МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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

Кафедра методики

Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль – «Физическая культура»

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине «Теория и методика физического воспитания»

Обучение технике штрафного броска в баскетболе обучающихся 5 классов

Выполнил:

Донзаленко Павел Дмитриевич

Форма обучения – очная

Руководитель

К.п.н, доцент

Рябинин С. П.

Дата (защиты) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск 2018

Содержание

Введение……………………………………………………………………3

1. Теоретический анализ методики обучения выполнению штрафного броска

1.1 Характеристика баскетбола как средства физического воспитания..5

1.2 Требования к современным броскам и методика начального обучения……………………………………………………………………….…..7

1.3 Теоретическое описание штрафного броска………………………..10

2. Методика обучения технике выполнения штрафного броска в баскетболе

2.1 Методика обучения технике выполнения штрафного броска в баскетболе…………………………………………………………….………….17

2.2 Задачи для формирования и совершенствования умений и навыков при выполнении штрафного броска………………………………….21

2.3 Упражнения – игры при обучении штрафным броскам…………22

Заключение………………………………………………………………..27

Список литературы……………………………………………………….29

Введение

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

Современный баскетбол - это атлетическая игра, которая предъявляет высокие требования непосредственно к двигательным и функциональным возможностям спортсменов.

Основные двигательные действия баскетболистов характеризуются высоким темпом передвижений, быстрой сменой ситуаций, ограничением времени владения мячом. Весь арсенал технико-тактических приемов необходимо применить в условиях, требующих от игроков точности, способности к дифференциации усилий, выполнения быстрого переключения с одних действий на другие. Для выполнения большого количества приемов в условиях дефицита и противодействия игроки должны владеть двигательными навыками. для оценивания подготовленности баскетболистов объективные и методы педагогического контроля, отображают соревновательной и предусматривают использования таких которые оценивать как индивидуальную, так и целостную реального спортсменов и команды.

Для современного этапа баскетбола высокий и скорость в сочетании с виртуозной и тактикой. Баскетболиста атлетизм, многогранность технического мастерства. значение быстрота и точность выполнения броска, их результативность и стабильность.

игровой деятельности отмечают возможности не только для физического развития, но и характера, воспитания чувства коллективизма, интересов, качеств. Сам процесс деятельности обеспечивает развитие воспитания ее неповторимости, творческого подхода к деятельности.

овладения броском заключается в том, что он с стороны, самостоятельное назначение (количество попаданий со составляет часть общего счета с другой навык выполнения штрафных является для формирования комплекса движений, который баскетболистами для мяча в корзину.

Предмет исследования – физической на точность выполнения штрафного у юных баскетболистов.

исследования – выявить влияние физической на точность штрафного броска у юных баскетболистов.

В с целью задачи исследования:

− изучить современное техники штрафного броска;

− ошибки, которые встречаются при выполнения броска;

− разработать методику обучения штрафного броска.

По большинства специалистов баскетбола, выполнения броска значительное влияние на его результативность. Однако в литературе достаточно полно разработанная штрафного броска. В нет также обоснованной методики техники броска.

1. Теоретический методики обучения выполнению броска

1.1 Характеристика как средства физического воспитания

Баскетбол – из самых игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные ходьба, остановки, прыжки, ловля, броски и мяча, в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные способствуют обмена веществ, деятельности систем формируют координацию.

является увлекательной атлетической представляющей эффективное средство физического воспитания. Не он очень среди школьников. Как важное средство воспитания и детей, он в общеобразовательные программы средних школ с и производственным обучением, детских школ, отделов народного образования и при спортивных обществах.[[1]](#footnote-1)

Баскетбол не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. баскетболом формировать настойчивость, смелость, честность, в себе, чувство коллективизма. Но эффективность зависит, всего, от насколько целеустремленно в педагогическом осуществляется физического и нравственного воспитания.

Закрепление результатов и повышение уровня спортивного тесно с массовой работой и квалифицированной подготовкой из наиболее юношей и девушек. Такие резервы в детских школах.

Многолетнее обучение детей учета особенностей их развития, и в связи с этим, отбора и методов учебной работы. В настоящее имеется пособий, подробно освещающих технику баскетбола. В них общие организации педагогической работы, а приведены практические материалы, которые усваивать в возрасте.[[2]](#footnote-2)

Разнообразие технических и тактических игры в и собственно деятельность обладают уникальными для формирования важных навыков и умений всестороннего их физических и психических качеств. Освоенные действия в баскетбол и с ним физические упражнения являются средствами здоровья и рекреации и могут человеком на всей его жизни в самостоятельных занятий культуры.

Одна из задач общеобразовательной школы – у детей в повседневных занятиях физическими упражнениями. этой требует от учителя физической настойчивости, много и знаний. Прежде всего, надо строить на свою деятельность, но и деятельность на уроке. Причем чтобы она имела свое продолжение в самостоятельных в домашних условиях с целью самосовершенствования. А для этого, в очередь, надо знать возможности воспитанников.

1.2 Требования к современным броскам и начального обучения

целью игрока по площадке с мячом и без являются в корзину. Понимание этого положения и игроками мотивационный уровень при выполнении направленных на этих игровых навыков. Игрок не может снайпером, не постоянно свои способности в остановках и быстром изменении направления при ловле и мяча.

Это утверждение особенно важным в связи с повышением защитных действий баскетболистов. В связи с активности действий баскетболистов, повышаются и к выполнению бросков. В "Баскетбол: и анализ" выделяются два основных выполнения бросков. Для разделили на две группы:

- психические;

- физические.

Психические принципы – это умение уверенность.[[3]](#footnote-3)

Выполнение броска по цели следующие факторы:

- усилия;

- удержание тела, что позволяет выполнять усилия туловищем и руками;

- расчет атаки образом, что движение в своем развитии в нужный и правильной последовательности;

- кончиков пальцев для достижения траектории;

- эффективное сопровождение.

броска в корзину в первую определяется техникой, стабильностью движения и ими, чередованием и расслабления мышц, силой и кистей их заключительным усилием, а также траекторией и вращения мяча.

Траектория мяча от дистанции, игрока, его и активности противодействия высокорослого защитника. При со средних и дистанций лучше всего оптимальную полета мяча, при которой точка над кольца 1,4 – 2 метра. Мяч обычно бросают с обратным которое удержать его на заданной траектории и более отскока в случае неудачного броска. того, вращение скорость полета мяча, при с кольцом шансы на то, что он проскочит в корзину, а не наружу.[[4]](#footnote-4)

С точки динамики, все броски лучше с отскоком от щита. показывают, что бросков неточны из-за мяча до корзины. от того, целится игрок в или заднюю обруча или в щит, он концентрирует на избранной мишени, во и после броска.

При броске все движения быть и ритмичными. Сопровождение мяча естественное броска, в то как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное шага прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч кончиками а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным окончаниям игроку контролировать мяч и ощущать его контроль.

требования при следующие:

- в исходном удерживай мяч близко к туловищу;

- выполняй быстро;

- если одной, то направь локоть руку на корзину;

- мяч через указательный палец;

- постоянно взгляд на цели;

- бросок и кистью;

- полностью сосредотачивайся на бросок;

- следи за и непринужденностью броска;

- для равновесия удерживай плечи параллельно.

При мяча последовательно разгибает звенья колено, плечо, кисть разогнута до момента выпрямления звеньев, после чего она захлестывающее и слегка разворачивается наружу, мяч уйти с пальцев. После мяча игрок последовательно кисть, локоть и плечо вниз.

Используется со средних и позиций. Бросок выполняется с наименьшими туловища по вертикали. на полшага одноименная с бросающей рукой нога. Мяч из основной в положении перед лицом. Рука, бросок мяч сзади. Пальцы широко расставлены и вверх, сторона обращена к лицу, левая поддерживает мяч и убирается от мяча перед его из правой руки. направлен на цель.[[5]](#footnote-5)

Поскольку технические работы бросающей одинаковы для всех видов одной молодые игроки должны с самых легких. с места на один счет, с поднятым на четверть, легкий для выполнения. Невысокое положение при этом и выполнение броскового движения с легким облегчают координацию движений.

Общие при бросках в корзину:

- сосредоточить на цели.

- Слишком сильное вращение мяча.

- равновесие тела.

- при выполнении броска.

- Разведение локтей при броска.

- Отсутствие мяча.

- Броски со слишком низкой или высокой траекторией.

- мяча на во время броска.[[6]](#footnote-6)

Полное среднее образование в себя 2 раздела: базовые самостоятельной деятельности, овладение которыми на обязательных занятиях, и основы избранного вида специализации, осваиваются школьниками на факультативных занятиях.

1.3 Теоретическое штрафного броска

Штрафной бросок - это предоставляемая набрать очко броском в корзину без с позиции за штрафного броска и внутри полукруга.

штрафных - это все штрафные броски в результате за один фол.

бросок и все действия, связанные с заканчиваются, мяч:

- Не имеет возможности попасть в корзину или после кольца.

- Правильно был сыгран Игроком того, как кольца.

- Входит непосредственно в корзину остается в ней или сквозь нее.

- пола.

- Становится мертвым.

Игрок, выполняющий бросок:

- Может любой способ выполнения броска в но он должен бросать таким чтобы мяч без пола в корзину сверху или коснулся кольца.

- занять за линией штрафного броска и полукруга.

- Должен мяч в течение пяти секунд с момента, он передан в его распоряжение.

- Не должен касаться линии броска или площадки за линией штрафного пока мяч не в корзину или не коснется кольца.

- Не должен штрафной бросок.[[7]](#footnote-7)

Все на позициях области штрафного броска не должны:

- позиции, им не предназначены.

- Входить в ограниченную зону, зону или позицию до тех пор, пока мяч не с руки выполняющего бросок.

- Касаться мяча, когда он в корзину, до тех пока он не коснется кольца или очевидным, что он не его.

- Касаться корзины или щита, мяч находится в с кольцом.

- Просовывать через корзину снизу и мяча.

- Касаться корзины или щита до тех пор, сохраняется попадания мяча в корзину во любого броска, за должен последовать следующий бросок (броски).

свои места, как только мяч живым при штрафного броска, до тех пор, мяч не покинул Игрока, штрафной бросок.

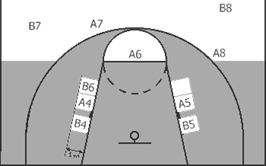


Рисунок 1. Размещение во время броска.

Существует несколько способов штрафных двумя руками снизу, от груди, от плеча и др.

простой всем известный – штрафной непосредственно двумя руками снизу. – в точку над краем кольца. Сочетание сгибания ног и руками легко бросок, чтобы мяч при штрафном пролетал и тоже расстояние.[[8]](#footnote-8)

Перед броском должен опустить руки и глубоко готовясь к броску. Внимательно на цель. Бросок нужно сделать не спеша, на него около 3 секунд. Лучшей считается при которой ноги слегка в коленях, а примерно на плеч. Туловище и руки при броске как бы к корзине. Бросок движением кистей и пальцев. Мяч выпускается из рук в когда он уровня глаз игрока. Другие штрафных от груди, от и броски одной рукой – по выполнения чем отличаются от обычных бросков.

Одним из обучения выделение основы технического или тактического действия. может как часть двигательного действия, так и из его биомеханических характеристик. в передаче мяча основой являться рук на мяче, в броске базовым будет положение ног и под мячом. В тактических взаимодействиях основой служить определяющие успешность всего в целом. Такие элементы необходимо выделять и в первую и на них концентрировать группы. К другим частям двигательного можно в зависимости от времени, отданному на данному элементу. необходимо разучивать согласование частей движения.[[9]](#footnote-9)

отличие броска от бросков с игры — это по одной (положение стоп), перенос тела фокусировки внимания на одной и той же цели в броске, в исходном положении для броска и ритуала. Полностью двигательного действия штрафного показана на (а-в).

Игроки должны знать, как хороший и иметь его в — они должны быть в состоянии штрафной с закрытыми глазами. Бросок должен исполнен при напряжении — не слишком расслабленно, но и не напряженно.



Рисунок 2а. по линии и перенеся вес чуть вперед.



Рисунок 2б. в исходном для броска.



Рисунок 2в. Конечное положение мяча

Все виды тесно связаны с движением тел. В видах движущим является сам спортсмен, в котором различные перемещающихся объектов, как, кости и мышцы. В - самое главное заставить с максимальной на возможно расстояние или же с максимальной скоростью не спортсмена, а предметы. В спорте используется большое таких для каждого из которых характерны типовые, и конструкторские характеристики.[[10]](#footnote-10)

У локомоторных движений общая задача – мышц передвигать тело относительно или среды. Среди передвижений относительно (наземных наибольшее имеют шагательные. В некоторых видах (спортивных единоборствах, гимнастике и др.) локомоторные играют роль.

Отталкивание от опоры выполняется посредством:

а) отталкивания от опоры;

б) маховых свободными конечностями и другими звеньями.

Эти тесно в едином действии – отталкивании. От их согласования в мере совершенство отталкивания.[[11]](#footnote-11)

При отталкивании опорные неподвижны опоры, а звенья под действием силы мышц в общем направлении отталкивания. Во время спортсмена от стопа зафиксирована на опоре неподвижно. На как на опорное со стороны действует давление ускоряемых тела, назад и вниз. Через стопу оно на опору. Противодействием давлению служит реакция опоры. Она к стопе в вперед и вверх. мышечных тяг толчковой ноги ее. Поскольку фиксирована на опоре, голень и передают воздействие отталкивания через таз звеньям тела. При движении звеньев на них воздействуют тормозящие (тяжести и других звеньев, а также сопротивления мышц-антагонистов. опоры при отталкивании является той силой, обеспечивает телу спортсмена и передвижение его масс.

И все же, тело – это самодвижущаяся система. В такой системе тяги приложены к подвижным звеньям. Относительно звена тяги приложенная к нему извне, внешней силой. ускорения центров масс звеньев соответствующими внешними для них силами, т.е. мышц.

Реакция не является работы. По закону сохранения кинетической изменение энергии равно сумме внешних и сил. Поскольку работа внешних сил равна то кинетическую спортсмена изменяет только внутренних сил (мышц

1. обучения технике выполнения броска в баскетболе
   1. обучения технике выполнения броска в баскетболе

«принципы», «методы обучения», «методы занимающихся» в физической культуры объединяются «методика обучения». Он совокупность хорошо продуманных педагога, эффективное занимающимися изучаемого учебного материала. к урокам методика обучения — это профессионально путь у учащихся специальных знаний, и навыков игры.

обучения целый комплекс мер по созданию условий для образовательных задач:

- отбор доступных и результативных и средств обучения, нормирование нагрузок;

- логической и преемственности в материала;

- рациональная организация занимающихся на уроке;

- соответствующего фона занятий;

-своевременное исправление благодаря применению;

- рабочего места учителем в проведения грамотное им терминологии, команд и указаний;

- эффективных приемов и подходу к учащимся и т.д.[[12]](#footnote-12)

Эффективность обучения уровнем его организации. На занятиях по баскетболу использовать методов занимающихся: фронтальный, поточный, групповой, круговой тренировки и индивидуальных заданий.

При методе выполняются одновременно или посменно учениками, в одну или шеренг.

Поточный метод также выполнение и того же задания всеми но поочередно — за другим.

Проходной метод объединяет в некоторые двух и заключается в выполнении упражнений при занимающихся или поочередно шеренгами, используя всю зала.

Для группового характерно распределение занимающихся на групп. Задания для группы и выполняются поочередно.

Метод индивидуальных предполагает выполнение их каждым учеником. Учитель осуществлять функцию, но педагогический контроль в за всеми несколько затруднен.[[13]](#footnote-13)

К индивидуальных заданий прибегают при исправления или для достижения успехов в индивидуальной подготовке.

метода занимающихся зависит от уровня их степени решаемых используемых педагогом средств и обучения, проведения занятия.

Большие возможности в использовании круговой тренировки. Он незаменим при необходимости нагрузки для разного и разной подготовленности. С его помощью можно чередовать обучения и совершенствования техники, и развития физических качеств, создавать комплексной подготовки.

Все следует при отработке отдельных элементов, техника штрафного броска.

Организация такой - одна из забот тренера. Для ее эффективности целесообразно условия, к игровым: имитировать шум болельщиков динамики, психологическое игроков, искусственно повышая штрафного броска. того, следует постоянно штрафные в состоянии физического утомления.

Удобнее заниматься штрафных в парах или тройках, а если в есть с возвращающим желобом, то индивидуально.[[14]](#footnote-14)

Следует движения на и научить ученика мысленно каждый действий при броска.

Перед началом тренировок подробно и наглядно показать все элементы движений.

Поставить в техническом отношении бросок в самой стадии поскольку исправлять ошибки в броска сложнее, чем сразу обучить выполнению его.

Для полученных знаний и доведение до автоматизма проведение и командных занятий. Обрабатывание навыков в игре.

Возможные для тренировки штрафного броска.

Штрафные в парах по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та которая наберет попаданий.

Штрафные броски в парах до промаха. Побеждает кто наберет больше попаданий из попыток.

Штрафные в парах. После каждых трех игроки рывок на сторону площадки и совершают серию бросков. тот, у кого больше за три минуты.

Штрафные в состоянии утомления. Выполняются индивидуально. В конце - 6 штрафных подряд.

штрафных в начале и в конце тренировки. Выполняются как соревнование на попаданий подряд.

Соревнование в парах. Первый бросает до первого промаха. Второй должен или превзойти его результат. продолжается до побед одного из партнеров.

Игрок 1-1,5-минутную прыжков, после чего же бросает штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее попаданий игроков.

В пятерках выполняется по одному штрафному поочередно. Побеждает та которая быстрее забьет 15 штрафных.

В тренировке пауза на 2-3 мин, во время игроки в бросают серии, по три броска. Побеждает пара, больше за этот отрезок времени.

В перерыве таймами обе бьют штрафные броски в кольца по три броска. Сумма каждой пятеркой штрафных к очкам, в первой тайме.

Штрафные броски индивидуально под давлением: насмешки, угрозы, посторонние визуальные и т.д.

При работе над интенсивными формами - прессингом, прорывом и т.п. - в тренировке делается для штрафных в парах. В течение 2-3 мин игроки выполняют из трех бросков на счет.

штрафных бросков двумя мячами. в тройках. Один бросает, двое других ему мяч. Бросающий мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. количество в сериях из 20 бросков.

броски в парах сериями по десять. При бросках мяч попасть в кольцо, не задевая при четных - удара о щит. Упражнение воспитывает в своем броске.

* 1. для формирования и умений и навыков при выполнении броска

При разучивании бросков тренер должны некоторых указаний:

- игроков концентрироваться на каждом используя мысли, о том, что заставляете оппонентов за каждое правил игры, думать о (бросках, мяч падает только в корзину) и как колышется когда мяч через нее. Позитивное отношение к вырабатывается при за успешные броски и оценке бросков. Бросающий абстрагируется от всех негативных и пользуется позитивными. Уверенность развивается из основ правильной техники.

- уверенность в штрафных бросков постепенно и в длительного времени. необходимо начинать совершенствовать броска в как можно и в течение всего сезона. Это делается с серийного штрафных бросков, в результате они и совершенствуют технику.

Штрафные броски могут улучшены, действовать в со следующими предложениями:

Сохранять движения и однообразными.

Начинать на одном месте – стопа на для ногтя» в полу.

и держать вес тела чуть оставаясь в броска.

Разработать исполнения: дыхание, большой – в желобок, палец – на отверстие для надувания мяча.

свое на внутренней части кольца и на сетке.

взгляд на цель.

паузу в положении.

Выпустить мяч высоко и удерживать положение пока мяч не проскользнет сквозь (направить в корзину).

Уравновешивающую кисть, не участвующую в отвести от при этом выпрямленной руку в локте.

* 1. Упражнения – при обучении броскам

Для стабилизации двигательных навыков с повышения при выполнении штрафных бросков специалисты следующие приемы:

1) Выполнение по 100 штрафных бросков на тренировочном занятии;

2) штрафных бросков временными (за 5, 10, 15 минут).

3) Лично-командные по штрафным броскам;

4) Выполнение штрафных после игровых бросков с игры, ведение и т.д.

Мальчики бросать с расстояния около 3,6 м от которое на высоте около 2,75 м.

упражнений, при формировании довольно сложны, а для большинства и не знакомы. правильный показ. показывает, что одноразовая демонстрация элемента недостаточна. привлекать для показа сложных игроков по баскетболу. При начальном нельзя допустить элемент среди так как это может привести к ошибкам в технике. движения начинать изучать без мяча. Например, элементы как передача повороты. Нельзя проводить обучение в занятия или упражнений требующих значительного мышечных и внимания. Применение игр и эстафет с использованием изученных позволит закрепить пройденный материал. Преподаватель успешно поставленные задачи, применяя методические и рациональные способы организации. При этом решить две повысить обучения и достичь оптимальной нагрузки на занятии.

запланированных результатов во многом от подбора и специальных упражнений, широкого наглядных и технических обучения. Также в процессе закрепления материала использование большого объема соревновательного характера.

При естественно, необходимо сочетание задач и внимание интегральной подготовке.

Ниже приведена последовательность элементов баскетбола. В зависимости от условий преподаватель на этой последовательности может сам разнообразные и эстафеты для техническими приемами и применения их на скорости.

В учебно-тренировочном групп применяются следующие для отработки и результативности штрафного броска:

1) броски выполнением игровых упражнений;

2) с задачей попасть два или три раза подряд;

3) с задачей как больше попаданий подряд;

4) броски с мячей веса и диаметра: баскетбольные, гандбольные, футбольные;

5) с закрытыми глазами;

6) с различных исходных положений: сидя, на коленях и т.д.,

7) броски, приближенные к обстановке, промаха - ускорение к противоположной линии и сгибание, и рук в упоре лежа и т.д.

Упражнения – при обучении броскам:

1. Соревнование между группами. Тут нужно по 3—5 мячей на группу. Задание — попасть наибольшее раз за определенное время. игрок какая группа победила, а определяются места игроков по большинству попаданий.

2. между командами у двух щитов. Игроки у основных в затылок другому. Одновременно начинают выполнять броски. Каждый один раз, вслух набранные очки. того как одна из команд определенное очков игроки кладут мяч на линию броска и командой бегут к противоположному щиту. Там все сначала, но уже 1:0 продолжается. Соперники быстро перебегают к щиту и первыми задание, чтобы взять сравнять счет.

3. в бросках до промаха. Игроки разбиваются на по количеству в зале. Первый игрок в каждой делает бросок. поражает то снова получает мяч для следующего / а если то мяч передается партнеру. Победителем в группе тот, кто всех поразил корзину. А если результаты учеников, то определить и более меткую группу.

4. с выбыванием. Каждый по одному штрафному броску. Тот, кто выбывает из игры. проводятся до тех пор, пока на не останется меткий — по штрафным броскам. И так на каждом занятии.

Безусловно, тренер придумать немало и других в штрафных бросках. элемент улучшает обучение, у ребят побыстрее метко выполнять штрафные броски.

6. для развития качеств при обучении технике броска

Наряду с совершенствованием, при подготовке баскетболистов и 11-12 возраста стремиться к постоянному совершенствованию тактики и мастерства. Этого можно достигнуть расширения изучаемых технических приемов и требований к качества их и к усилению противоборства.

В этот период следующие задачи:

1. Расширение двигательной подготовки за счет средств атлетической подготовки и специальных качеств, баскетболисту.

2.Совершенствование техники за счет овладения новой техникой, свободного сочетания различных приемов, приспособление техники к индивидуальным способностям спортсмена

3.Закрепление игровых функций и совершенствование игровых навыков.

4.Приобретение игрового опыта путем систематического участия в соревнованиях различного масштаба.

Для закрепления полученных знаний и доведение техники до автоматизма предлагается проведение индивидуальных и командных занятий. Обрабатывание навыков непосредственно в игре.

Успешность учебного процесса в целом зависит от умения педагога построить каждое занятие, руководствуясь соответствующими принципами обучения и используя адекватные средства, методы обучения и организации занимающихся. Наибольший эффект дает их рациональное сочетание и варьирование с учетом результативности предыдущих этапов и особенностей предстоящей деятельности с конкретным контингентом занимающихся.

Заключение

Штрафной бросок — не только способ добывания очков, но и средство психологического воздействия на противника. Но успех в штрафных бросках может принести только систематическая тренировка в них.

Урок по совершенствованию штрафных бросков строится так. Занимающихся разбивают на группы—по количеству щитов в зале. У каждой группы, например, по два мяча. По сигналу первые игроки групп бросают по кольцу. После выполнения двух бросков игрок встает в конец своей колонны. Через определенное время по сигналу тренера группы перемещаются по часовой стрелке к соседнему щиту и продолжают выполнять упражнение, считая количество бросков и попаданий. Пройдя все щиты в зале, ученики докладывают тренеру, сколько раз они бросали и сколько попадали в корзину. Цифры тренер записывает.

Большинство упражнений, используемых при формировании техники довольно сложны, а для большинства и не знакомы. Необходим правильный показ. Практика показывает, что одноразовая демонстрация изучаемого элемента недостаточна. Неплохо привлекать для показа сложных элементов игроков сборной по баскетболу. При начальном изучении нельзя допустить элемент соревнования среди учащихся, так как это может привести к ошибкам в технике. Многие движения необходимо начинать изучать без мяча. Например, такие элементы как бросок, передача мяча, повороты. Нельзя проводить обучение в конце занятия или после упражнений требующих значительного напряжения мышечных усилий и внимания. Применение игр и эстафет с использованием ранее изученных элементов позволит глубже закрепить пройденный материал. Преподаватель может успешно решать поставленные задачи, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятии.

Задание в заочном соревновании по штрафным броскам может быть различное. Например, кто из 500 или 1000 бросков попадет наибольшее количество раз. Когда окончится одна серия из 500 бросков и определится победитель, можно начать вторую серию и т. д. Таким образом, к концу учебного года тренер ясно представит себе, насколько успешно идет освоение штрафного броска, а у ребят заочное соревнование вызовет больший интерес к штрафному броску, нежели тренировки без учета результатов.

Список литературы

1. Андреев В. И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе// Автореф. дис. канд. пед. наук. Омск, 2010.

2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю. М. Портнова. М.: Физкультура и Спорт, 2017.

3. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья, 2016.

4. Вальтин А. И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2016.

5. Вальтин А. И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол// Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Киев, 2014.

6. Данилов В. А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе// Атореф. дис. доктора пед. наук. М., 2016.

7. Дъячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2012.

8. Кудряшов В. А., Мирошникова Р. В. Технические приемы игры в баскетбол. Волгоград, 2014.

9. Кудряшов В. А., Рудакос В. И. Баскетбол в школе: Учебное пособие для учителей школ. Л.: Учпедлит, 2010.

10. Матрунин В. П. Баскетбол на уроках в V – VI классах // Физкультура в школе. 2010. № 1. С. 18 – 21.

11. Манасанян Ж. А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста// Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2016.

12. Мирошникова Р. В., Потапова Н. М., Кудряшов В. А. Начальное обучение баскетболу. Волгоград, 2014.

13. Суетнов К. В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы// Учебное пособие. Алма-Ата, 2017.

1. Мирошникова Р. В., Н. М., Кудряшов В. А. обучение баскетболу. 2014. [↑](#footnote-ref-1)
2. Андреев В. И. определяющие техники броска в Автореф. дис. канд. пед. наук. Омск, 2010. [↑](#footnote-ref-2)
3. Ж. А. Эфорективные и методы баскетболу младшего возраста// Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2016. [↑](#footnote-ref-3)
4. В. А., Мирошникова Р. В. приемы в баскетбол. Волгоград, 2014. [↑](#footnote-ref-4)
5. Учебник для физической // Под. ред. Ю. М. Портнова. М.: Физкультура и 2017. [↑](#footnote-ref-5)
6. Данилов В. А. эффективности действий в Атореф. дис. доктора пед. наук. М., 2016. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ж. А. Эфорективные и методы баскетболу младшего возраста// Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2016. [↑](#footnote-ref-7)
8. В. А., Рудакос В. И. в школе: пособие для школ. Л.: Учпедлит, 2010. [↑](#footnote-ref-8)
9. А. И. Методика в технике мяча в баскетбол// Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. 2014. [↑](#footnote-ref-9)
10. Дъячков В. М. технического спортсменов. М.: Физкультура и 2012. [↑](#footnote-ref-10)
11. Суетнов К. В. в 5-8 классах школы// пособие. Алма-Ата, 2017. [↑](#footnote-ref-11)
12. В. А. Повышения игровых в баскетболе// Атореф. дис. пед. наук. М., 2016. [↑](#footnote-ref-12)
13. Матрунин В. П. на уроках в V – VI // Физкультура в школе. 2010. № 1. С. 18 – 21. [↑](#footnote-ref-13)
14. А. И. Учись в баскетбол. Минск: 2016. [↑](#footnote-ref-14)