

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное 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

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Поскребышев Игорь Васильевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Обучение броскам в баскетболе на уроках физической культуры обучающихся среднего школьного возраста.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физической культуры

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель Тарапатин С.В.

(дата, подпись)

Дата защиты _____
Обучающийся Поскребышев И.В.

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск
2018

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ, БРОСКУ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА С МСТА.....	5
1.1. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.....	5
1.2. Характеристика, классификация и значение бросков.....	6
1.3. Особенности проведения занятий по баскетболу с детьми подросткового возраста.....	8
1.4. Психологические и физические условия успешного броска.....	22
1.5. Требования к современным броскам методика начального обучения.....	28
1.6. Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места.....	33
1.7. Игра как средство формирования элементов воспитания.....	36
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	42
2.1. Методы исследования.....	42
2.2. Организация исследования.....	43
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	45
3.1. Разработка методики обучения броску обучающихся 10-11 лет одной рукой от плеча на основе применения тренажеров и игрового метода.....	45
3.2. Определение эффективности разработанной методики в педагогическом эксперименте.....	48
3.3. Типичные ошибки, выявленные в процессе обучения.....	49
Выводы.....	51
Список литературы.....	54
Приложения.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире. Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Баскетбол с каждым днем становится зрелищней, агрессивней, динамичней. Для него характерны разнообразные движения. Обучение броску одной рукой от плеча с места обучающихся 10-11 лет является основой для их дальнейшего роста в баскетболе.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания. Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также концентрации внимания, распределению внимания, переключению внимания.

Действия игроков протекают в постоянно изменяющихся условиях. Игровая обстановка меняется очень быстро. Каждый матч создает все новые и новые игровые ситуации. Все это приучает игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро.

Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности участников игры. Каждый играющий должен на протяжении всей игры не только самостоятельно определять, какие действия ему необходимо выполнять, но и самостоятельно решать, когда и каким способом действовать с учетом изменяющейся игровой обстановки. Это имеет большое значение для воспитания творческой инициативности занимающихся спортсменов.

Актуальность. Наше исследование необходимо для решения задач обучения технике броска одной рукой от плеча игровым методом юных спортсменов, на начальных этапах обучения, - это является важнейшим залогом для достижения высокого результата в будущем.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в секции баскетбола.

Предметом исследования: средства обучения игровым способом с последующим выявлением ошибок броску одной рукой от плеча обучающихся, занимающихся в секции баскетбола.

Целью исследования: улучшение техники броска одной рукой от плеча игровым методом, обучающихся 10-11 лет.

Гипотеза исследования мы предполагаем, что использование технических средств игровым способом и своевременные выявления, исправления ошибок позволит нам улучшить технику выполнения броска.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ методик обучения технике броска в научно-методической литературе, показать её современное состояние в теории и практике образования.
2. Выявить технические ошибки в технике броска одной рукой от плеча обучающихся 10-11 лет.
3. Разработать методику обучения технике броска у детей в возрасте 10-11 лет, занимающихся баскетболом.
4. Проверить в педагогическом эксперименте эффективность предложенной методики.

Методы исследования

1. Анализ - научно методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
4. Тестирование.
5. Метод математической статистики.
6. Педагогический эксперимент

Научная новизна заключается в целенаправленном, систематическом использовании современных методов выявления технических ошибки в технике броска одной рукой от плеча обучающихся 10-11 лет.

Практическая значимость данная методика даст возможность педагогам по физической культуре применять разработанную методику в учебно-тренировочном процессе.

Глава 1. Теоретическое обоснование исследования методов обучения, броску одной рукой от плеча с места.

1.1. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания

С. А. Белов считает, что баскетбол не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Уроки баскетбола помогают формировать настойчивость, мужество, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от степени, в которой взаимосвязь между физическим и нравственным воспитанием целенаправленна в педагогическом процессе [8].

В.П. Миннин утверждает, что баскетбол как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных частях движения физической культуры.

В системе государственного образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольников, общего среднего, среднего, профессионального, среднего и высшего образования [54].

Джон Ву Ден заявляет, что этот вид спорта - увлекательная годовалая игра, которая является эффективным средством физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важный способ физического воспитания и реабилитации детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школы с политехническим и промышленным образованием, детские спортивные школы, городские отделы народного образования и отделы спортивных обществ.

Укрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с работой в области массового здоровья и квалифицированной подготовкой резервов у самых талантливых молодых людей и девушек. Такие запасы готовятся в разделах по спорту и в молодежной спортивной школе [30].

Согласно Т. М. Зельдович «Долгосрочное образование детей требует учета особенностей их развития возраста и связи с этим, тщательного набора средств и методов обучения. В настоящее время существует множество руководств, описывающих современные методы баскетбола. общие вопросы организации педагогической работы, а также перевести конкретные практические материалы, которые необходимо изучать в определенном возрасте» [36].

С.Д. Неверкович утверждает, что одной из важнейших задач общеобразовательной школы для детей является необходимость ежедневных физических упражнений. Для решения этой проблемы учитель должен иметь физическую культуру настойчивости, творчества, много навыков и знаний. И, во-первых, вы должны уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке.

И так, чтобы оно имело свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных исследований дома с целью физического самосовершенствования. И для этого, прежде всего, нужно знать реальные возможности своих учеников [28].

Ф. Сильвер считает, что разнообразие технических и тактических действий игры в баскетболе и действительная игровая деятельность имеют уникальные свойства для формирования жизненных навыков и способностей школьников, тотального развития их физических и умственных качеств. Развитые моторные действия игры в баскетбол и связанные с ними физические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья и реакции и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в независимых формах физической культуры [43].

1.2. Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе

В.А. Кудряшов утверждает, что нынешняя тенденция игры определяет направление технической подготовки. Высокие результаты могут быть достигнуты

только при высоком уровне технической готовности игроков. Для этого баскетболист должен:

- 1) овладеть техникой игры, известной для современного баскетбола, и иметь возможность выполнять их в разных условиях;
- 2) иметь возможность совмещать приемы друг с другом в любом порядке в различных игровых условиях, различные действия, сочетая различные техники в бою с противником;
- 3) владеют набором методов, которые игра должна использовать чаще и выполнять их с наибольшим эффектом;
- 4) постоянно совершенствовать методы, улучшая общую согласованность и скорость их реализации [45].

Военный прокурор Манасанян утверждает, что в баскетболе успех команды обеспечивает точный финишный бросок. До недавнего времени и даже в настоящее время основным средством атаки является бросок одной рукой сверху в прыжке. На соревнованиях сильнейших мужских команд в мире до 70% всех бросеов из игры выполняются таким образом, с разных расстояний.

Основные характеристики броска. Говоря о баскетбольных снимках, нужно иметь в виду три из их основных характеристик - тип броска, стиля и техники, которые здесь понимаются как организационная структура движений во время броска.

Снайперы для баскетбола отличаются стилями, разнообразными бросками. Но они не отличаются по своей сути технологиями - биомеханическими принципами движений - руками, ногами, туловищем с направлением мяча точно в корзине. Основы технологии, такие как работа ног, удерживание мяча и направление локтя, бросающего его руки, не одинаковы для разных снайперов [51].

Ф. Линдберг считает, что бросает в корзину - самый важный элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника на счете и добиваться более точных бросков. Все остальные способы игры служат для создания условий для бросков в корзины. Чтобы помочь команде, каждый игрок должен иметь возможность точно поразить корзину [49].

1.3. Особенности проведения занятий по баскетболу с детьми подросткового возраста

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обратили внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие, - в трудах которых оформился еще ранее родившийся идеал калокагатии – гармоничного сочетания духовного и физического совершенства. Олимпийские игры древних греков были неотъемлемой частью их высокоразвитой культуры и одновременно полем, на котором развивалась и олимпийская педагогика [17].

Как семь нот являются в музыке основой бесконечного разнообразия, так и семь частей тела (голова, шея, туловище, руки и ноги) – источник бесконечного разнообразия движений. Оно, это разнообразие, определяет осанку, походку, в определенной мере – всю манеру поведения человека. Оно создает неповторимую индивидуальность облика, сказывается на развитии, работоспособности, эффективности взаимодействия всех органов и систем тела [17].

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) [17].

Спорт – исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях и продуцирующая победителя, спортивные достижения. Спорт

входит в структуру современного общества, значение его универсально, он имеет всеобъемлющий характер [21].

Многосторонняя значимость спорта обуславливает многочисленность его функций в обществе.

Соревновательная функция, являясь ведущей среди других, обеспечивает выявление победителей среди спортсменов и спортивных коллективов, ранжирование мест участников, коллективов, определение уровня спортивной подготовленности, разработку системы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, выявление резервных возможностей ученика в экстремальных условиях, установление связи с другими видами деятельности в обществе [21].

Воспитательная функция обеспечивает, с одной стороны, повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов, с другой – способствует всестороннему воспитанию социально активной личности [21].

Функция повышения физической активности способствует подготовке к различным видам общественной деятельности и призван содействовать всестороннему развитию ученика, совершенствовать его физические и психические способности, расширять арсенал жизненно важных двигательных умений, повышать их надежность в сложных условиях, способствовать подготовке подрастающего поколения к трудовой и другим видам деятельности [21].

Оздоровительная и рекреационно-культурная функция направлены на укрепление здоровья учеников, обеспечение активного отдыха, формирование эстетических взглядов, вкусов в области физической активности [21].

Школьный возраст – один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей и приобретение организмом характерных для него форм. Все эти факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность. На одних возрастных этапах имеются предпосылки развития восприимчивости к одним аспектам действительности, на других – к другим. Методика физического воспитания зависит от воз-

растных особенностей развития организма учащихся. Физические упражнения важно подбирать так, чтобы они активно содействовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, формировали необходимые двигательные качества, были направлены одновременно на обучение двигательным действиям, способствовали формированию правильной осанки и становлению школы движений [12с.4].

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Значительно увеличиваются темпы роста скелета – от 7 до 10 см, массы тела – от 4,5 до 9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Мышечная масса после 13-14 лет у обучающихся увеличивается быстрее, чем у девочек. Сердце интенсивно растет. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у обучающихся – брюшной, у девочек – грудной. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, без резкой смены темпа [12].

Половые различия обучающихся и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивные тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками.

Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у обучающихся, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений [12].

Нельзя объединять в одну группу обучающихся и девочек. Одинаковые для обучающихся и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Важно продолжать уделять внимание правильной осанке [12].

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте – основные циклические упражнения, упражнения в метаниях, прыжках, лазании, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, основы техники спортивных игр, а также новые технологии двигательной активности: аэробика, фитнес и др. [12].

Роль учителя на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте становится иной, он уже организатор и помощник. При проведении занятий учитель акцентирует внимание на приобретении навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и их влиянии на различные системы организма. Организация оптимального режима жизни, особенно двигательного, в этот возрастной период может обеспечить гармоничное развитие организма [12].

В среднем школьном возрасте у обучающихся целенаправленно и эффективно развиваются такие способности (по В.А.Муравьеву, Н.Н.Назаровой):

- Скоростно-силовые (к 11-12 годам);
- Скорость двигательной реакции (к 11-12 годам);
- Собственно-силовые (к 13-14 годам);
- Выносливость в динамическом (к 11-13 годам) и в статическом режимах (к 13-15 годам);
- Способность выполнять сложно-координационные упражнения (к 14-15 годам), упражнения с большой амплитудой движения (к 13-15 годам);

- Выносливость в зоне максимальной интенсивности к 14-15 годам.

У девочек наиболее углубленно следует воздействовать на развитие таких способностей, как:

- Скоростно-силовые (к 11-12 годам);
- Скорость движений (к 11-12 годам);
- Выносливость в статическом режиме (к 12-13 годам), в динамическом режиме (к 12-13 годам), в зонах большой и максимальной интенсивности (к 13-14 годам).

Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. При выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и развивающего эффекта. Необходимо многократное повторение упражнения (наличие двигательной деятельности) с тем, чтобы усовершенствовать движение или развить физические качества. Выделяют разные виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений (по Т.Ю.Круцевич):

1. в зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;

2. в зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим (общим);

3. в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существует: силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;

4. в зависимости от достигнутых результатов эффект может быть положительным, отрицательным или нейтральным;

5. в зависимости от времени, в рамках которого осуществляется адаптационные (приспособительные) изменения в организме, эффект может подразделяться на срочный, который возникает после выполнения одного или серии упражнений в одном занятии; отставленный (текущий) появляющийся после нескольких занятий, ку-

мулятивный (суммарный), который проявляется после какого-то длительного этапа, период занятий [12].

Каждый вид спорта имеет свои присущие ему особенности, которые при правильной организации учебно-тренировочного процесса помогают решать основные задачи, стоящие перед физкультурным движением. Баскетбол, как и другие виды спортивных игр, используется для физического развития занимающихся, воспитания у них моральных и волевых качеств [6].

Баскетбол – командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции, налагаемые игрой на каждого члена команды, обязывают баскетболистов постоянно взаимодействовать друг с другом для воспитания дружбы и товарищества, навыков коллективных действий, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «один за всех, все за одного» [6].

Баскетбол вовлекает в активную работу все основные группы мышц и внутренние органы. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности двигательная деятельность оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у игроков основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов [6].

Действия игроков протекают в постоянно изменяющихся условиях. Игровая обстановка меняется очень быстро. Каждый матч создает все новые и новые игровые ситуации. Все это приучает игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро [6].

Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности участников игры. Каждый играющий должен на протяжении всей игры не только самостоятельно определять, какие действия ему необходимо выполнять, но и самостоятельно решать, когда и каким способом действовать с учетом изменяющейся игровой обстановки. Это имеет большое значение для воспитания творческой инициативности занимающихся [6].

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление у игроков разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности игры создают условия для воспитания у занимающихся умения сдерживать внешнее проявление эмоций, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом [6].

Увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменение обстановки, различные функции игроков и большая самостоятельность действий не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку играющих. Это относится как к регулированию нагрузки на отдельные органы, так и к регулированию общей нагрузки. Особенно затрудняется возможность индивидуализации нагрузки. Особенно затрудняется возможность индивидуализации нагрузки. Уменьшение или увеличение физической нагрузки в игре осуществляется изменением общей продолжительности игры или заменой баскетболистов в ходе игры [6].

Особенно важно при занятиях баскетболом обеспечить предупреждение травматизма во время занятий. Для этого строгое соблюдение требований к температурным ограничениям для занятий, к форме и спортивной обуви.

Особое внимание должно уделяться подготовке организма занимающихся, разогреву суставов, связок, определенных мышечных групп к предстоящим нагрузкам, а также упражнениям, направленным на подготовку к нагрузкам голеностопного сустава, коленного, плечевых, лучезапястных суставов и пальцев кисти [12].

Поскольку освоение элементов техники осуществляется наиболее эффективно индивидуально, в парах, тройках, в колоннах, в кругах, на месте и в движении, то для успешного обучения игре желательно иметь один баскетбольный мяч на одного или пару учащихся [12].

Тренировка является важнейшей частью спортивной подготовки. Только в ней осуществляется формирование специальных знаний, навыков и умений, воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учени-

ков, воспитание требуемых качеств личности. Это педагогический процесс с многообразными воспитательными, оздоровительными и образовательными задачами [21].

Основное содержание тренировки отражается в программах по видам спорта для различных организационных форм занятий: для коллективов физической культуры, для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, для спортсменов высших разрядов [21].

Главными задачами спортивной тренировки является всестороннее физическое развитие, развитие специальных качеств, овладение современной техникой и тактикой игры, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение необходимых теоретических и практических умений в области баскетбола, гигиены и самоконтроля. Эти задачи определяют наличие следующих разделов тренировки: физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки [6].

Общая физическая подготовка решает задачи разностороннего физического развития баскетболиста, укрепления его здоровья, общего подъема функциональных возможностей, расширения объема двигательных навыков, увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, повышения спортивной работоспособности, стимулирования восстановленных процессов в организме [6].

По преимущественной направленности физические упражнения целесообразно разделить на следующие группы:

- упражнения для развития силы мышц (на силу);
- упражнения для развития быстроты (на быстроту);
- упражнения для развития выносливости (на выносливость);
- упражнения для развития ловкости (на ловкость);
- упражнения для развития гибкости (на гибкость [6]).

В тактической подготовке отчетливо выявляются четыре методически взаимосвязанных задачи:

1. развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы в процессе решения разнообразных двигательных задач;

2. обучение занимающихся индивидуальным действиям и элементарным взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, обучение основным системам командных действий в нападении и защите, характеризуемых определенностью схем расстановки игроков на площадке и их функций;

3. формирование у занимающихся умений более эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал с учетом собственных сил и возможностей, а также внешних условий состязания и особенностей противодействия противника;

4. развитие у занимающихся маневренных способностей, исходя из обстановки на площадке, способностей гибко переключаться от одних систем и вариантов командных действий к другим по ходу матча [6].

Технику игры можно условно разделить на два раздела – техника нападения и техника защиты. Техника нападения определяется следующими четырьмя приемами: ловля, передача, ведение и бросок. Техника защиты включает: стойку, вырывание, выбивание и перехват мяча. Такие приемы как повороты, остановки, финты (обманные действия), передвижения, овладения мячом при отскоке от щита используются как при нападении, так и при защите [12].

Перемещение (передвижение):

Выполняется с мячом и без него. Оно может осуществляться ходьбой, бегом, прыжками, к ним относятся и остановки [12]. Ходьба в игре применяется реже других приемов перемещения. Используется она главным образом для смены позиции в период коротких пауз и для перемены темпа движения в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях [6]. Бег имеет как бы две разновидности – первый используется для развития максимальной скорости, второй – для быстрой смены направления движения [12]. Бег в игре занимает большое место и является главным средством перемещения. Бег баскетболиста существенным образом отличается от сравнительно равномерного бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения в любом направлении, быстро изменять направление и скорость бега [6].

Стойка:

Имеет две формы – основную и защитную. Стойка баскетболиста характеризуется таким исходным положением, которое позволяло бы спортсмену быстро и результативно действовать без мяча или с ним. Основная стойка имеет расстановку ног на ширине плеч, с полусогнутыми коленями, где стопы могут стоять параллельно или одна нога выставлена вперед на длину стопы. Тяжесть тела равномерно распределена на обеих ногах на передней части стопы. При разведенных слегка руках в стороны, стойка будет защитная. Если в данном положении будет удерживаться мяч на уровне груди – основная [12].

Прыжки:

Баскетболист выполняет в среднем за игру до 130-150 прыжков из различных положений и с различными задачами. Прыжки применяются как самостоятельные приемы, обеспечивающие принятие определенного исходного положения, и входят как составная часть в другие приемы техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх- в длину. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой [6].

Прыжок с места выполняется толчком двумя ногами из положения основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук в направлении вперед-вверх [6].

Прыжок с разбега выполняется толчком одной ногой. Перед отталкиванием вверх ученик делает удлиненный шаг. Следующий за ним более короткий шаг выполняется стопорящим движением толчковой ноги перекатом с пятки на носок. Ученик выпрыгивает вверх, разгибая толчковую ногу при одновременном взмахе вверх вперед другой. Руки сопровождающим движением снизу вверх вытягиваются в наивысшую точку взлета [12,с.106].

Бег с изменением направления:

Изменять направление бега можно остановкой шагом за счет стопорящего шага выставленной вперед ноги и быстрого переноса тяжести тела одновременно с шагом другой ноги в сторону предстоящего движения, а также используя остановку прыжком и поворот, когда игрок прыжком приземляется на обе ноги одновременно и по-

сле «амортизирующего» сгибания ног быстро переносит тяжесть тела с шагом ноги в сторону предстоящего движения и продолжает бег в другую сторону [12].

Повороты:

Используются для изменения направления бега, переступанием одной ноги вокруг другой вперед и назад без мяча и с мячом. Устойчивое положение игрока с мячом достигается за счет равновесия, регулируемого сгибанием ног, наклоном туловища и перемещением тяжести тела в сторону поворота [12].

Остановки:

Изучаются одновременно с перемещением. Важно с самого начала овладеть навыками, чтобы последние шаги бега не сокращали скорости перед остановкой. С этой целью применяется ряд упражнений:

1. в исходной стойке оттолкнуться от площадки левой ногой и приземлиться на правую, сделав шаг вперед, левую ногу выставить вперед, снова приняв положение стойки.
2. то же, но с небольшого разбега.
3. выполнить остановку во время бега по сигналу учителя в заранее обусловленном месте. В технике остановки внимание учащихся важно сосредоточить на первом шаге. Сгибание опорной ноги должно происходить в момент касания, что обеспечивает прекращение движения тела вперед. Для того чтобы научиться правильно располагать стопы в момент остановки, следует обратить внимание на положение стоп во втором шаге, который обеспечивает принятие устойчивого равновесия в положении стойки [12].

Ловля и передача мяча в движении:

В момент ловли и передачи мяча в движении ученик делает шаг навстречу летящему мячу, принимая его на выставленные вперед руки. Со вторым шагом он сгибает руки, подтягивая мяч к себе, и одновременно со следующим шагом посылает мяч в нужном направлении. Подготовительные упражнения:

1. класс делится на группы по количеству мячей, но не менее 4-5 человек в каждой; ученики выстраиваются в колонну по одному у лицевой линии площадки. Назначенные учителем помощники с мячом в руках занимают место в 5-6 м от групп

лицом к ним. По сигналу ученики, стоящие первыми в колоннах, выбегают, ловят мяч; возвратив его обратно, перебегают по направлению передачи и становятся в затылок стоящим там ученикам. В этом упражнении в момент ловли мяча игрок должен сначала остановиться и, после того как он возвратит партнеру мяч, перебежать в направлении передачи. Постепенно время остановки сокращается, и ловля и передача мяча осуществляется в движении. После того как все игроки перебегут на противоположную сторону, назначается другой помощник, который переходит с мячом на ту сторону, где раньше стояла группа, и упражнение повторяется.

2. построение то же, но после передачи мяча игрок возвращается назад в свою колонну или перебегает в рядом стоящую справа или слева от него.

3. ученики двигаются по кругу, учитель с мячом находится вне круга. Он передает мяч проходящим, а затем пробегающим по кругу ученикам, которые ловят его и, не останавливаясь, возвращают учителю. Целесообразно в этом упражнении привлечь в помощь еще 2-3 ученика, которые, стоя с мячом в других местах вне круга, также передают мяч двигающимся по кругу ученикам [12].

Обводка:

Осуществляется дальней от противника рукой. Обучая ведению мяча с изменением направления, нужно приучать детей выполнять этот прием без постоянного зрительного контроля. Одновременно учеников обучают правильной позиции и действиям против игрока, ведущего мяч, с тем, чтобы преградить ему путь к корзине. Если нужно вести мяч влево, кисть правой руки накладывается на его боковую поверхность с правой стороны. Одновременно с толчком мяча влево в сторону ведения переносится с отскоком левой рукой, продолжающей ведение в левую сторону. Аналогичным образом чередуется работа рук, если нужно изменить направление ведения в правую сторону.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. учащиеся образуют несколько кругов (в зависимости от количества мячей) и располагаются на расстоянии 2 м один от другого. Один игрок начинает ведение мяча, поочередно обходя всех учеников. Внимание его при этом должно быть сосредоточено на правильном положении кисти в момент изменения направления.

Когда он дойдет до своего прежнего места, он передает мяч игроку, стоящему рядом с ним по кругу, который также с введением мяча обходит всех впереди стоящих и, возвратившись на свое место, передает мяч следующему игроку и т.д.

2. класс делится на 2-3 группы, ученики выстраиваются колоннами за лицевой линией площадки. По прямой линии от них на равном расстоянии один от другого устанавливаются предметы для обводки (стойки, булавы и т.п.). По команде учителя игроки, стоящие первыми в колонне, начинают ведение мяча, поочередно обводя препятствия вперед и в обратном направлении. Закончив ведение, они передают мячи следующим игрокам из своих колонн. Это упражнение можно проводить в виде соревнования между группами.

3. класс делится на группы по количеству мячей, каждая из этих групп располагается колонной за лицевой линией площадки, учитель стоит лицом к ученикам. По его команде ученики, стоящие в колоннах первыми, выполняют ведение мяча на месте. По движению правой руки вверх они начинают ведение мяча в левую сторону; рука опускается вниз – ученики останавливаются, продолжая ведение мяча на месте. По движению левой руки вверх переходят на ведение мяча в правую сторону и т.д. Дойдя до условленного места, они поворачиваются и ведут мяч к своим колоннам, после чего передают его очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны.

Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места:

Наиболее распространенный способ атаки корзины с близких и средних дистанций. Производится он следующим образом: ученик выставляет вперед правую ногу, кисть правой руки с разведенными пальцами накладывается на мяч, левая рука поддерживает его снизу. Мяч выносится вперед, перекладывается на правую руку, предплечье которой находится в вертикальном положении. Ноги слегка согнуты. Вытягиваясь в направлении броска вперед-вверх, игрок мягким движением кисти направляет мяч в корзину. После броска кисть расслабляется, рука сгибается и свободно опускается вниз. Изучение броска одной рукой следует начинать с выполнения его сильной рукой, а затем слабой. Наиболее удобное положение для броска правой руки – с правой стороны щита, левой – с левой его стороны.

При изучении приема применяются следующие упражнения:

1. в зависимости от количества щитов ученики делятся на группы и располагаются под углом 45° с правой и левой стороны щита на расстоянии 2 м от него. Каждый из них принимает правильное исходное положение и выполняет бросок одной рукой от плеча. После броска он ловит отскочивший от щита мяч, передает его следующему игроку и переходит в конец своей колонны.

2. класс делится на равные группы, в зависимости от количества имеющихся щитов; ученики располагаются справа и слева от щита под углом 45° на расстоянии 2,5-3 м. Ученик, стоящим первым справа от щита, выполняет бросок мяча в корзину. Игрок, стоящий первый в колонне слева от щита, ловит отскочивший мяч, а сам переходит в ее конец. Игроки после броска переходят в конец другой колонны [12].

Ведение мяча:

Различают два способа ведения мяча. С обычным отскоком мяча до уровня пояса и со сниженным. Разгибая руку в локтевом суставе, движением предплечья, при пружинистом толчке кисти и пальцев, мяч посылается в пол в стороне от следа ступни. Рука задерживается внизу и встречает отскочивший мяч, возвращается вверх только с мячом. Контакт пальцев с мячом должен быть как можно дольше, для уменьшения свободного полета мяча. При ведении мяч постоянно закрывается туловищем от соперника [12].

Передача мяча:

Выполняется двумя руками от груди, одной рукой от плеча и двумя руками сверху [12].

Ловля мяча:

Может осуществляться на месте и в движении. При этом пальцы рук расставлены широко, подняты навстречу летящему мячу. Касание мяча пальцев, без касания ладоней, сопровождается сгибанием рук и ног для снижения скорости полета мяча [12].

Броски мяча:

Являются завершающей частью атаки. Они выполняются одной рукой от плеча с места и в движении, бросок одной рукой в прыжке, двумя руками от груди с места и в движении. Основное требование в бросках, это одновременное разгибание ног и «бросающей» руки. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда рука образует почти прямую линию [12].

Штрафной бросок:

В отличие от обычных бросков, выполняемых во время игры, штрафной бросок имеет свои особенности: он всегда выполняется с одного и того же места и игроку, бросающему мяч, никто не мешает. Штрафной бросок не требует специальной техники – он выполняется тем же способом, которым обычно игроки поражают корзину противника в игре. Наиболее стабильные попадания достигаются при бросках двумя руками от груди и от головы и одной рукой от плеча [12].

Бег с изменением скорости, с внезапными остановками:

Помогает нападающему игроку выбирать свободное место при взаимодействии с партнерами, освобождаясь от опеки защитника. Чтобы ученики успешно применяли этот способ передвижения, необходимо научить их бегу с изменением длины и частоты шага. Для этого рекомендуется применить: бег на месте с высоким подниманием колен и максимальной частотой шагов; то же с изменением частоты движений; бег на месте в среднем темпе, с ускорением (по сигналу) на 4-5 м; чередование бега в среднем темпе с ускорением и последующей внезапной остановки и другие упражнения. Рекомендуется применять упражнения в беге наперегонки (отрезок 12-15 м) из различных исходных положений (стойка баскетболиста, высокий старт, ходьба и бег на месте) [12].

1.4. Психологические и физические условия успешного броска

О.С. Газман считает, что целью атаки в баскетбол является точная броска. Все игроки, конечно, понимают это, и большинство из них работают в рулонах круглый год. Но так как большая часть тренировок при отработке выстрелов не возникает в присутствии тренера, каждый игрок должен стать его собственным строгим судьей.

Это означает, что игрок должен четко понимать принципы, от которых зависит успех или неудача каждого броска.

Не думайте, что в баскетболе не должно быть эксперимента. Так же, как в гольфе, бейсболе или боксе, здесь есть значительные возможности для развития собственного стиля игрока. Необходимо поощрять творческое отношение к делу, а не слепое подражание другому игроку. Существуют определенные принципы, которые определяют успех каждого игрока, независимо от его индивидуальных характеристик. В соответствии с этими принципами каждый серьезный игровой рок должен постоянно совершенствовать свою технику.

Поэтому, прежде чем рассматривать особенности техники, связанные с различными способами метания, которые должен иметь технический игрок в своем репертуаре, мы подробно изложим основные принципы, которые, на наш взгляд, должны учитываться при каждом броске корзина с любыми точками плато. Для удобства мы разделим их на две группы:

- 1) умственную, в том числе концентрацию или концентрацию, уверенность и способность расслабляться;
- 2) физическое, включая прицеливание, баланс тела, создание усилий, расчет или ритм, координацию и сопровождение.

Психологические принципы. Никто не может утверждать, что игра в баскетбол во многом определяется умственной деятельностью. Никогда психологическая подготовка не влияет сильнее, чем при бросании их в корзину. Зная, когда делать бросок и способность выполнять его в условиях игры, в конечном счете, отличить великого игрока от добра. К счастью, хотя это иногда игнорируется, собственные возможности для улучшения психических аспектов броска часто менее ограничены, чем возможности для улучшения физических аспектов. В истории баскетбола, как и в истории любого другого вида спорта, есть много примеров, когда игроки стали отличными, несмотря на относительно скромные физические данные. Обычно такой успех объясняется упорством, которое является слишком общим термином. Мы убеждены, что упрямый игрок рассматривает понимание, уверенность и способность

расслабляться с основными психическими принципами, которые при совершенстве сделают по крайней мере половину дела, чтобы стать отличным снайпером.

Коллекция. Его можно назвать умственной дисциплиной. Это подразумевает концентрацию внимания на выполненной работе и является характеристикой качества для каждого великого спортсмена. Благодаря длительной подготовке хорошие снайперы развивают свою концентрацию до такого уровня, что они не обращают внимания на какое-либо вмешательство. Фактически, они часто более точны в условиях игры, чем в спокойной обстановке, независимо от того, что мешает: кластер игроков, крики, размахивание или даже нарушение правил. Чтобы развивать высокую концентрацию, снайпер должен тренироваться в окружающей среде как можно ближе к условиям настоящей борьбы и анализировать каждое техническое устройство, которое он выполняет. С самого начала это требует сознательных усилий, но в конечном итоге становится рефлексивным, а также «ощущением мяча».

Возможность расслабиться. Это качество тесно связано с концентрацией. Тот факт, что великие игроки в венах течет в ледяной воде - это избитая фраза, но мы уверены, что кажущееся сверхчеловеческое самообладание, которое некоторые геймеры демонстрируют в напряженной битве, - не что иное, как своего рода обученный отряд от всего вокруг них, за исключением выполнения ближайшей задачи. Посмотрите, как великий снайпер подходит к линии штрафного броска и начинает ритуал установки ног и удара мяча по полу! В тот момент, когда он широко открывает глаза в поисках корзины, его всесторонность достигает такого предела, что ни окружающая обстановка, ни зрители больше не могут помешать ему.

Уверенность. Каждый бросок должен выполняться с уверенностью, что мяч обязательно упадет в корзину, не касаясь кольца. Однако доверие нельзя путать с вероятностью. Фактически, они расходятся, хотя хороший снайпер никогда не выполнит бросок, в котором он не уверен, он часто пропускает. Поэтому ясно, когда мы говорим «я не уверен - не бросаю», то я имею в виду что-то отличное от того, что означает правило «не выполняйте выстрелы с низкой вероятностью удара, кроме особых обстоятельств». На самом деле, игрок может быть уверен, что он попадет в

корзину с броском с неудобной позиции и не совсем уверен в том, что бросок из благоприятного положения. В первом случае нет проблем, так как снайпер просто принимает рациональное решение бросить корзину в критической ситуации. Здесь доверие уместно, даже необходимо. Второй пример, однако, представляет проблему, так как невозможно упустить возможность выполнять снимки с хорошей позиции или выполнять их как-то.

Существует несколько причин, по которым у игрока может не хватать уверенности, когда ему предоставляется возможность выполнить бросок с высокой вероятностью успеха: игрок может потерять уверенность после серии промахов или может быть усталым или недостаточно собранным. Ни одна из этих причин не исключает других, чаще всего они взаимосвязаны. Вероятно, у каждого игрока есть неудачные игры, когда ничего не «идет», но есть много знакомых моментов, когда во второй половине игры самая высокая форма получается после неудачной первой половины. Эта способность умственно восстанавливаться, как и способность некоторых игроков восстанавливать равновесие в воздухе после прыжков с неудобной позиции, является признаком личной пригодности спортсмена.

Физические принципы. Выполнение рулона на ринге включает в себя следующие факторы:

- 1) поддержание баланса тела, что позволяет выполнять скоординированные усилия с вашими ногами, туловищем и руками;
- 2) создание усилий;
- 3) расчет атаки таким образом, чтобы каждое движение в его развитии происходило в нужный момент и в правильной последовательности;
- 4) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;
- 5) эффективная поддержка.

Баланс тела. При хорошем балансе атакующий может скоординировать напряжение каждой мышцы, чтобы создать совместное усилие в направлении корзины. Хотя степень равновесия может быть разной (от почти безупречной стойки при метании с двух рук от места, пока баланс не восстановится в последний момент, когда бросает одной рукой после того, как идет в корзину), способность снайпера

контролировать траектория шара напрямую зависит от него. Способность управлять ускорением, созданным вашим собственным телом. Неизвестно, достигнет ли цель бросок, если во время выпуска мяча игрок не находится в равновесии, позволяя ему закончить плавное непрерывное сопровождение мяча. Некоторые баскетболисты могут контролировать положение тела настолько хорошо, что могут точно бросать с позиций, которые были бы неудобными или невозможными для других. Каждый игрок должен развить способность оценивать, находится ли он в этом положении, чтобы начать и закончить бросок, который оставит его в стойке для возможной финишной обработки мяча.

Создание усилий. Развитие общих усилий при выполнении броска в корзине осуществляется путем взаимодействия следующих факторов:

- а) плавное движение кисти и пальцев вперед;
- б) быстрое удлинение руки с резким движением локтя и плеча;

в) быстрое выпрямление ног в коленных суставах одновременно с подъемом к носкам. Поскольку сила, оказываемая напряженной мышцей, трудно контролировать, лучшие результаты достигаются, когда все мышцы могут быть приведены в гладкое скоординированное усилие в пределах возможностей человека. При прыжках очевидно, что значительная часть генерируемой энергии приводится в движение вверх, из которой оставшаяся сила, необходимая для достижения корзины, может быть обеспечена вручную, кисти и пальцами.

Расчет броска начинается с установки ноги для отталкивания (в прыжке) и заканчивается аккомпанементом и восстановлением исходного положения. При выбросе с места правильный ритм обеспечивает плавное непрерывное движение броска снизу-вверх, при котором максимальная сила развивается перед выпуском и в момент выпуска шара кончиками пальцев. При прыжке в прыжке скорость тела быстро уменьшается до нуля, а бросок должен рассчитываться таким образом, чтобы высвобождение шара с кончиками пальцев происходило в самой высокой точке прыжка, когда единственные силы, применяемые к мячу - это силы движения рук, рук и пальцев. В тех случаях, когда это делается правильно, кажется, что снайпер висит в воздухе на секунду в момент совершения броска. Однако любое

несогласованное движение тела или части тела (например, резкое обнаженное движение) будет напрямую влиять на траекторию полета мяча.

Используйте кончики пальцев для достижения желаемой траектории.

Силы, приложенные к мячу, должны проходить через кончики пальцев. Это позволяет пальцам выпрямлять траекторию во время отпускания шара и обеспечивает «мягкое» естественное обратное вращение.

Многие хорошие снайперы используют низкую траекторию, потому что она обеспечивает лучший контроль скорости и точности удара. Однако в этом случае мяч «видит» меньшую открытую часть обруча, и легче заблокировать защитников. Недостатками высокой траектории являются большая скорость и меньшая точность, несмотря на более открытую цель. Лучшее правило в этом случае будет следовать естественным наклонностям «просто бросать мяч в корзину». Вместе с естественным обратным вращением, средним или оптимальным, траектория будет выражаться в «мягком броске», в котором мяч, даже если он проходит немного мимо цели, либо прыгает в корзину, либо висит на обруче, и он может быть очень легко закончено.

Благодаря исключительной чувствительности кончиков пальцев и мягкому, уверенному движению кисти, игрок развивает «ощущение шара», которое становится решающим фактором в определении точности броска. Вынимая руки в исходное положение для броска, снайпер должен удобно расцеплять пальцы, крепко держа мяч за кончики и подушечки пальцев обеих рук. Игроки должны улучшить «чувство мяча» до тех пор, пока правильное расположение рук не станет привычным.

Сопровождая. При выполнении броска, как и любой другой вид спорта с координацией рук и глаз, мозг продолжает вычислять точное количество и направление усилий, необходимых для достижения цели (корзины). Успех броска определяется постоянным визуальным контролем корзины и плавным непрерывным наращиванием движущейся силы, которая достигает максимума, когда мяч отрывается от кончиков пальцев. В этом случае эскорт является неотъемлемой частью последовательности движений при выполнении броска.

Каждый бросок основан на технике выполнения одной из шести отливок:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) одной рукой снизу;
- 3) обеими руками с места;
- 4) одной рукой с места;
- 5) прыжок броска;

б) с крючком. Хотя некоторые модификации необходимы для выполнения с разных расстояний и в разных условиях, вышеупомянутые броски служат основой для выполнения любого другого броска [42].

Т.К. Зельдович утверждает, что классификация выстрелов в корзине выглядит так:

1. Броски обеими руками, бросает одной рукой.
2. Броски сверху, из сундука, снизу, сверху вниз, заканчивая.
3. Броски с вращением шара, с отскоком от щита, без отскока от щита.
4. По характеру движения игрока: с места, в движении, в прыжке.
5. Расстояние: отдаленное, среднее, рядом.
6. К экрану непосредственно перед экраном, под углом к экрану, параллельно экрану [36].

1.5. Требования к современным броскам и методика начального обучения

По мнению А.В. Ивойлова конечная цель движения игрока в области с мячом и без него бросает в корзину. Понимание этой позиции тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на улучшение этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не постоянно улучшая свои способности в рывках, останавливается и поворачивается, быстрое изменение направления при проведении, ловле и передаче мяча.

Это заявление особенно важно в связи с постоянным увеличением активности оборонительных действий баскетболистов [38].

В И. Рудакас выделяет два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделите на две группы.

1) Ментальные принципы: концентрация, способность к расслаблению, уверенность.

2) Физические принципы. Распределение цели включает в себя следующие факторы:

а) поддержание баланса тела, что позволяет выполнять скоординированные усилия с вашими ногами, туловищем и руками;

б) создание усилий;

в) вычислять атаку таким образом, чтобы каждое движение в его развитии происходило в нужное время и в правильной последовательности;

д) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

е) эффективная поддержка.

Точность броска в корзине определяется прежде всего рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью, правильным чередованием натяжения и расслабления мышц, силой и подвижностью рук, их конечными усилиями, а также оптимальной траекторией полета и вращение шара [45].

В.В. Кузин утверждает, что траектория шара выбрана с расстояния, игрока россотни, высоты его и активности противодействия высокому защитнику. При метании с средних и длинных расстояний лучше всего выбрать оптимальную траекторию полета шара, при которой верхняя точка над уровнем кольца составляет около 1,4-2 м [46].

В.М. Дьячков считает, что наиболее приемлемый угол выпуска шара при броске - это угол, равный 58° , по горизонтали. Благодаря этому углу выпуска мяча, игроки достигают максимальной эффективности броска.

Мяч обычно бросается с обратным вращением, что позволяет сохранить его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, и, встречаясь с кольцом, увеличивается вероятность того, что он проскользнет в колыбель, а не отскочит наружу [32].

Н. В. Семашко считает, что броски сверху вниз, передача мяча позади него, прыжки, блокировка выстрелов и даже бросок одной рукой с места в свое время считались неэффективным трюком. Их реальное признание объясняется утилитаризмом, критерием, которым должен удовлетворять любой метод или его индивидуальные характеристики. Однако каждый экспериментатор знает, что успех в эксперименте приходит только после освоения технологии. Каждый бросок основан на технике выполнения одного из шести снимков:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) одной рукой снизу;
- 3) обеими руками с места;
- 4) с одной стороны от сиденья;
- 5) прыжок броска;
- 6) бросить крючком.

Хотя некоторые модификации необходимы при выполнении различных снимков с разных расстояний и в разных условиях (например, таких как свободный бросок, бросок после прохода, финишный шар, бросок из-под корзины, бросок с поворотом, бросать с шагом назад), вышеупомянутые броски обеспечивают основу для выполнения любого другого.

Предпочтение, однако, должно быть уделено совершенствованию призов, которые, по всей вероятности, будут наиболее полезны для игрока определенной игровой роли. Например, желательно центрировать рост 210 см, чтобы стрелять броском двумя руками с места, с расстояния в девять метров или защитника высотой 180 см, тренировать выстрел с поворотом с близкого расстояния. Как правило, центр должен тренировать различные выстрелы с близкого расстояния (3-4 м от корзины): бросает крючком правой и левой руки, бросает прыжок, бросает прыжок с поворотом и выбрасывается сверху, объединяя их с различными оборотами, проходами, заканчивая. Нападающие, наоборот, должны посвятить значительную часть своего времени отработке прыжков со средней дистанции (4-6 м), бросает после проходов, бросает с места и бросает крючком, особенно со стороны, и пропорционально меньше времени для снятия учебных кадров с поворотом с близкого расстояния и выстрелов

из места с большого расстояния. Главные броски для защитника - это выбросы из места на расстоянии (более шести метров), прыжки с среднего расстояния и различные выбросы сверху и снизу с быстрыми переходами в корзину [58].

П. Хвостиков утверждает, что с точки зрения динамики все выстрелы лучше всего выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство отливок не точны из-за нехватки мяча в корзину. Независимо от того, нацелен ли игрок на переднюю или заднюю часть кольца или на щит, он концентрируется на выбранной целевой точке вовремя и после броска.

Когда бросать все движения должны быть гладкими и ритмичными. Поддержка мяча - естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все еще нацелен на цель. Естественное сопровождение этапа гарантирует, что оно пройдет через заранее запланированную траекторию. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы, благодаря чувствительным нервным окончаниям, помогают игроку контролировать мяч [59].

Член-корреспондент Зинин утверждает, что успешное решение задач обучения напрямую зависит от выбранных методов. Во время обучения используются визуальные, практические и вербальные методы. Методы обучения (методические методы) должны использоваться гибко. Широкий спектр методических методов, с одной стороны, и их специализация в зависимости от задач и средств, используемых с другой, способствуют более эффективному овладению высокими навыками в баскетболе.

Для развития физических качеств баскетболистов применяются повторяющиеся, интервальные переменные, контроль, игра, конкурентные методы, а также все методы словесного метода и демонстрации. В техническом обучении используются методы: расчлененные, холистические, ведущие упражнения, сопряженные воздействия. В процессе совершенствования технологий эти методы конкретизируются специальными методами.

Для усиления воздействия упражнений и сосредоточения внимания на различных аспектах обучения в процессе совершенствования (достижения стабильности и изменчивости) используются различные методические методы.

Например, элементы технологии выполняются на фоне усталости, эмоционального волнения, максимальной скорости движения, специальных целевых установок.

Тактическое обучение осуществляется с использованием методов упражнений, анализа, разработки тактических опций и творческих заданий, просмотра игр и соревнований, имитации игры противника.

В процессе совершенствования наиболее распространены следующие методы: включение определенных задач в использование повторных промежуточных завершений на фоне интервального метода обучения, продление и ограничение игрового времени, проведение упражнений с партнером, моделирование индивидуальностей игрока и его особенности, пространства.

В зависимости от уровня развития психических качеств и личностных свойств используются различные методы и методы. В работе с командой первостепенное значение придается: персональному примеру тренера, объяснениям, убеждениям, мотивации, поощрению, обучению, обсуждению, восстановлению, наказанию.

Для обучения специальным волевым качествам используются упражнения с внедрением различных условий, используются вербальные методы, повышающие мобилизационную готовность.

В теоретической подготовке используются все вербальные методы, анализ понятий и конкурсов, просмотр фильмов и записей видеоматериалов, кинематографирование, составление индивидуальных планов и задач, контрольные упражнения и стандарты, анализ учебной работы.

Вышеуказанные способы раскрываются и детализируются с помощью большого количества методических методов, которые в совокупности способствуют решению проблем в каждом конкретном случае.

Основные требования к ролону:

- 1) быстро выполнить бросок;
- 2) в исходном положении держите шар близко к телу;

- 3) если вы бросаете одной рукой, то указывайте локоть бросающей руки на корзину;
- 4) отпустите мяч через указательный палец;
- 5) сопровождать бросок рукой и щеткой;
- 6) держите глаза на цели;
- 7) полностью сосредоточиться на броске;
- 8) следить за мягкостью и легкостью броска;
- 9), чтобы сохранить равновесие, удерживайте плечи параллельно [37].

1.6. Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места

В И. Андреев считает, что бросок используется из средних и длинных позиций. Бросок выполняется с наименьшими вариациями ствола по вертикали. Вперед на пол шага одноименное имя с метательной рукой. Мяч переносится из основного положения в положение перед лицом. Рука, которая выполняет мяч, контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и направлены вверх, обратная сторона лица обращена к человеку, левая рука поддерживает мяч снизу и удаляется с шара, прежде чем он будет выпущен из правой руки. Цель направлена на достижение цели [3].

Согласно Р.В. Мирошникова при выпуске мяча игрок постепенно расширяет звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть раскалывается до полного исправления всех звеньев, после чего она выполняет широкие движения и слегка поворачивается наружу, мяч должен выйти кончиками пальцев. После освобождения мяча игрок неоднократно разгибает кисть, опускает локоть и плечо на дно [55].

Диатовый Нестеровский пишет, что, поскольку технические характеристики работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех типов броска одной рукой, молодые игроки должны начать с самых простых. Бросок с места на один счет с локтем, поднятым на четверть, легче всего выполнить. Низкое положение локтя при этом броске и выполнение движения рывков вместе с небольшим прыжком облегчают координацию движений [56].

Л. П. Матвеев утверждает, что весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного литья, что во многом зависит от технологии. Обучение начинается с освоения правильной исходной позиции. Затем изучается согласованность движений рук, ног и ствола. Важным фактором является целеустремленность, которую следует воспитывать вместе с обучением метательных движений. Мы должны сразу же изучить способность одновременно видеть цель и мяч, контролируя их движения до тех пор, пока они не будут завершены [52].

По мнению В.А. Методы литья Данилова изучаются после изучения аналогичных программ. Это значительно сокращает период обучения. Сложные броски (финиш, сверху вниз) изучаются, когда спортсмены имеют значительный опыт и подготовку. Трудность в создании роли зависит от ряда причин. В начале обучения необходимо учитывать диапазон и ориентацию по отношению к кольцу. Чем дальше диапазон, тем больше отклонение шара от цели дает ту же ошибку. Поэтому сначала исследуются снимки с короткого расстояния, затем с середины и на большие расстояния.

Чтобы победить корзину с близкого расстояния, используются методы метания с одной стороны. Основное внимание обращается на работу кисти. Этому способствуют упражнения, направленные на воспитание ощущения шара на концах пальцев и управление кистью:

- 1) поднять прямой рычаг с шаром вверх, выполнить задний изгиб, свернуть шар с концов пальцев назад;
- 2) то же самое, но выполнять сгибание руки ладони, свертывание шара от кончиков пальцев;
- 3) от исходного положения, взберите мяч и сверните его с кончиков пальцев из-за сгибания ладони руки.

Затем это упражнение выполняется на щите под углом к нему. Щит используется как дополнительный ориентир. Практикующий должен освоить момент выпуска шара, объединив необходимые движения кисти с прицелом. Затем бросок комбинируется с взлетом. Поскольку к этому времени ученики уже знают,

как выполнять прыжок с взлета, ловить и переносить мяч в движение, основное внимание теперь уделяется приведению мяча в исходное положение. Этому способствуют такие упражнения:

1) строительство в середине боковой линии, учитель с мячом в руках находится на линии штрафного броска, студент выбегает из колонки, удаляет мяч из руки учителя и, продолжая движение, делает бросок;

2) одно и то же упражнение, но учитель бросает мяч так, чтобы оккупанты овладели им в воздухе;

3) то же самое, но мяч пойман с переходом на встречу.

Общие ошибки при бросании в корзину.

1) невозможность сосредоточиться на цели;

2) слишком сильное вращение шара;

3) плохой баланс тела;

4) поспешность при броске;

5) Разбавление локтей во время броска;

6) отсутствие сопровождения мяча;

7) бросает слишком низкую или слишком высокую траекторию;

8) держа мяч на ладони во время броска

Проанализировав литературные источники, мы пришли к выводу, игрок должен:

1. 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.

2. Уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение.

3. Быть уверенным в своих силах, воспитывать в себе чувство способности реализовать каждый бросок.

4. Сосредотачивать внимание на цели. При бросках со средней дистанции целиться в щит.

5. Быть в равновесии и сохранять основную стойку.

6. Сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или немедленного возвращения в защиту.

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

8. Быстро выполнять бросок и определять направление броска [29].

1.7. Игра как средство формирования элементов воспитания

Ю.М. Портнова утверждает, что современные психолого-педагогические исследования показывают возросший потенциал младшего школьника. Возможность формирования элементов самообразования в младшем школьном возрасте определяется личностными новыми рисками: повышенным уровнем самосознания, формированием самоуважения, усилением волевого регулирования поведения, развитием деятельности и независимости, сознательным участием в общественно полезной деятельности [7].

Судовой регистр Ллойда Айропетянц считает, что самообразование - это сложная, целенаправленная систематическая работа над собой. Чтобы подняться до такого уровня внутренней активности, детям уже необходимо сформировать определенные субъектно-психологические предпосылки - навыки саморегуляции, высокое развитие волевой сферы уже в младший школьный возраст. Нам также нужны внешние предпосылки для самообразования: умелая педагогическая организация процесса воспитания детей в команде, специальная подготовка детей к работе над собой от учителя, педагога, родителей [2].

С.В. Белов утверждает, что основы будущей активной работы над собой устанавливаются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Личное новое образование в младшем школьном возрасте позволяет ранее формироваться внутренними психологическими предпосылками самообразования [8].

Н. П. Аникеева утверждает, что именно игра позволяет каждому ребенку ощущать себя предметом, проявлять и развивать свою личность. Я характеризую деятельность младшего школьника [4].

В. А. Сухомлинский писал: «В игре нет более серьезных людей, чем маленьких детей». Играя, они не только смеются, но и глубоко переживают, иногда страдают. «Сублимация в игре связана с воображением. Ребенок не копирует реальность, он сочетает в себе разные переживания жизни с личным опытом. Но взрослая жизнь, какова бы она ни была, отражается в самом ребенке в его игре. в младший школьный возраст ребенок еще не может выделить качества своей личности из внешнего мира, от единства с действиями, осознать их как причины своих достижений и неудач. В то же время дети могут объяснить свои действия с помощью соответствующих свойств личности. Младшие школьники могут характеризовать ряд качеств: честность, дисциплину, доброту, мужество. Но ребенок, несмотря на наличие этих предпосылок осознания личности, не может установить связь между качества личности и его действия [47].

А.В. Ивойлов считает, что элементы самообразования развиваются по мере того, как отношения между действиями и качествами человека устанавливаются в процессе осознания личности.

Когда ребенок входит в школу, характер его деятельности резко меняется. Игра возвращается на задний план. Но необходимо вовлечь его в процесс обучения с помощью знакомой и интересной деятельности для ребенка, то есть с помощью игры.

Самая важная задача учителя - уметь мобилизовать всю силу ребенка на учебу. Это возможно, если учитель подходит к организации образовательного процесса с позиции ребенка и ставит мотивы самооценки и самоутверждения в основу учебной деятельности. Представляемый учеником младшей школы в игре, самооценка имеет большое значение. Но, начиная игру, дети часто испытывают трудности с организацией игры. Здесь им нужна поддержка учителя. Взрослый способен обеспечить прогрессивное развитие игры в соответствии с педагогической концепцией, образова-

тельной задачей. Здесь он выступает в качестве лидера, и каждый участник игры чувствует свободу самовыражения, не испытывает деструктивного давления со стороны.

Изучая особенности самообразования младших школьников, необходимо зафиксировать любые признаки независимости ребенка, долю его ответственности за свои действия и качества характера. Это первые победы будущего целеустремленного самоуправления по своей индивидуальности [38,39].

Р. И. Жуковская утверждает, что коллективный анализ игры имеет большое образовательное значение. Важно учитывать не только скорость, но и качество выполнения игровых действий. Тактически отмечая достижения и недостатки игровой деятельности школьников, учитель поощряет их стремиться к улучшению своих физических и умственных качеств, развивать творческие способности, красоту движений и поступков. Умелое педагогическое управление игрой приносит в жизнь противодействие ребенка в самообразовании [34].

Но игра всегда должна быть только частью урока, а не самим уроком.

В.В. Давыдов считает, что в младшем школьном возрасте существует значительный потенциал для умственного развития детей. В течение первых 3-4 лет обучения в школе очень заметен прогресс в умственном развитии детей. От доминирования визуально-эффективного и элементарного образного мышления, от до концептуального уровня развития и логики слабого мышления, школьник восходит к словесно-логическому мышлению на уровне конкретных понятий. Начало этого возраста связано с преобладанием дооперационного мышления, а конец - с преобладанием оперативного мышления в понятиях. В том же возрасте общие и особые характеристики детей достаточно хорошо раскрыты, что позволяет судить о их одаренности [27].

Л. С. Выготский утверждает, что комплексное развитие детского интеллекта в младшем школьном возрасте происходит в нескольких разных направлениях, ассимиляция и активное использование речи как средства мышления; единство и взаимо-

обогащающее влияние друг на друга всех типов мышления: визуально-эффективные, визуально-образные и словесно-логические; изоляция, изоляция и относительно независимое развитие в интеллектуальном процессе двух этапов: подготовительный и исполнительный; способность логически рассуждать и использовать концепции [18, 19].

А.И. Валтин говорит, что с введением ребенка в школу число ведущих, а также общение и игра - это образовательная деятельность. В развитии детей младшего школьного возраста эта деятельность играет особую роль. Образовательная деятельность как самостоятельная деятельность формируется именно в это время и во многом определяет интеллектуальное развитие детей от 6 до 7 до 10 - 11 года. С появлением ребенка в школе его развитие начинает определяться четырьмя различными видами деятельности. В.В. Давыдов считает, что психологическое воспитание присуще образовательной деятельности ребенка младшего школьного возраста. Эта деятельность определяет характер других видов деятельности: игр, работы и общения.

Учение только начинается, это развивающийся вид деятельности в младшем школьном возрасте. Основное бремя здесь относится именно к младшему школьному возрасту, где формируются основные компоненты этой деятельности: тренировочные мероприятия, контроль и саморегуляция [15, 16].

Вице-адмирал Булкин считает, что не только преподавание и работа, но и расширение сферы и содержания их общения с окружающими людьми имеют большое значение для интеллектуального развития младших школьников. Особенно взрослые, которые выступают в качестве учителей для младших школьников, служат образцами для подражания и основным источником разнообразных знаний. Коллективные формы работы, которые стимулируют общение, полезны для общего развития и являются обязательными для детей младшего школьного возраста [13].

Ю.Ф. Буилин, все выдающиеся педагоги и психологи пришли к одному мнению о том, что фа очень серьезен.

Об этом говорят знаменитые ученые. С. Т. Шацкий: «Игра ребенка - жизненно важная лаборатория». К. Д. Ушинский: «Мы придаем такое важное значение детским

играм, что если они устраивают учительскую семинарию, мужчину или женщину, то они сделают теоретическое и практическое изучение детских игр одной из основных тем».

Ф. Шиллер сказал: «Человек играет только тогда, когда он полностью знает слово «человек», и он совершенно человек только тогда, когда он играет».

Л. С. Выготский: «Игра в сжатой форме содержит в себе, как в фокусе увеличительного стекла, все тенденции развития ... В сущности, благодаря игровой деятельности ребенок движется».

А. Макаренко: «Игра важна в жизни ребенка, имеет то же значение, что и у взрослого человека». Работа, обслуживание. «Что за ребенок в игре, так это то, что он будет работать, когда вырастет. Лидер, во-первых, в игре».

МИЗ. Каган, исследуя человеческую деятельность, пишет: «Человеческая игра - это истинная культурная ценность, которая способствует укреплению контактов между людьми на социальном уровне и тем самым участвует в процессе социализации индивида с помощью самых приятных для него средств» [12].

А.И. Требования Купера к игре:

- Игра должна быть сосредоточена на двух принципах: игре и развлекательный, образовательный и познавательный;
- упражнения, полезные для умственного развитие детей, связанных с темой;
- наличие увлекательной задачи;
- сочетание серьезных и развлекательных [12,13].

Л.В. Билеева считает, что разумное сочетание веселых и серьезных задач должно помочь шестилетним учащимся изучить роль студента, проявить интерес, быть активным и внимательным в своем классе. Использование дидактических игр учителем способствует объединению детей для выполнения новой учебной задачи и консолидации материала, преподаваемого на уроке.

Правила поведения на уроке и усвоение таких моральных норм, как взаимная помощь, ответственность, правдивость, представляют собой большие трудности для шестилетних детей. В какой деятельности — это лучший способ ассимилировать эти нормы, в образовательном или игровом? Ответ на этот вопрос был посвящен специальному исследованию психолога Н. И. Мурзиновой. В ее эксперименте участвовали ученики подготовительных групп детского сада и ученики подготовительных классов школы. Результаты экспериментов показали, что с существующей организацией игровых и учебных мероприятий игровые действия более благоприятствуют принятию ребенком норм взаимопомощи [14].

Вывод: рассмотрев различные точки зрения об игре, мы пришли к выводу, что игра является по своей сути полифункциональным явлением: она реализует развивающиеся, воспитательные и другие функции. Игра адекватна возрасту детей: варьируя типы и условия игр, можно установить оптимальное соответствие игрового метода возрастной группе школьников. Наконец, эффективность игры для образования и развития определяется самим явлением игры. Игра для развития ребенка не может быть заменена ничем. Через активность ребенка движется. Поэтому мы переходим к концепции детских игр и определяем классификацию игр.

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ - научно методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
4. Тестирование.
5. Метод математической статистики.
6. Педагогический эксперимент.

В процессе исследования изучалась литература по теме исследования. Анализ научно-методической литературы осуществлялся для постановки задач, подбора методов исследования, обсуждение полученных результатов.

Педагогические наблюдения за действиями игроков проводились в процессе учебных занятий для визуального определения ошибок при бросках. Результаты заносились в специально разработанную карточку протокол.

Тестирование проводилось при бросках в кольцо одной рукой от плеча с расстояния 1,5 метров с правой и левой стороны от щита, под углом 45° .

Броски производятся сериями, по десять бросков с каждой стороны.

Учитывалось количество попаданий, и рассчитывался процент поражения цели. Цифровой материал записывался в протоколы. Все данные цифрового материала, приведенные в протоколах, подвергались статистической обработке, при этом использовалось сравнение двух выборок и попарно несвязанные между собой.

Были рассчитаны x -среднее арифметическое, которое определяется как отношения индивидуальных показаний и количеству случаев, определялась между средним арифметическим и суммой индивидуальных показателей.

Сравнительный анализ осуществляется по критерию Т Стьюдента.

2.2. Организация исследования.

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы № 3 города Ачинска. В исследовании принимали участие учащиеся 10-11 лет, занимающиеся в секции баскетбола. Исследование проходило в четыре этапа:

Первый этап – сентябрь 2017г. – имел своей целью изучение проблематики обучения броскам учащихся 10-11 лет на занятиях по баскетболу. Анализировались литературные данные, разрабатывались гипотеза и общий план исследования.

На втором этапе (октябрь 2017- ноябрь 2017гг.) был определен уровень владения мячом, а также разработана методика по обучению броска в баскетболе у детей в возрасте 10-11 лет.

На третьем этапе (ноябрь 2017 – май 2018 гг.) был проведен собственно педагогический эксперимент.

Во время эксперимента были подобраны идентичные по своему составу, физической подготовленности, две группы баскетболистов (контрольная и экспериментальная) по 10 юношей.

Участники экспериментальной группы занимались по специально разработанной методике, а занимающиеся в контрольной группе использовали традиционные методы.

Исследование проводилось в начале и в конце учебного года. Исходные контрольные испытания проводились в ноябре 2017 года, конечные исследования – в мае 2018 года.

На четвертом этапе (май 2018 г.) обрабатывались полученные данные, оформлялась сама работа, формулировались выводы.

В исследовании принимали участие две группы: контрольная и экспериментальная. Состав каждой десять человек.

В контрольной группе протекал обычный тренировочный процесс, обучение проходило по общепринятым методикам (рассказ, показ, обучение).

Экспериментальная группа проходила обучение по выбранным нами методикам с использованием новых упражнений и тренажеров.

Исследование проводилось с помощью тестирования:

Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места. Тест выполняется с расстояния 1,5 м от щита с правой, затем с левой стороны. Броски производятся сериями по 10 бросков с каждой стороны. Учитывалось количество попаданий, и рассчитывался процент поражения цели. Цифровой материал, полученный в ходе эксперимента, представлен в приложении 1, 2.

Все данные цифрового материала, приведенные в протоколах, подвергались статистической обработке (Лысенко В.В. с соавт. 1997).

Были рассчитаны среднеарифметическое (X), стандартное отклонение (S), дисперсия (S^2), стандартная ошибка (m), коэффициент вариации (V).

Степень достоверности (P) находили по таблице критерия Стьюдента: если $P < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат достоверен.

После обработки результатов первого обследования, была внедрена методика управления процессом усвоения знаний и программы исправления ошибок при выполнении бросков от плеча с места, использовались методы: рассказа, показа и детальной отработки полной ориентировочной основы действий, на уроках физической культуры с экспериментальной группой. В контрольной группе обучение проводилось по общепринятой методике обучения (рассказа, показа, обучения).

Внимание учителя сосредоточено главным образом на прохождении материала.

После педагогического эксперимента, который длился до мая 2018 года, для оценки эффективности педагогических воздействий было проведено повторное обследование.

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждения

3.1. Разработка методики обучения броску обучающихся 10-11 лет одной рукой от плеча на основе применения тренажеров и игрового метода.

В начале эксперимента, контрольная и экспериментальная группы имеют один и тот же показатель броска: от 1-го до 4-х попаданий с правой и с левой стороны. К концу второго этапа в контрольной группе с левой и с правой стороны от 2 до 5, в экспериментальной группе с левой и с правой стороны от 3 до 5 попаданий. На третьем этапе в контрольной группе с левой стороны от 4 до 7, а с правой стороны от 5 до 7. В экспериментальной группе с левой стороны от 5 до 7, а с правой стороны от 5 до 8. Различия в группах достоверны, что говорит о результате тренировки в течении шести месяцев над бросками, при этом среднегрупповой показатель экспериментальной группы выше, чем у контрольной на всех этапах эксперимента.

Полученные в ходе эксперимента данные представлены в табл. 1 (контрольная и экспериментальная группы).

Таблица 1

Значение показателей броска одной рукой от плеча с места обучающихся в контрольной (К) и экспериментальной (Э) группах

этап	группа	Значение показателя					
		Слева			Справа		
		Оценка достоверности		Оценка достоверности		Оценка достоверности	
		Среднее и ее ошибка	Значение критерия t	P (0,05)	Среднее и ее ошибка	Значение критерия	P(0,05)
1	К	2	-	-	2,7 ±	-	-

	Э	2 ,6 ± 0,4	-	-	2,8 ± 0,2	-	-
2	К	3	1,97	>	3,6 ±	2,2	<
	Э	3 ,7 ± 0,2	2,43	<	3,8 ± 0,2	3,5 4	<
3	К	5	7,4	<	5,7 ±	8,1	<
	Э	6 ,2 ± 0,2	7,62	<	6,6 ± 0,3	7,6 7	<

В табл. 2 представлены результаты сравнения показателей броска между контрольной и экспериментальной группами.

Как видно из табл. 2 на первом этапе показатели контрольной и экспериментальной группы не отличаются. Результаты исходного тестирования показали, что показатели не зависят от обучаемости и носят случайный характер. По первоначальному тестированию показатели бросков одной рукой от плеча с правой и левой стороны у экспериментальной группы немного превышали показатели контрольной группы, но различия между ними недостоверны.

За время эксперимента в обеих группах улучшились показатели, характеризующие эффективность владения броском одной рукой от плеча. Однако это улучшение в разных группах участников педагогического исследования носило разный характер.

Таблица 2

**Значения показателей броска
между контрольной и экспериментальной группами**

Этап	группа	Значение показателя					
		Слева			Справа		
			Оценка достоверности			Оценка достоверности	
		Среднее и ее ошибка	Значение критерия t	P(0,05)	Среднее и ее ошибка	Значение критерия	P(0,05)
1	К	2,6	0	>	2,7 ± 0,3	-	>
	Э	2,6			2,8 ± 0,2		
2	К	3,4	0,88	>	3,6 ± 0,3	0,6	>
	Э	3,7			3,8 ± 0,2		
3	К	5,6	1,64	>	5,7 ± 0,2	2,41	<
	Э	6,2			6,6 ± 0,3		

На втором этапе через 3 месяца после изучения броска динамика показателей изменилась от 2 до 5 попаданий у контрольной группы, а у экспериментальной группы от 3 до 5 попаданий.

На третьем этапе эксперимента темпы динамики обучения броску увеличились. У контрольной группы с левой стороны от 4 до 7 попаданий, а с правой стороны от 5 до 7 попаданий. В экспериментальной группе с левой стороны от 5 до 7, с правой стороны от 5 до 8.

При повторном тестировании в контрольной группе прирост показателей отмечается с правой стороны. Вероятно, это связано с тем, что на тренировках больше времени уделялось броскам правой рукой. При выполнении бросков слева, занимающиеся уделяли меньше внимания технике броска. Кроме того, они

стремились выполнить бросок быстро, а это приводило к нарушению точности движений и рассогласованию действий при работе ног и рук. Как видно из статистики 3-го этапа, в экспериментальной группе был выявлен большой прирост показателей, как с правой, так и с левой стороны, но достоверность различия средних достигнута только при броске с правой стороны.

Анализ полученных результатов в экспериментальной группе и сравнение их с данными полученными в контрольной группе при использовании общепринятой методики обучения, дают основание утверждать, что предложенные нами способы обучения повысят эффективность броска с места.

3.2. Определение эффективности разработанной методики в педагогическом эксперименте.

В экспериментальной группе проводилась следующая методика обучения игровым способом.

1.Объяснение техники броска и наглядный показ.

2. В парах, без мяча. И.П. - стойка нападающего с выставлено вперед правой ноги. 1 выполнить полуприседание, выпрямиться подняться на носки. Повторить 5-8 раз.

3. Тоже, с имитацией работы рук. Повторить 5-8 раз.

4. И.П.- рука прямая вытянута вверх - вперед (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5-8 раз.

6. И.П. - мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1 - согнуть ноги, 2 - выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз.

7.То же самое, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 10-12 раз.

8.Тоже с броском в кольцо, вторая рука за спиной, Расстояние 1 м, с правой и левой стороны угол 45°.

Повторить по 10 раз с каждой стороны.

9. В парах. Один бросает, а второй подает мячи. Броски с отражением от щита. Выполнить 2 раза по 16 бросков каждому.

10. При условии 5 попаданий дистанцию увеличить на 1 метр. Выполнить по 10 бросков.

Также велась постоянная работа над ошибками, для их устранения, применялись подводящие упражнения и тренажеры (описание в 3 главе).

Последовательность обучения в контрольной группе велась по традиционной методике.

1. Объяснение и показ техники выполнения.
2. Имитация приёма.
3. Выполнения броска в парах по навесной траектории.
4. Броски в корзину с близкого расстояния с начала справа и слева, а затем по центру.
5. Броски мяча в корзину с постоянным увеличением расстояния.

3.3. Типичные ошибки, выявленные в процессе обучения

В результате педагогического исследования нами были выявлены ошибки при броске одной рукой от плеча с места. Типы ошибок при выполнении броска представлены в табл. 3.

Как следует из представленных результатов, испытуемые имеют большое количество ошибок, которое колеблется от 29 до 85%. При первом тестировании выявленные ошибки были по причине незнания техники выполнения броска. Во время проведения эксперимента велась целенаправленная работа над устранением ошибок в экспериментальной группе, применялся групповой и индивидуальный подход при начальном обучении броску одной рукой от плеча с места. Многие занимающиеся выполняли ошибку при броске, производя толчком пальцев выпуск мяча, эта ошибка исправлялась при помощи 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 причиной возникновения других ошибок. Так, излишний наклон вперед, который приводит к потере равновесия, лишает занимающихся возможности последовательно включать звенья тела в основной фазе и сопровождать мяч после броска.

Таблица 3

Ошибки при броске одной рукой от плеча с места обучающихся 10-11 лет (%)

п/п	Ошибки	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		в начале	в конце	в начале	в конце
	Неправильное держание мяча (кисть)	43	0	29	14
	В подготовительной фазе вторая рука располагается на мяче неправильно	57	29	57	43
	Ноги во время броска не работают	43	0	43	0
	Излишний наклон вперед, что приводит к потере равновесия	29	29	29	29
	Бросок выполняется толчком пальцев	57	43	70	57
	Небросковая рука при броске опускается резко вниз или бросок завершается двумя руками	43	0	43	29
	Отсутствие сопровождающего движения бросковой	70	43	57	57

	рукой				
	Непоследовательное включение звеньев тела в основной фазе	57	23	57	43
	Бросок выполняется чисто в кольцо без использования щита	70	29	85	57
0	Асинхронная работа рук и ног	70	29	70	57

Выявленная ошибка – когда небросковая рука, резко опускается вниз в основной фазе, из-за чего мяч теряет свою траекторию во время броска (43%) в экспериментальной группе. Она является одной из основных ошибок при выполнении броска. Для ее устранения применялся тренажер, предложенный В.В. Кузиным и С.А. Полиевским (1999).

В результате предложенных тренажеров, эти две ошибки были полностью устранены в экспериментальной группе. В контрольной группе эти ошибки сохранились (29%).

На возникновение многих ошибок повлиял ряд факторов, которые полностью не позволили устранить все ошибки. Асинхронная работа рук и ног (70%) возникла в результате координационной недостаточности и навыков ее бедности, но в результате подводящих упражнений, предложенных в эксперименте, процент ошибки снизился в экспериментальной группе до 29%, а в контрольной он составил 57%.

В контрольной группе не велось детальное устранение ошибок, из-за чего они полностью не были ликвидированы. Так же на них могли повлиять дефекты обучения: ошибочное обучение техники выполнения, методические ошибки обучения, перенос неадекватного навыка, а также неуверенность и страх.

В экспериментальной группе предложенные методики обучения и средства, направленные на устранения ошибок, показали себя с положительной стороны, всесторонне влияя на стороны обучения. Процентное соотношение ошибок снизилось в экспериментальной группе с 29-70% до 0-43%, в контрольной группе с 29-85% до 0-57%. В процессе обучения движениям и совершенствованию техники

их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и устранение причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования.

Выводы

1. Ввести в процесс обучения броску одной рукой от плеча комплекс методик и технических средств (тренажеров), которые способствуют повышению обучения техники броска одной рукой от плеча с места обучающихся 10-11 лет.

2. Выявлена динамика изменения показателей тестирования в экспериментальной и контрольной группах. На этапе начального обучения броску одной рукой от плеча с места исходный показатель составил в среднем 2,6 попадания в обеих группах. После проведенного эксперимента результативность повысилась в экспериментальной группе в среднем до 6,6 попаданий с правой стороны и с левой стороны до 6,2. В контрольной группе результативность повысилась в среднем с левой стороны до 5,6 и с правой стороны до 5,7 попаданий.

3. Был выявлен ряд ошибок, влияющих на технику броска. Половина ошибок являлась результатом незнания техники правил выполнения броска и дефектами обучения. На первом этапе эксперимента основными ошибками при броске одной рукой от плеча с места являлись:

- 1) в подготовительной фазе вторая рука располагается на мяче неправильно;
- 2) бросок выполняется толчком пальцев;
- 3) отсутствие сопровождающего движения бросковой рукой;
- 4) непоследовательное включение звеньев тела в основной фазе;
- 5) бросок выполняется чисто в кольцо без использования щита;
- 6) асинхронная работа рук и ног.

На третьем этапе используя новые методики и тренажеры, удалось устранить в экспериментальной группе полностью три ошибки:

- 1) неправильное держание мяча;
- 2) ноги во время броска не работают;
- 3) небросковая рука при броске опускается резко вниз или бросок завершается двумя руками.

Также удалось значительно снизить процент остальных основных ошибок:

1) в подготовительной фазе вторая рука располагается на мяче неправильно
ошибка – снизилась с 57 до 29% в экспериментальной, с 57 до 43% в контрольной;

2) бросок выполняется толчком пальцев – снизилась с 57 до 43% в экспериментальной, с 70 до 57% в контрольной;

3) отсутствие сопровождающего движения бросковой рукой – снизилась с 70 до 43% в экспериментальной, в контрольной группе этот показатель так и остался на прежнем уровне;

4) непоследовательное включение звеньев тела в основной фазе – снизилась с 57 до 23% в экспериментальной, с 57 до 43% в контрольной;

5) бросок выполняется чисто в кольцо без использования щита – снизилась с 70 до 29% в экспериментальной, с 85 до 57% в контрольной;

6) асинхронная работа рук и ног – снизилась с 70 до 29% в экспериментальной, с 70 до 57% в контрольной группе.

4. В Экспериментальной группе по нашей методике обучение и устранение возникающих ошибок игровым способом положительно повлияли на технику обучения броску одной рукой от плеча с места.

Таким образом, результативности в экспериментальной группе можно считать эффективной.

Список литературы

5. Азаров Ю. П. Искусство воспитывать: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1985. – 120 с.
6. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. – Ташкент: ФК и С, 1981. – 90 с.
7. Андреев В.И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. – Омск, 1988. – 21 с.
8. Аникеева Н. П. Воспитание игрой. - Новосибирск, 1994. – 70 с.
9. Баскетбол. Броски по кольцу: мастера советуют // Физкультура в школе. – 1990. - № 7. – С. 15-17.
10. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.
11. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 350 с.
12. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. – 1990. - № 6, 7. – С. 17-18.
13. Берд Л. Готовь себя к победе // Методические материалы Федерации баскетбола Санкт-Петербурга. Бюллетень № 1. – СПб, 1966. – С. 43-60.
14. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Минск: Полынья, 1986. – 111 с.....
15. Бондарь А.И., Островский Г.Л. Баскетбол в школе. – Минск. Нар. Асвета, 1981. 144 с.
16. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе: пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с.
17. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – СПб. Изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 47 с.
18. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.
19. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол. – Киев, 1984. – 24 с.
20. Вальтин А.И. Мини баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976. – 111с.

21. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к игре: сборник эстафет и игровых заданий. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
22. Выготский Л.С. Общая психология. – М.: Просвещение, 1985. – 300 с
23. Выготский Л. С. Детская психология. - М.: Просвещение, 1984. – 250 с.
24. Газман О. С., Харитоновна Н. Е. В школу - с игрой. - М.: Просвещение, 1991. – 100 с.
25. Газмана О. С. Технология игры в обучении и развитии. - М.: Просвещение, 1988. – 140 с
26. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. – Минск: Вышэйшая школа, 1977. – 176 с.
27. Гомельский А.Я. Баскетбол завоевывает планету: баскетбол на Олимпиадах. – М.: Сов. Россия, 1980. – 144 с.
28. Гомельский А.Я. Секреты мастера. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 250 с.
29. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
30. Готлиб В.М., Михайлов В.В., Резников Ю.А. и др. Эффективность игрового метода обучения при проведении занятий по специализации в ИФКе // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 5. – С. 38-40.
31. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. - М. Интор, 1996. – 80 с.
32. Давыдов В.В., Неверкович С.Д., Тюков А.А. Организационно-имитационные игры как новая форма подготовки кадров // Теория и практика физической культуры. – 1985. - № 9. – С. 40-43.
33. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе. – М.: 1996. – 43 с.
34. Джон Ву Ден. Современный баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 58 с.
35. Дианова Е. Н., Костина Л. Т. Ролевая игра в обучении иностранному языку // Вопросы психологии, 1989. - № 4. – С.34-35.

36. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. –35 с.
37. Железняк Ю.Д. Специфика игровых видов спорта и содержание комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов // Система комплексного контроля в игровых видах спорта: материалы всесоюзной науч.-метод. конф. – Даугавпилс, 1979. – С. 40-44.
38. Жуковская Р. И. Игра и её педагогическое значение. - М.: Педагогика, 1975. – 90 с.
39. Занько С. Ф. Игра и учение: теория, практика и перспективы игрового обучения. - М.: Просвещение, 1992. – 40 с
40. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 48 с.
41. Зинин А.М. Детский баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 183 с.
42. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.
43. Игра - обучение, тренинг, досуг / Под редакцией В.В. Петрусинского - М.: Новая школа, 1994. – 145 с.
44. Игра в педагогическом процессе: межвузовский сборник научных трудов. - Новосибирск: НГПИ, 1989. - 220 с.
45. Какан М. С. Человеческая деятельность. Опыт системного анализа. – М.: Просвещение, 1993. – 50 с.
46. Каникулы: игра, воспитание. (О педагогическом руководстве игровой деятельностью школьников). Книга для учителя / Под редакцией О.С. Газмана - М.: Просвещение, 1988. -70 с.
47. Коузи Б., Пауер Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 120 с.
48. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984. – 35 с.
49. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе: Учебное пособие для учителей школ. – Л.: Уч. пед, лит. 1960. – 154 с.

50. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
51. В. А. Сухомлинский средство формирования элементов воспитания. – М., 1989.- 69 с.
52. Кутеев Е. А. Игра как средство формирования элементов воспитания // Начальная школа. – 1990. - № 11. С.43-44.
53. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 278 с.
54. Лысенко В.В., Михайлена Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А., Практикум по спортивной метрологии: Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997. – 179 с.
55. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1986. – 25 с.
56. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
57. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в 5-11 классах // Физкультура в школе 1990. - № 1. – С.18-21.
58. Минский Е. М. От игры к знаниям Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1982. – 99 с.
59. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. – Волгоград, 1994. – 35 с.
60. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбола // Физическая культура в школе. – 1991. - № 2 – С.27-29.
61. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
62. Семашко Н.В. Баскетбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – 264с.
63. Хвостиков В.П., Костикова Л.В. Материалы семинара тренеров по баскетболу: некоторые аспекты технической и тактической подготовки баскетболистов. – М., 1998. – 37 с.
- 64.

Приложение 1

Результаты тестирования контрольной группы
обучающихся в возрасте 10-11 лет

№	Ф.И.О.	1 этап		2 этап		3 этап	
		С левой стороны	С правой стороны	С левой стороны	С правой стороны	С левой стороны	С правой стороны
1	Л. В.	2	3	3	4	6	7
2	С. В.	2	1	3	2	6	6
3	Г. В.	3	2	2	3	5	5
4	С. А.	2	3	3	4	4	6
5	А. О.	4	2	4	3	5	5
6	К. М.	3	4	4	4	6	6
7	П. С.	2	3	3	4	6	6
8	Л. А.	1	4	5	5	7	6
9	Д. М.	3	3	4	4	6	5
10	М. О.	4	2	3	3	5	5
Показатели	X	2,6	2,7	3,4	3,6	5,6	5,7
	S ²	0,933	0,9	0,7	0,7	0,7	0,46
	S	0,966	0,949	0,8	0,8	0,8	0,675
	m	0,306	0,3	0,3	0,3	0,3	0,213
	V	37,157	35,136	24,802	23,424	15,058	11,841
	t	-	-	1,97	2,24	7,4	8,15

Приложение 2

Результаты тестирования экспериментальной группы
обучающихся в возрасте 10-11 лет

№	Ф.И.О.	1 этап		2 этап		3 этап	
		С левой стороны	С правой стороны	С левой стороны	С правой стороны	С левой стороны	С правой стороны
1	А. Н.	1	3	3	4	6	7
2	О. Н.	2	2	4	3	6	6
3	У. А.	3	3	4	4	5	7
4	Б. Е.	2	3	3	4	7	6
5	Х. А.	4	2	4	3	5	6
6	М. А.	5	4	5	5	7	8
7	М. С.	2	3	3	4	6	8
8	Т. А.	1	3	3	4	7	7
9	Р. Н.	3	3	4	4	6	5
10	М. А.	3	2	4	3	7	6
Показатели	X	2,6	2,8	3,7	3,8	6,2	6,6
	S ²	1,6	0,4	0,5	0,4	0,6	0,9
	S	1,256	0,632	0,7	0,632	0,8	1
	m	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3
	V	48,65	22,588	18,242	16,644	12,723	14,638
	t	-	-	2,43	3,54	7,62	7,67