзя просто вручить ее игроку, как бутылку с водой на перерыве. Успех, повторение, концентрация, соревнование и практика и еще раз практика – вот та среда, в которой возрастает уверенность» [Роуз, 2014, с. 87].

Выводы по главе 2

С момента рождения баскетбола как спортивной игры, произошли значительные перемены в его развитии. Изменения коснулись правил игры, которые, в свою очередь отразились на технике выполнения различных приемов. Определенные проблемы существуют и с результативностью бросков. Обучение броскам мяча в корзину одной рукой в прыжке, имеет свои особенности, трудности, которые определяются разного уровня сложности выполнения движений. Наличие разновидностей броска наводит учителя на сосредоточении большего количества времени для отработки навыка их выполнения. Связано это, прежде всего с тем, что точный бросок в корзину обеспечивает победу команде. Поэтому, точность броска во многом зависит от многих факторов. А именно, от рациональной техники, от стабильности движений, от того, насколько правильно движения управляются. Также, нужно уделять большое внимание на физические стороны, например на правильное чередование напряжения и расслабления мышц, на силу и подвижность кистей рук. Не маловажное значение придается оптимальной траектории полета и вращением мяча.

Практические упражнения, предлагаемые обучающимся 7, 8-х классов, способствуют не только развитию, но и совершенствованию навыка выполнения броска в корзину в следующих классах. Этот возраст оптимально подходит для работы над кистью руки, что очень важно для выполнения броска. Психологическое состояние данного возраста также способствует продуктивной работе над техникой броска.

Предложенные практические упражнения следует выполнять систематично, рационально распределяя время и силы обучающихся. Учитывая все составляющие, преподаватель может рассчитывать на определенный успех не только в процессе преподавания, но и в выявлении способных ребят для игры в баскетбол.

3. Экспериментальная работа по совершенствованию техники выполнения броска баскетбольного мяча в корзину

3.1. Применение методики совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину у обучающихся 12-14 лет

Перед нами стояла задача апробировать практические упражнения на уроках физической культуры, которые направлены на отработку и совершенствование техники выполнения броска баскетбольного мяча у обучающихся в возрасте 12-14 лет, с целью выявления их эффективности. В эксперименте мы опирались на исследования, описанные нами в теоретической части. Это позволило распределить физические упражнения с учетом этапов урока физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился во время прохождения производственной практики на уроках физической культуры, а также на спортивной секции по баскетболу. Производственная практика проходила в Никольской СОШ, Емельяновского района, Красноярского края. Длительность практики - 13 недель. Уроки проводились 3 раза в неделю, продолжительность урока – 45 минут. Итого, было проведено 40 уроков, 10 из которых были проведены по теме «Обучение игре «баскетбол». Также, было организовано 10 занятий секции по баскетболу, с целью подготовки школьной команды к районным спортивным соревнованиям по баскетболу. Это позволило дополнительно проверить эффективность предложенной системы спортивных упражнений. Экспериментальная методика состояла из блоков практических упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения броска баскетбольного мяча в корзину. Упражнения выполнялись на протяжении всего урока, что подразумевает подготовительную, основную и заключительную части.

На подготовительной части урока обучающиеся должны были заниматься разминкой кистей рук, что подготавливало их для более пластичного движения, чтобы забросить мяч в корзину. Как известно,

пластичная работа кисти обеспечивает более ровную траекторию полета мяча. Итак, нами были предложены следующие упражнения:

Упражнение 1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Отвести руки за спину, при этом сцепляя их в замок. Слегка наклонить туловище вперед и поднять руки за спиной вверх. Глубокий вдох, ладони раскрыть наружу. Достигнуть максимальной точки задержаться на 5-10 секунд. На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 2. Медленно отгибать каждый палец к тыльной стороне ладони, затем резко сжать и разжать кулак.

Упражнение 3. Сложить руки вместе, расслабить одну ладонь. Второй ладонью медленно давить на расслабленную кисть в течение 15-20 секунд. Повторить то же самое с другой рукой.

Упражнение 4. Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч. Руки выпрямить перед собой и согнуть в локтях. Сжать одну руку в кулак, а ладонью другой руки обхватить кулак. Вытянуть руки вперед и задержаться в максимальной точке на 5-10 секунд.

Упражнение 5. Вытянуть руки перед собой. Выгнуть кисти пальцами вверх в течение 10-15 секунд с перерывом в 5 секунд. Согнуть кисти пальцами вниз. В максимальном положении задержаться на 10-15 секунд. Сделать перерыв 5 секунд. Повторите снова.

Упражнение 6. Сжимать и разжимать ладони с маленьким теннисным мячиком в течение 2-3 минут. Повторить то же самое с другой рукой.

Данные упражнения на разминку кистей рук мы заимствовали на сайте www.sportobzor.ru, так как они показались нам наиболее подходящими для работы с кистями руки. Мы решили апробировать их с обучающимися указанного возраста. Все время выполнения данных упражнений составляло 5-10 минут. Результаты, которые мы наблюдали, демонстрируют достаточно высокую эффективность работы кисти руки при выполнении броска мяча в корзину. Так, после данной разминки, у обучающихся меньше уставали кисти рук при совершении броска. Кроме того, отправляя мяч в корзину,

кисти рук работали более плавно, что обеспечивало более точную траекторию полета мяча.

Следующим этапом была основная часть урока, где обучающиеся отрабатывали технику выполнения броска в корзину. Для этого, мы разделили 6 основных упражнений на три блока. Первый блок включал в себя выполнение упражнений 1, 1.1 и 2, 2.1 (бросок двумя руками снизу, усложненный бросок двумя руками снизу в движении, бросок двумя руками от груди, усложненный бросок, бросок двумя руками от груди в прыжке). Время выполнения для тренировки этих бросков составило 25 минут.

Второй блок упражнений был ориентирован на выполнение разминки кистей, которая была описана выше, а также на тренировку второй пары упражнений, а именно 3, 3.1., 4, 4.1. (бросок двумя руками от головы, усложненный бросок с прыжком и поворотом, бросок одной рукой от плеча, усложненный бросок от плеча одной рукой в сочетании с ловлей на бегу противоположной рукой). Время выполнения упражнений составило: 5-10 минут – разминка кистей, 25 минут – упражнения второго блока.

Третий блок упражнений предполагал также выполнение разминки кистей и последней пары упражнений: 5, 6, 6.1. (бросок одной рукой над головой, бросок одной рукой снизу, бросок одной рукой снизу с затяжным прыжком). Время выполнения упражнений составило: 5-10 минут – разминка кистей, 25 минут – упражнения третьего блока.

Заключительный этап урока предполагал выполнение контрольных бросков мяча в корзину. Время выполнения составило 10 минут. Обучающиеся по порядку демонстрировали отработанную технику броска. Каждый из них должен был бросить мяч в корзину с максимальной точностью, при этом они показывали технику всех шести упражнений, включая усложненные. Всего принимало участие в эксперименте 26 обучающихся, 14 человек в 7 классе и 12 человек в 8 классе, соответственно.

Сводные данные представлены в таблицах 1, 2, 3.

Таблица 1. Проведение подготовительного этапа урока по отработке техники броска баскетбольного мяча в корзину

Этап урока	Цель упражнений	Виды упражнений	Время выполнения
Подготовительный	Разминка кисти	<p>Упр. 1 Встать прямо, ноги на ширине плеч. Отвести руки за спину, при этом сцепляя их в замок. Слегка наклонить туловище вперед и поднять руки за спиной вверх. Глубокий вдох, ладони раскрыть наружу. Достигнуть максимальной точки задержаться на 5-10 сек. На выдохе вернуться в исходное положение.</p> <p>Упр. 2 Медленно отгибать каждый палец к тыльной стороне ладони, затем резко сжать и разжать кулак.</p> <p>Упр. 3 Сложить руки вместе, расслабить одну ладонь. Второй ладонью медленно давить на расслабленную кисть в течение 15-20 секунд. Повторить то же самое с другой рукой.</p> <p>Упр. 4 Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч. Руки выпрямить перед собой и согнуть в локтях. Сжать одну руку в кулак, а ладонью другой руки обхватить кулак. Вытянуть руки вперед и задержаться в максимальной точке на 5-10 секунд.</p> <p>Упр. 5 Вытянуть руки перед собой. Выгнуть кисти пальцами вверх в течение 10-15 секунд с перерывом в 5 секунд. Согнуть кисти пальцами вниз. В максимальном положении задержаться на 10-15 секунд. Сделать перерыв 5 секунд. Повторите снова.</p> <p>Упр. 6 Сжимать и разжимать ладони с маленьким теннисным мячиком в течение 2-3 минут. Повторить то же самое с другой рукой.</p>	5-10 минут

Таблица 2. Проведение основного этапа урока по отработке техники броска баскетбольного мяча в корзину

Этап урока	Цель упражнений	Виды упражнений	Время выполнения
Основной	Отработка техники броска мяча в корзину	<p>1 блок - упражнения 1, 1.1 и 2, 2.1 (бросок двумя руками снизу, усложненный бросок двумя руками снизу в движении, бросок двумя руками от груди, усложненный бросок, бросок двумя руками от груди в прыжке).</p> <p>2 блок - упражнения 3, 3.1., 4, 4.1. (бросок двумя руками от головы, усложненный бросок с прыжком и поворотом, бросок одной рукой от плеча, усложненный бросок от плеча одной рукой в сочетании с ловлей на бегу противоположной рукой).</p> <p>3 блок – упражнения 5, 6, 6.1. (бросок одной рукой над головой, бросок одной рукой снизу, бросок одной</p>	10 минут

		рукой снизу с затяжным прыжком).	
--	--	----------------------------------	--

Таблица 3. Проведение заключительного этапа урока по отработке техники броска баскетбольного мяча в корзину

Этап урока	Цель упражнений	Виды заданий	Время выполнения
Заключительный	выполнение контрольных бросков мяча	Демонстрация отработанной техники броска. Каждый обучающийся бросает мяч в корзину с максимальной точностью, при этом они показывается техника всех шести упражнений, включая усложненные.	10 минут

По завершении контрольных бросков нами были сняты итоговые показатели обучающихся. Мы увидели достаточно высокие результаты выполнения предложенных блоков практических упражнений для совершенствования техники выполнения броска баскетбольного мяча в корзину.

3.2. Обобщение результатов исследования совершенствования техники выполнения броска баскетбольного мяча в корзину на уроках физической культуры

После проведения данного комплекса упражнений, мы провели диагностику результатов обучающихся 12 – 14 лет. Диаграммы ниже отражают это наглядно.

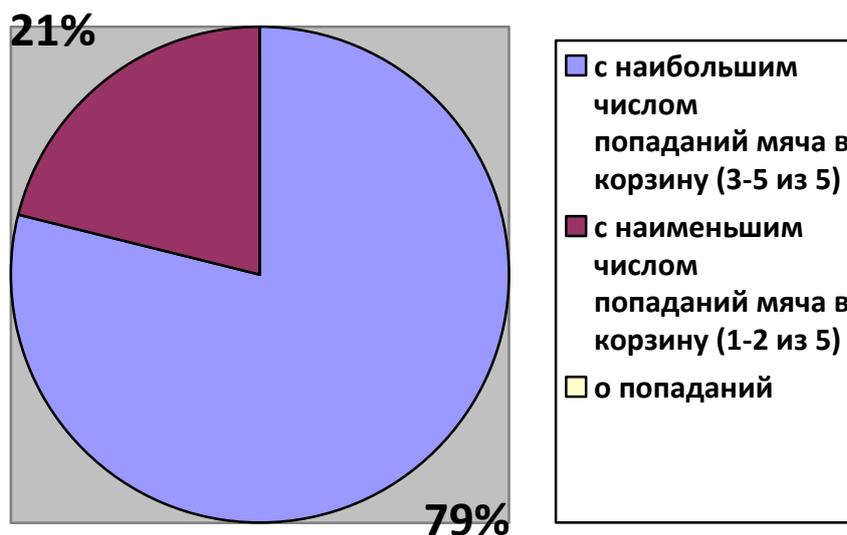


Рис.1. Результаты выполнения блока упражнений на совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину

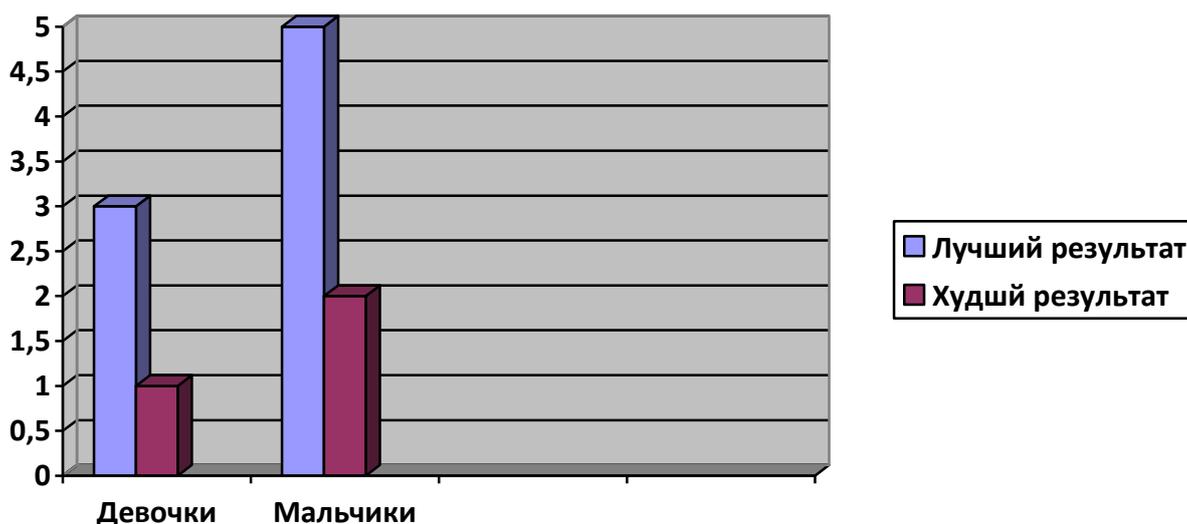


Рис.2. Число попаданий баскетбольного мяча в корзину у девочек и мальчиков

По представленным результатам можно сделать вывод о том, что упражнения, приведенные в систему и предложенные обучающимся для совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину, дают свои результаты. Именно систематично подобранные упражнения, либо блок упражнений в системе позволяют добиться высокой эффективности техники выполнения. А это, в свою очередь, приводит к качественным показателям в игре.

Выдвинутая нами гипотеза подтверждена экспериментально, так как реализуемый блок спортивных упражнений позволил улучшить показатели техники при выполнении броска баскетбольного броска в корзину у обучающихся 12-14 лет.

В таком случае, можно порекомендовать учителям физической культуры как можно четче прорабатывать систему упражнений для эффективной работы на уроке с обучающимися. Система «от простого к сложному», либо, другими словами «принцип снежного кома», то есть, начиная с простого упражнения, переходящее к более сложному, как нельзя лучше подходит для указанного возраста. Разрозненные упражнения приводят к тому, что у обучающихся не происходит осознания того, что нужно делать, как это нужно делать и так далее. В этом случае теряется интерес к тому, что они делают. Потеря интереса к предмету со стороны обучающихся, как известно, является причиной не увидеть талантливых спортсменов в будущем. Как следствие страдает российский спорт. Также, при таком подходе не формируются необходимые навыки для того или иного движения. Все это приводит к пустой трате времени на уроке и, как следствие, к неотработанности необходимых приемов.

В завершение следует еще раз подчеркнуть важность систематической работы, работы пошаговой, работы, которая ведет к высоким результатам в спорте. А этого можно добиться только в системе.

Заключение

В 2021 году спортивная игра баскетбол отмечает свой 130 юбилей. Это означает, что за все время своего существования, баскетбол не только не исчез со списка спортивных мероприятий, но и достиг уровня одного из самых популярных видов спорта. Баскетбол имеет миллионы поклонников среди любой категории, начиная от тех, кто занимался раньше, заканчивая болельщиками. Баскетбол любят за динамичность, азарт, который наблюдается на спортивной площадке во время борьбы команд-соперников. Но особенно, болельщиков притягивает зрелищность, которая достигается за счет техники выполнения приемов игроками. Легкость и непринужденность владения мячом при их выполнении, находясь в сложных ситуациях, заставляет зрителей наслаждаться процессом игры, а игроков успехом и положительными результатами.

Анализ научной и методической литературы показал, что технике выполнения броска в корзину уделяется особое внимание со стороны учителей, тренеров. Авторы представляют как комплексное видение бросков, так и отдельные их виды для целенаправленной отработки. Теоретические аспекты использования спортивных упражнений в процессе обучения физической культуре в средней школе раскрывают сущность, специфику и обоснование систематической практики для отработки того или иного спортивного приема.

Стадии развития техники выполнения броска мяча в корзину характеризуются своими особенностями, включающие психолого-педагогические, физиологические составляющие. Обучающиеся 7, 8-х классов уже полностью готовы и с любой точки зрения для развития навыка выполнения броска в корзину. В настоящее время имеется достаточно много технологий спортивных упражнений для выполнения броска. В этой связи, учителю нужно уметь выбирать наиболее подходящие, с учетом всех требований, характеристик и желаний обучающихся. Возросшие требования к точности выполнения броска, необходимость выполнения атак и многие

другие факторы увеличивают значимость применения практических упражнений на уроках физической культуры.

В завершение хотелось бы еще раз привести слова известного тренера НБА, которые наглядно и аргументированно показывают необходимость работы над бросками мяча в корзину: «Баскетбол чемпионов – это, прежде всего, хорошие броски. Хороший бросок это: а. хороший прицел, б. бросок, на котором против вас сфолили, с. открытый бросок, выполненный вовремя, искусно и в цель» [Роуз, 2014, с. 120]. Следуя этим принципам в процессе обучения, тренировки приемов в баскетболе, учитель, несомненно, добьется больших успехов в подготовке спортсменов с высоким мастерством игры. Это необходимо русскому баскетболу для побед, для имиджа, для мотивации обучающихся.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988 – 208 с.
2. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении / сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. – 40 с.
3. Баскетбол: учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махова. — Орел: МАБИВ, 2016. — 37 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97717> (дата обращения: 26.04.2020)
4. Башмак, А. Ф. Баскетбол: методические указания / А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. — Кинель: РИО СГСХА, 2018. — 36 с.
5. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А.. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. – М.: Изд.центр «Академия», 2003. – 416 с.
6. Белоуско Д.В. Основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Учебно-методическое пособие. Изд-во Алтайского государственного университета, - Барнаул. 2015. - 18 с.
7. Васильев, В.Л. Баскетбол — это великолепно!: научно-популярное издание. – Москва: Государственное Издательство Детской Литературы, 1961. – 94 с.
8. Герасимов К.А. Климов В.М. Гусева М.А. Физическая культура. Баскетбол: учеб. пособие, Новосибирск, изд-во НГТУ, 2017, 51 с.
9. Дьячков, В. М. Физическая подготовка спортсмена. В. М. Дьячков, заслуж. тренер СССР, д-р пед. наук. - 2-е изд., перераб. - Москва: Физкультура и спорт, 1967. - 40 с.
10. Захарова, Л.В., Люлина, Н.В., Кудрявцев М.Д. и др. Физическая культура: учебник. Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева,

Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.

11. Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика Сб. научн. трудов. - Л., 2006.

12. Коменский, Я.А. Избранные педагогические сочинения в 2-х т.: Т. 1 / Я.А. Коменский – М.: Книга по Требованию, 2012. – 665 с.

13. Конеева Е. В., Овчинников В. П. и др. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО. Под общей редакцией Е.В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Изд-во Юрайт, 2020. – 322 с.

14. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 153 с.

15. Кожевникова С.В. Техника и методика обучения броскам в баскетболе // Физическое воспитание и здоровьесберегающая деятельность. https://docviewer.yandex.ru/view/0/?page=1&*=page=1

16. Курамшин, Ю. Ф., Григорьев, В.И., Латышева Н. Е. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004 - 463 с.

17. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта. Учебник. 2-е изд., с измен. и дополн. - М.: изд-во Спорт, 2017 – 432 с.

18. Мутко, В.Л. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Москва: Изд-во «Спорт», 2016 – 29 с.

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. — 336 с.

20. Попов Р.А. Совершенствование техники броска мяча в корзину в процессе игры в баскетбол. МБОУ дополнительного образования «Детско-

- юношеская спортивная школа» г. Мичуринск, 2019 - 23 с.
[https://docviewer.yandex.ru/view/0/?page=23&*](https://docviewer.yandex.ru/view/0/?page=23&*&lang=ru)
21. Пушкарева А. М. Совершенствование бросков в баскетболе : учеб.-метод.пособие. Ижевск. – Из-во «Удмуртский университет», 2011 – 33 с.
22. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы. Пер. с англ. – М.: Человек, 2014. – 272 с.
23. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. Пособие для студ. пед. вузов/М.Р.Сапин, З.Г.Брыксина. — 6 е изд.,стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2009 — 432 с.
24. Семенов [https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*= &lang=ru](https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=&lang=ru)
25. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. – 7-е издание. – М.: Спорт, 2017. – 620 с.
26. Турманидзе В.Г. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе и др.– Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2018. – 216 с.
27. Фарфель, В. С. Физиология спорта. Очерки / Проф. д-р биол.наук. - Москва: Физкультура и спорт, 1960. - 384 с.
28. Фомин Н.А. Физиология человека. Пособие. Москва, из-во: Просвещение. Гуманит. изд. центр "ВЛАДОС", 1995. - 416 с.
29. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
30. Ярошенко Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования/ Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 121 с.
31. <https://fgos.ru/> (Дата обращения: 14.04.2020)
32. <https://cyberleninka.ru/article/n/anatomo-fiziologicheskie-osobennosti-detey-12-14-let/viewer> (Дата обращения: 02.05.2020)
33. <http://www.offsport.ru> (Дата обращения: 12.05.2020)
34. <https://www.sportobzor.ru/fitnes/uprazhneniya-dlya-gibkosti-kistey-ruk.html> (Дата обращения: 14.04.2020)

