

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 времени и противодействия соперникам, игроки должны владеть специальными двигательными навыками. Поэтому для оценивания подготовленности баскетболистов нужны объективные средства и методы педагогического контроля, которые отображают специфику соревновательной деятельности и предусматривают использования таких методик, которые разрешают оценивать как индивидуальную, так и целостную технику реального состояния спортсменов и команды.

Для современного этапа развития баскетбола характерен высокий атлетизм и скорость в сочетании с виртуозной техникой и тактикой. Баскетболиста отличает атлетизм, многогранность технического мастерства. Особое значение имеют быстрота и точность выполнения штрафного броска, их высокая результативность и стабильность.

Исследователи игровой деятельности отмечают уникальные возможности игры не только для физического развития, но и выработки

характера, воли, воспитания чувства коллективизма, познавательных интересов, нравственных качеств. Сам процесс игровой деятельности обеспечивает развитие образовательного воспитания личности, ее неповторимости, творческого подхода к деятельности.

Важность овладения штрафным броском заключается в том, что он с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение (количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры), с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется basketболистами для бросков мяча в корзину.

Предмет исследования – влияние физической нагрузки на точность выполнения штрафного броска у юных basketболистов.

Цель исследования – экспериментально выявить влияние физической нагрузки на точность выполнения штрафного броска у юных basketболистов.

В соответствии с целью сформулированы задачи исследования:

- изучить современное состояние техники выполнения штрафного броска;
- выявить ошибки, которые встречаются при обучении выполнения штрафного броска;
- разработать методику обучения выполнения штрафного броска.

По мнению большинства специалистов basketбола, техника выполнения штрафного броска оказывает значительное влияние на его результативность. Однако в методической литературе отсутствует достаточно полно разработанная техника штрафного броска. В практике нет также обоснованной методики оценки техники штрафного броска.

1. Теоретический анализ методики обучения выполнению штрафного броска

1.1 Характеристика баскетбола как средства физического воспитания

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, он включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.¹

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из

¹ Мирошникова Р. В., Потапова Н. М., Кудряшов В. А. Начальное обучение баскетболу. Волгоград, 2014.

наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах.

Многолетнее обучение детей требует учета непосредственно особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного отбора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте.²

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы – воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. Прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников.

² Андреев В. И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе// Автореф. дис. канд. пед. наук. Омск, 2010.

1.2 Требования к современным броскам и методика начального обучения

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

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

- психические;
- физические.

Психические принципы – это собранность, умение расслабляться, уверенность.³

Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

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

³ Манасанян Ж. А. Эффорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста// Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2016.

- эффективное сопровождение.

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 метра. Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удержать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, при встрече с кольцом увеличиваются шансы на то, что он проскочит в корзину, а не отскочит наружу.⁴

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска.

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

Основные требования при броске следующие:

- в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу;

⁴ Кудряшов В. А., Мирошникова Р. В. Технические приемы игры в баскетбол. Волгоград, 2014.

- выполняй бросок быстро;
- если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину;
- выпускай мяч через указательный палец;
- постоянно удерживай взгляд на цели;
- сопровождай бросок рукой и кистью;
- полностью сосредотачивайся на бросок;
- следи за мягкостью и непринужденностью броска;
- для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.

Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель.⁵

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений.

⁵ Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю. М. Портнова. М.: Физкультура и Спорт, 2017.

Общие ошибки при бросках в корзину:

- Неумение сосредоточить внимание на цели.
- Слишком сильное вращение мяча.
- Плохое равновесие тела.
- Поспешность при выполнении броска.
- Разведение локтей при выполнении броска.
- Отсутствие сопровождения мяча.
- Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.
- Держание мяча на ладони во время броска.⁶

Полное среднее физкультурное образование включает в себя 2 раздела: базовые основы самостоятельной двигательной деятельности, овладение которыми осуществляется на обязательных учебно-методических занятиях, и базовые основы избранного вида спортивной специализации, которые осваиваются школьниками на факультативных учебно-методических занятиях.

1.3 Теоретическое описание штрафного броска

Штрафной бросок - это возможность, предоставляемая Игроку, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

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

Штрафной бросок и все действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч:

- Не имеет больше возможности попасть в корзину непосредственно или после касания кольца.
- Правильно был сыгран Игроком после того, как коснулся кольца.

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

- Входит непосредственно в корзину сверху, остается в ней или проходит сквозь нее.

- Касается пола.

- Становится мертвым.

Игрок, выполняющий штрафной бросок:

- Может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца.

- Должен занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга.

- Должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан Судьей в его распоряжение.

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

- Не должен имитировать штрафной бросок.⁷

Все игроки на позициях вдоль области штрафного броска не должны:

- Занимать позиции, которые им не предназначены.

- Входить в ограниченную зону, нейтральную зону или оставлять позицию до тех пор, пока мяч не сошел с руки Игрока, выполняющего штрафной бросок.

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

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

- Просовывать руку через корзину снизу и касаться мяча.

⁷ Манасанян Ж. А. Эфорекивные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста// Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2016.

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

Оставлять свои места, как только мяч стал живым при пробитии штрафного броска, до тех пор, пока мяч не покинул руку Игрока, выполняющего штрафной бросок.

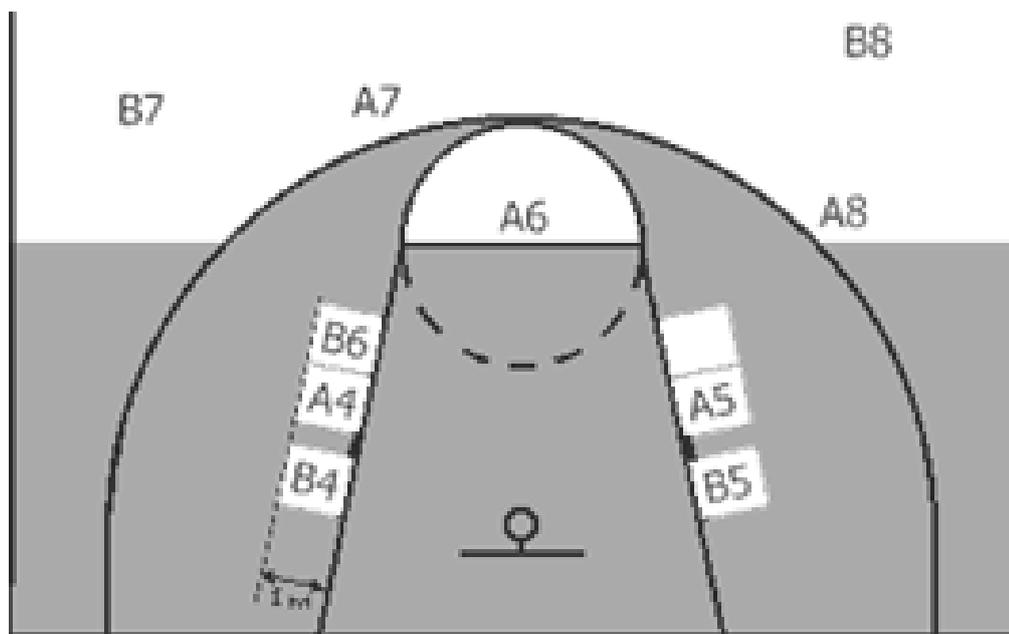


Рисунок 1. Размещение игроков во время штрафного броска.

Существует несколько способов выполнения штрафных бросков: двумя руками снизу, двумя от груди, одной от плеча и др.

Самый простой всем известный способ – штрафной бросок непосредственно двумя руками снизу. Прицел – в точку над передним краем кольца. Сочетание сгибания ног и маха руками позволяет легко регулировать бросок, чтобы мяч при штрафном всегда пролетал одно и то же расстояние.⁸

Перед броском игрок должен расслабиться: опустить руки и глубоко вздохнуть, готовясь к следующему броску. Внимательно посмотреть на цель. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около 3 секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в

⁸ Кудряшов В. А., Рудаков В. И. Баскетбол в школе: Учебное пособие для учителей школ. Л.: Учпедлит, 2010.

коленях, а ступни примерно на ширине плеч. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев. Мяч выпускается из рук в момент, когда он достигает уровня глаз игрока. Другие способы штрафных бросков: от груди, от головы и броски одной рукой – по технике выполнения мало чем отличаются от обычных бросков.

Одним из приемов обучения является выделение основы технического приема или тактического действия. Основой может служить как часть двигательного действия, так и одна из его биомеханических характеристик. Например, в передаче мяча основой будет являться положение рук на мяче, в броске базовым элементом будет служить положение ног и локтя под мячом. В тактических взаимодействиях основой должны служить действия определяющие успешность всего выполнения в целом. Такие базовые элементы необходимо выделять и изучать в первую очередь и на них концентрировать внимание группы. К другим частям двигательного действия можно приступать в зависимости от времени, отданному на обучение данному элементу. Далее необходимо разучивать согласование отдельных частей движения.⁹

Ключевое отличие штрафного броска от бросков с игры — это расположение по одной линии (положение стоп), перенос веса тела вперед, фокусировки внимания на одной и той же специфической цели в каждом броске, паузы в исходном положении для броска и установлении ритуала. Полностью схема двигательного действия штрафного броска показана на рис2 (а-в).

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

⁹ Вальтин А. И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол// Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Киев, 2014.



Рисунок 2а. Расположитесь по линии и присядьте, перенеся вес чуть вперед.



Рисунок 2б. Пауза в исходном положении для броска.



Рисунок 2в. Конечное положение проводки мяча

Все виды спорта тесно связаны с движением тел. В некоторых видах основным движущим объектом является сам спортсмен, в котором сочетаются различные формы перемещающихся объектов, как, например, кости и мышцы. В других - самое главное заставить перемещаться с максимальной скоростью на возможно дальнее расстояние или же с максимальной скоростью не тело спортсмена, а другие предметы. В спорте используется большое разнообразие таких предметов, для каждого из которых характерны свои типовые, количественные и конструкторские характеристики.¹⁰

У всех локомоторных движений общая двигательная задача – усилиями мышц передвигать тело человека относительно опоры или среды. Среди передвижений относительно опоры (наземных передвижений) наибольшее распространение имеют шагательные. В некоторых видах спорта (спортивных играх, единоборствах, гимнастике и др.) локомоторные движения играют вспомогательную роль.

Отталкивание от опоры выполняется посредством:

а) собственно отталкивания ногами от опоры;

¹⁰ Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2012.

б) маховых движений свободными конечностями и другими звеньями.

Эти движения тесно взаимосвязаны в едином действии – отталкивании. От их согласования в значительной мере зависит совершенство отталкивания.¹¹

При отталкивании опорные звенья неподвижны относительно опоры, а подвижные звенья под действием силы тяги мышц передвигаются в общем направлении отталкивания. Во время отталкивания спортсмена от опоры стопа зафиксирована на опоре неподвижно. На стопу как на опорное звено со стороны голени действует давление ускоряемых звеньев тела, направленное назад и вниз. Через стопу оно передается на опору. Противодействием этому давлению служит реакция опоры. Она приложена к стопе в направлении вперед и вверх. Силы мышечных тяг толчковой ноги выпрямляют ее. Поскольку стопа фиксирована на опоре, голень и бедро передают ускоряющее воздействие отталкивания через таз остальным звеньям тела. При ускоренном движении подвижных звеньев на них воздействуют тормозящие силы (тяжести и инерции) других звеньев, а также силы сопротивления мышц-антагонистов. Реакция опоры при отталкивании является той внешней силой, которая обеспечивает ускорение телу спортсмена и передвижение его центра масс.

И все же, тело человека – это самодвижущаяся система. В такой системе силы тяги мышц приложены к подвижным звеньям. Относительно каждого звена сила тяги мышцы, приложенная к нему извне, служит внешней силой. Следовательно, ускорения центров масс подвижных звеньев обусловлены соответствующими внешними для них силами, т.е. тягой мышц.

Реакция опоры не является источником работы. По закону сохранения кинетической энергии изменение кинетической энергии равно сумме работ внешних и внутренних сил. Поскольку работа внешних сил (опоры) равна нулю, то кинетическую энергию спортсмена изменяет только работа внутренних сил (мышц

¹¹ Суетнов К. В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы// Учебное пособие. Алма-Ата, 2017.

2. Методика обучения технике выполнения штрафного броска в баскетболе

2.1 Методика обучения технике выполнения штрафного броска в баскетболе

Понятия «принципы», «средства», «методы обучения», «методы организации занимающихся» в теории физической культуры объединяются термином «методика обучения». Он подразумевает совокупность хорошо продуманных действий педагога, обеспечивающих эффективное освоение занимающимися изучаемого учебного материала. Применительно к урокам баскетбола методика обучения — это профессионально организованный путь формирования у учащихся специальных знаний, умений и навыков игры.

Методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач:

- отбор доступных и наиболее результативных методов и средств обучения, нормирование нагрузок;
- соблюдение логической последовательности и преемственности в освоении материала;
- рациональная организация занимающихся на уроке;
- создание соответствующего эмоционального фона занятий;
- своевременное исправление ошибок благодаря применению;
- выбор рабочего места учителем в ходе проведения занятий, грамотное использование им терминологии, команд и указаний;
- эффективных методических приемов и индивидуальному подходу к учащимся и т.д.¹²

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу можно использовать несколько

¹² Данилов В. А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе// Автореф. дис. доктора пед. наук. М., 2016.

методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

Поточный метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим.

Проходной метод объединяет в себе некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении занимающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для группового метода характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Метод индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым учеником. Учитель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.¹³

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

Выбор метода организации занимающихся зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия.

Большие возможности заключены в использовании метода круговой тренировки. Он незаменим при необходимости нормирования нагрузки для занимающихся разного пола и разной подготовленности. С его помощью можно рационально чередовать задачи обучения и совершенствования техники, тактики и развития специальных физических качеств, создавать условия комплексной подготовки.

¹³ Матрунин В. П. Баскетбол на уроках в V – VI классах // Физкультура в школе. 2010. № 1. С. 18 – 21.

Все вышеизложенное следует учитывать при отработке отдельных элементов, например техника подачи штрафного броска.

Организация такой тренировки - одна из важных забот тренера. Для ее эффективности целесообразно воссоздать условия, близкие к игровым: имитировать шум болельщиков через динамики, нагнетая психологическое напряжение игроков, искусственно повышая цену штрафного броска. Кроме того, следует постоянно тренировать штрафные броски в состоянии физического утомления.

Удобнее всего заниматься отработкой штрафных бросков в парах или тройках, а если в зале есть кольца с возвращающим желобом, то индивидуально.¹⁴

Следует расчленить движения на части и научить ученика мысленно предвидеть каждый этап действий при совершении броска.

Перед началом тренировок следует подробно объяснить и наглядно показать все элементы конкретно движений.

Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его.

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

Возможные упражнения для тренировки штрафного броска.

Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий.

Штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток.

¹⁴ Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья, 2016.

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

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

Серии штрафных бросков в начале и в конце тренировки. Выполняются индивидуально, как соревнование на количество попаданий подряд.

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

Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10-15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди игроков.

В пятерках игроков выполняется по одному штрафному броску поочередно. Побеждает та пятерка, которая быстрее забьет 15 штрафных.

В игровой тренировке делается пауза на 2-3 мин, во время которой игроки в парах бросают штрафные серии, по три броска. Побеждает пара, которая больше забьет за этот отрезок времени.

В перерыве между таймами обе пятерки бьют штрафные броски в свои кольца сериями по три броска. Сумма забитых каждой пятеркой штрафных прибавляется к очкам, набранным в первой тайме.

Штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: насмешки, угрозы, неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи и т.д.

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

Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч

в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.

Штрафные броски в парах сериями по десять. При нечетных бросках мяч должен попасть в кольцо, не задевая щита; при четных - после удара о щит. Упражнение воспитывает уверенность в своем броске.

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

При разучивании штрафных бросков тренер должны придерживаться некоторых указаний:

- Научите игроков концентрироваться на каждом броске, используя позитивные мысли, например о том, что заставляете оппонентов расплачиваться за каждое нарушение правил игры, думать о корзине (бросках, когда мяч падает только в корзину) и видеть, как колеблется сетка, когда мяч проходит через нее. Позитивное отношение к броскам вырабатывается при похвале за успешные броски и оценке неточных бросков. Бросающий игрок абстрагируется от всех негативных мыслей и пользуется только позитивными. Уверенность игрока развивается из основ правильной техники.

- Развивайте уверенность в исполнении штрафных бросков постепенно и в течение длительного времени. Игрокам необходимо начинать совершенствовать исполнение броска в тренировках как можно раньше и в течение всего сезона. Это делается с помощью серийного исполнения штрафных бросков, в результате которого они и совершенствуют свою технику.

Штрафные броски могут быть улучшены, если действовать в соответствии со следующими предложениями:

Сохранять движения простыми и однообразными.

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

Начинать и держать вес тела чуть впереди, оставаясь в положении броска.

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

Фокусировать свое внимание на внутренней части кольца и на сетке.

Направлять взгляд на цель.

Выдержать паузу в исходном положении.

Выпустить мяч высоко и удерживать конечное положение проводки, пока мяч не проскользнет сквозь сетку (направить кисть в корзину).

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

2.3 Упражнения – игры при обучении штрафным броскам

Для стабилизации двигательных навыков с целью повышения результативности при выполнении штрафных бросков многие специалисты рекомендуют следующие методические приемы:

- 1) Выполнение по 100 штрафных бросков на каждом тренировочном занятии;
- 2) Выполнение штрафных бросков временными отрезками (за 5, 10, 15 минут).
- 3) Лично-командные соревнования по штрафным броскам;
- 4) Выполнение штрафных бросков после различных игровых приемов: бросков с игры, ведение мяча и т.д.

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

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.

Достижение запланированных результатов во многом зависит от подбора подводящих и специальных упражнений, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Также в процессе закрепления пройденного материала необходимо использование большого объема упражнений соревновательного характера.

При совершенствовании, естественно, необходимо сочетание разнообразных задач и большое внимание уделять интегральной подготовке.

Ниже приведена примерная последовательность изучения элементов баскетбола. В зависимости от условий работы преподаватель на основе этой последовательности может сам подобрать разнообразные упражнения и эстафеты для овладения техническими приемами и применения их на большой скорости.

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

- 1) броски между выполнением различных игровых упражнений;
- 2) броски с задачей попасть два или три раза подряд;

- 3) броски с задачей как можно больше попаданий подряд;
- 4) броски с применением мячей разного веса и диаметра: баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные;
- 5) броски с закрытыми глазами;
- 6) броски с различных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях и т.д.,
- 7) броски, приближенные к игровой обстановке, после промаха - ускорение к противоположной лицевой линии и обратно, сгибание, и разгибание рук в упоре лежа и т.д.

Упражнения – игры при обучении штрафным броскам:

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

2. Соревнование между двумя командами у двух щитов. Игроки располагаются у основных щитов в затылок один другому. Одновременно начинают выполнять штрафные броски. Каждый бросает один раз, вслух подсчитывают набранные очки. После того как одна из команд наберет определенное число очков (5—10), игроки кладут мяч на линию штрафного броска и всей командой бегут к противоположному щиту. Там все повторяется сначала, но уже счет 1:0 продолжается. Соперники быстро перебегают к противоположному щиту и стремятся первыми выполнить задание, чтобы взять реванш, сравнять счет.

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

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

Безусловно, каждый тренер может придумать немало и других упражнений в штрафных бросках. Соревновательный элемент улучшает обучение, вызывает у ребят желание побыстрее научиться метко выполнять штрафные броски.

6. Задачи для развития двигательных качеств при обучении технике штрафного броска

Наряду с физическим совершенствованием, при подготовке баскетболистов и баскетболисток 11-12 летнего возраста надо стремиться к постоянному совершенствованию техники, тактики и игрового мастерства. Этого можно достигнуть посредством расширения арсенала изучаемых технических приемов и повышением требований к улучшению качества их выполнения и к усилению противоборства.

В этот период решаются следующие конкретные задачи:

1. Расширение двигательной подготовки спортсменов за счет использования средств атлетической подготовки и совершенствование специальных физических качеств, необходимых 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. Обработка 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 различным. Например, кто из 500 или 1000 бросков попадет наибольшее количество раз. Когда закончится 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// Автореф. дис. доктора пед. наук. М., 2016.
7. Дьячков 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., Рудаков 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. Манасян Ж. А. Эффективные 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.