

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Совершенствование техники баскетбольных бросков посредством
соревновательного метода на уроках физкультуры**

Выпускная квалификационная работа

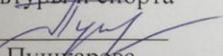
Исполнитель:
Клопочник Сергей Владимирович
Обучающийся ОФК-1801z группы
заочного отделения

11.11.2020
дата


С. В. Клопочник

Выпускная квалификационная
работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

11.11.2020
дата


И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

11.11.2020
дата


М. П. Русинова

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ БРОСКОВ ПО КОЛЬЦУ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ.....	5
1.1 Краткий исторический очерк появления игры и первые основные правила.....	5
1.2 Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.....	8
1.3 Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе.....	14
1.4 Психологические приемы для успешной подготовки баскетбольной команды к игре.....	21
1.5 Использование соревновательного метода в совершенствовании бросков по кольцу.....	43
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.....	50
2. 1. Организация исследования	50
2. 2. Методы исследования.....	51
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	55
Выводы.....	59
Список литературы.....	60
Приложение.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. 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 (Л. П. Матвеев, 1991). Современный баскетбол, как один из видов спортивных игр, находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Эта игра является одним из средств физической подготовки и воспитания молодежи (Ю. М. Портнов, 1997).

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников (Л. П. Матвеев, 1995) баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре.

Броски по кольцу являются наиболее существенным элементом технической подготовленности юных баскетболистов в атаке. Они составляют конечную цель всех нападающих действий игроков, задействованных в игре. И, несмотря на то, что для получения преимущества над соперником требуется применение многих других технических элементов, все же их значимость определяется, в основном, созданием удобной позиции для выполнения бросков по кольцу, от эффективности реализации которых, в конечном счете, зависит успех в матче.

Обучение школьников баскетболу начинается в 5-х классах. Однако в учебно-методической литературе представлено недостаточно исследований по методике обучения школьников этой игре и особенно броскам. Знание

уровня обучаемости и динамики становления техники броска по кольцу позволит учителю подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне, что и определяет актуальность избранной темы.

Гипотеза. Мы предполагали, что применение соревновательного метода при совершенствовании бросков по кольцу учащихся 6-х классов, позволит повысить результативность бросковой подготовки.

Практическая значимость. Данные экспериментального исследования позволят выявить наиболее эффективные методы в совершенствовании техники бросков в кольцо учащихся 6-х классов и повысить эффективность процесса обучения броскам в баскетболе.

Объект исследования – учебный процесс 6-х классов на уроках физической культуры по баскетболу.

Предмет исследования – соревновательный метод в совершенствовании техники броска по кольцу учащихся 6-х классов на уроках физической культуры по баскетболу.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность совершенствования техники броска по кольцу учащихся 6-х классов в процессе обучения игре в баскетбол.

Для достижения поставленной цели требуется решение следующих задач:

1. Проанализировать литературу по теме исследование.
2. Выявить эффективность соревновательного метода в совершенствовании бросков по кольцу на уроках физической культуры по баскетболу в 6-х классах.
3. Исследовать динамику результативности бросковой подготовки с использованием повторного и соревновательного методов совершенствования бросков.

Работа состоит из введения, 3-х глав, выводов, библиографического

списка включающего 34 автора, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ БРОСКОВ ПО КОЛЬЦУ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

1.1. Краткий исторический очерк появления игры и первые основные правила

Баскетбол – единственный из популярных видов спорта, дата и место возникновения которого доподлинно известны. Об этом знаменательном событии написан не один десяток книг, часто с вымышленными подробностями повествующих о первых шагах этого будущего пристрастия миллионов. И, тем не менее, мне кажется, что в этом пособии имеет смысл хотя бы схематично обозначить основные моменты становления и развития баскетбола, искусственно изобретенной игры, сумевшей за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всем мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным.

Будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфилде, Джеймс Нэйсмит столкнулся с проблемой создания игры в зимний период для штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу [17].

Нэйсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений. Джеймс хотел создать подвижную игру для студентов Школы Христианских Рабочих, которая предполагала бы не только использование исключительно силы. Он нуждался в игре, которую можно было бы проводить в закрытом помещении в относительно малом пространстве.

И вот, в декабре 1891 года, Джеймс Нэйсмит представил своему гимнастическому классу в Спрингфилде свое безымянное изобретение.

Меньше чем за час, Джеймс Нэйсмит, сидя за столом в своем офисе сформулировал тринадцать правил игры в баскетбол:

1. Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками.

2. По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком.

3. Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока бегущего на хорошей скорости.

4. Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.

5. В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру. Никакая замена не допускается.

6. Удар по мячу кулаком – нарушение пунктов правил 2 и 4, наказание описано в пункте 5.

7. Если одна из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться как гол, для противников (это значит, что за это время противники не должны совершить ни одного фола).

8. Гол засчитывается – если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остается там. Защищающимся игрокам не позволяется касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч касается края, и противники перемещают корзину, то засчитывается гол.

9. Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч

отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.

10. Судья должен следить за действиями игроков и за фолами, а также уведомлять рефери, о трех, совершенных подряд фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать игроков согласно Правилу 5.

11. Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом, а также контролировать время. Он должен определять поражение цели, вести запись забитых мячей, а также выполнять любые другие действия, которые обычно выполняются рефери.

12. Игра состоит из двух половин по 15 минут каждая с перерывом в пять минут между ними.

13. Сторона, забросившая больше мячей в этот период времени является победителем [4].

Джеймс Нэйсмит не мог предсказать дуэль Майкла Джордана и Доминика Уилкинса за доминирование в воздухе, или предположить современные спортивные дворцы, заполненные тысячами болельщиков, потому что он всего лишь изобрел баскетбол, как вид внутренней деятельности для своих учеников, которые должны были во что-то играть в течение длинной зимы Новой Англии, а потому по началу это была игра терпения и стратегии. Большинство первых игр имели счет, который никогда не превышал 15 или 20 очков.

Он предполагал, что подъем целей на высоту выдвинет на первый план ловкость и проворство, а не грубую силу, характерную для американского футбола. Хотя баскетбол всегда был атлетической игрой, возможности проявить в нем «воздушность» позволили развиваться атлетам, которые могли исполнить воздушную акробатику, о которой доктор Нэйсмит мог только мечтать.

Впервые на Олимпийских играх баскетбол был представлен в Берлине в 1936 году.

На пике развития игры, Нэйсмит был принят в Зал Баскетбольной Славы, несмотря на то, что он уже был назван в его честь.

Баскетбол, начиная с Джеймса Нэйсмита, прошел длинный путь и сегодня является одним из наиболее популярных спортивных состязаний в мире.

1.2. 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 [6].

Баскетбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью борьбы, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является, по моему мнению, и многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи, а потому дальше по тексту я привожу вам наиболее характерные особенности баскетбола. Особенности и преимущества игры в баскетбол:

- В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки

и метание (броски, передачи). Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

- Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

- Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у баскетболистов, умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

- Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия

ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы. В общем, не следует забывать о том, что из всех командных видов спорта баскетбол более других предрасположен к тому, чтобы выставлять на показ индивидуальные способности и дриблинг, а также, порою, в одиночку решать исход того или иного матча.

- Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

- Эта особенность имеет наибольшее значение для воспитания дружбы и товарищества, и выработыванию привычки подчинять свои действия интересам команды [6].

Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры. В результате при игре в баскетбол складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход, переключение функций с одного уровня деятельности на другой, с высокого на низкий и наоборот [4].

В отличие от представителей других видов спорта баскетболисты высокого класса отличаются большей длиной тела – 180-190 сантиметров и выше, а так же значительным весом. Это в определенной мере накладывает отпечаток на характер спортивной деятельности. В ходе спортивного совершенствования, посредством центральной нервной системы, улучшается

способность управлять своими движениями, повышается скорость реакции, улучшаются функции анализаторов.

Баскетболисты отличаются хорошими показателями поля зрения, глубинного зрения, что позволяет им хорошо ориентироваться на площадке. Высокого уровня развития достигает двигательный анализатор. Спортсмены высокого класса хорошо оценивают усилия, время выполнения движения, точность передач и бросков.

Игровая активность баскетболистов отличается высокой напряженностью. Об этом, в частности, свидетельствуют высокие функциональные изменения в ходе игры. Частота пульса может достигать до 180-230 ударов в минуту [17].

В процессе игры уровень потребления кислорода находится в пределах 72,3-96,6% от максимума. При этом частота дыхания достигает 50-60 дыхательных циклов в минуту, а минутный объем дыхания доходит до 120-150 литров. Таким образом, участие в играх предъявляет высокие требования к дыхательным возможностям баскетболистов. Вместе с тем, при игре в баскетбол образуется заметный кислородный долг, который достигает 4-8 литров. Это свидетельствует о значительных требованиях к анаэробным (нехватка кислорода) процессам. Расход энергии у баскетболистов за игру составляет 900-1200 ккал [4].

Переменный характер деятельности баскетболиста объясняет заметные колебания функции в процессе игры. Так, у хорошо тренированных игроков частота пульса в ходе минутных пауз отдыха может приближаться к исходным данным. Наряду с этим у них хорошая восстановительная реакция сохраняется по ходу матча.

У баскетболистов невысокого класса и слабо тренированных по мере развития утомления наблюдается заметное ухудшение восстановления показателей сердечно-сосудистой системы в паузах отдыха, а также после тренировочного занятия в течение 12 часов наблюдается более высокий

уровень внешнего дыхания, потребления кислорода по сравнению с исходными данными.

Одновременно имеет место менее совершенное приспособление к недостатку кислорода, что выражается в более стремительном развитии гипоксемии, в снижении возможного порога падения насыщения крови кислородом, в компенсаторном увеличении внешнего дыхания. В диапазоне 12-24 часов происходит нормализация функций. У баскетболистов высокого класса восстановление приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы, физиологического тремора, происходит в течение 6-9 часов [6].

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического воспитания общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования [26].

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди людей разного поколения. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления, учащихся входит в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах [13].

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора 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 [13].

Одна из важнейших задач педагогической работы воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний, и прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учащихся 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 [36].

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений учащихся 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 [21].

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 [20].

1.3. Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

1. владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
2. уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;
3. владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
4. постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения [17]

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения – это бросок одной рукой сверху в прыжке. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций.

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики – вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники биомеханических принципах движений рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов [42].

Броски в корзину – важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину [23].

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков: 1) двумя руками снизу; 2) одной рукой снизу; 3) двумя руками с места; 4) одной рукой с места; 5) бросок в прыжке; 6) крюком. Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого [13]

Классификация бросков корзину выглядит следующим образом:

- броски двумя руками; броски, одной рукой;
- броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
- броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке.
- по расстоянию: дальние, средние, ближние
- по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту [17].

Далее хотелось бы рассмотреть более подробно виды бросков в баскетболе.

Бросок двумя руками от груди стоя на месте – игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в

коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение [30].

Возможные ошибки:

- руки выпрямляются вертикально вверх;
- бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения;
- отсутствует захлестывающее движение кистями;
- отсутствие расслабления после броска;
- отсутствие согласованности работы рук и ног.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти).

Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение [30].

Возможные ошибки:

- потеря равновесия;
- несогласованность в работе рук и ног;
- неполное разгибание руки в локтевом суставе;
- отсутствие захлеста руки;

Упражнения для обучения:

- имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения;
- имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения;
- имитация броска с работой ног;
- бросок партнеру или в стену без работы ног;
- целостное выполнение броска в стену или партнеру;
- броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной;
- броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения;
- подвижные игры;

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание

техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны [30].

Возможные ошибки:

- мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу;
- вынос руки с мячом для броска при выполнении шага;
- выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе;
- резкое, сильное движение руки с мячом;
- отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе;
- сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью.

Упражнения для обучения:

- исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь;
- мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти;
- исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги;
- правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении;
- занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой;
- то же, медленно бегом;
- то же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита;

- бросок в движении, после ловли мяча;
- бросок в движении, после ведения мяча;
- эстафеты.

Бросок в прыжке выполняется с места. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, бросающая, правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий [30].

Возможные ошибки:

- мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка;
- при «подседании» наблюдается размахивание мячом;
- локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону;
- мяч лежит на всей ладони;
- мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад;
- не выпрямляется полностью рука при броске.

Упражнения для обучения:

- исходное положение – стойка баскетболиста – мяч на уровне груди. Вынос мяча – в исходное положение – для броска вдоль средней линии туловища;
- исходное положение – сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.
- вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием;

- из исходного положения стоя на гимнастической скамейке – отталкивание, вынос мяча и приземление на пол;
- то же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой;
- бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах;
- бросок с расстояния 1,5-2 метра;
- бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку);
- бросок в прыжке после ведения мяча;
- подвижные игры и эстафеты;

Игрок должен:

- знать, когда и как бросать мяч по корзине, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска;
- уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение;
- быть уверенным в своих силах, Воспитать в себе чувство способности реализовать каждый бросок;
- сосредотачивать внимание на цели. При бросках с близкой дистанции рекомендуется целиться в щит;
- быть в равновесии и сохранить основную стойку;
- сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту;
- контролировать вращения мяча. Придавать мячу минимум вращения, и только тогда когда это необходимо. Чтобы придать мячу небольшое обратное вращение, нужно выполнить мягкое и плавное движение кистью;
- быстро выполнять бросок и определять направления броска;

Итак, броски по кольцу – важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке. Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства.

1.4. Психологические приемы для успешной подготовки баскетбольной команды к игре

Стимулирование баскетболистов на победу.

Чрезмерное стимулирование баскетболистов на победу в матче, или, как мы говорим, «накачка», может лишь временно повысить качество действий игроков на поле. Такое повышенное возбуждение непостоянно и непрочно.

Стоит противнику удачно сыграть в одном-двух эпизодах, и все идет на смарку. Команда моментально теряет все свои преимущества и начинает неудержимо катиться к поражению. Не рекомендуем перед матчем сосредоточивать внимание игроков ни на победе, ни на поражении. И то и другое даст отрицательный результат. Все мысли игроков перед матчем нужно направить на конкретные эпизоды, на те действия, которые они предполагают выполнить в борьбе с данными соперниками.

Баскетболистам старшего юношеского возраста мы поручаем в предыгровые дни продумать план предстоящих действий. На собрании, во время установки на игру, мы выслушиваем предложения игроков. Умение баскетболиста представить план игры в различных вариантах показывает его

тактическую зрелость. Сам процесс продумывания плана игры развивает способность игрока к тактическому мышлению, а это очень важно для успешных действий игрока на площадке.

Кроме того, сам разбор предстоящего матча проходит интересно, оживленно и грамотно. Каждый баскетболист будет хорошо понимать свои задачи и психологически окажется готовым к любым неожиданностям, которые могут ему преподнести соперники в матче. Нередко бывает и так. Игроки хорошо знают силу команды противника и настраиваются на легкую победу, хотя на разборе предстоящей игры они составляли план действий, и тренер их предупредил, что противник может преподнести неприятный сюрприз.

Тренер настраивал баскетболистов на серьезную и внимательную игру. Но произошел опасный так называемый «самонастрой» игроков, когда они начинают несерьезно относиться к предупреждениям тренера. Такие самоуверенные игроки попадают в каждой команде, и иногда их настроение, надежда легко, без напряжения одолеть соперников передаются и товарищам по команде. Уловив подобные нюансы в настроении команды, тренер перед матчем должен предложить игрокам в случае неблагоприятного течения игры перейти на самый активный способ защиты — прессинг по всему полю. Тяжесть игры прессингом заставит игроков предельно напрячься и снимет с них налет благодущия и самоуспокоенности, развеет надежды на легкую победу. Они поймут, что нужно трудиться на площадке в полную силу.

Психологическое перенапряжение перед матчем можно снимать переключением внимания игроков. Чтобы они не думали об игре, следует организовать поход в кино, прогулку в зоопарк или экскурсию в музей. Особенно приемлем этот путь перед соревнованиями на выезде, когда вся команда баскетболистов в сборе и живет в одном месте.

Поведение тренера при поражении команды.

Этот вопрос стоит выделить в самостоятельный раздел. Он исключительно важен при воспитании психологических качеств игроков. Многие неопытные тренеры не удерживаются от резких выражений и упреков игрокам, упустившим в матче победу, или баскетболистам, которые в ходе игры делают ошибки. Практика детского баскетбола показывает, что будущий успех команды обычно зависит от того, каким образом ведет себя тренер после неудачного выступления в матче.

Поражение в матче — серьезная моральная травма, большое душевное потрясение для ребенка, юноши или девушки. Как часто в конце неудачного матча мы видим слезы на лицах детей! И тренер должен сделать все возможное, чтобы скрыть свое разочарование. Не оправдывать поражение несправедливыми упреками судьям или какими-либо другими причинами. Не вести себя так, как, по мнению тренера, не должен вести себя его воспитанник. Не делать критических, упрекающих замечаний и не искать виновников поражения сразу же после матча. Оставить критический разбор игры до следующей тренировки. Подождать, когда улягутся волнения и спортивные страсти, накаленные напряженной игрой. Продемонстрировать своим поведением, что разочарование поражением естественно. Но в то же время показать спортсменам, что излишнее самобичевание и переживание ни к чему. Ибо охаивание своей игры только усугубит неудачу, отложит излишне глубокий психологический след в мозгу юного баскетболиста, что создаст предпосылки к следующим неудачным играм. Распознать в своих учениках подавленное настроение, поднять его, ликвидировать почву для тяжелых переживаний, создать у ребят бодрое настроение, поднять их боевой дух. Извлечь положительный опыт из поражения и все внимание баскетболистов обратить на предстоящие выступления в соревнованиях.

Таким образом, все поведение тренера, его отношение к детям и его организующая воля после поражения, в конце концов, оказывают более важное влияние на ребят, на их будущие выступления в соревнованиях, чем те же средства и приемы психологического воспитания, используемые тренером в любое другое время. Мы, тренеры «Юного динамовца», помним, что поражения зачастую делают ребят растерянными, несобранными, а потому последствия неудач в матче нужно ликвидировать как можно скорее. Лечить боль поражения в детском сердце нужно быстро и умно, и тогда даже проигрыш становится для ребят хорошим стимулом в их отношении к тренировкам и подготовке к следующим соревнованиям. Но если последствия поражений не ликвидировать, то они станут большой помехой в росте молодых баскетболистов и значительно ослабят их волю к победе.

Тренер, который не оставляет своих ребят после неудачи, а старается помочь им перенести горечь поражения и разочарование, вызывает в детском сердце любовь и уважение, завоевывает высокий авторитет в глазах своих воспитанников. В горькое время переживания неудачи мы, тренеры, узнаем о своих подопечных очень много полезного и важного, и эти знания помогают нам в дальнейшей учебно- тренировочной работе с ними.

Итак, еще одно, самое, пожалуй, важное правило психологической воспитательной работы тренера — не оставлять в беде своих воспитанников — по крайней мере, до тех дней, пока у них не появится бодрое настроение. Как подготовиться к баскетбольному матчу? Приветствуем наших дорогих баскетболистов, рады вновь вам предложить интересную статью на спортивном блоге Pro-Basketball.Ru.

Как подготовиться к баскетбольному матчу.

Когда речь идет о победе в важной баскетбольной игре, то своевременная подготовка является ключевым фактором успеха. Вы должны быть физически подготовлены и умственно направлены играть в полную силу.

Многие баскетболисты выполняют перед игрой некоторые процедуры, которые помогают им подготовиться к важной игре. Хотя не существует идеального решения, что делать перед игрой, есть много ключевых особенностей, которые помогут добиться успеха. Итак, вот список советов, которые помогут вам лучше подготовиться к баскетбольному матчу.

1. Не ленитесь изучать тактическую схему игры, которую вам дал тренер. Старайтесь запомнить свою задачу в игре и постоянно придерживаться её. Также не забывайте об оборонительных действиях во время матча.

2. Больше отдыхайте ночью перед предстоящей игрой. По возможности спите не меньше восьми часов, чтобы хорошо отдохнуть физически и умственно. Вы не должны быть сонным перед игрой.

3. Вспомните все практические занятия, которые вы отработывали на тренировках. Если вы ленились на практике, то вы не будете физически и морально готовы к предстоящим игровым ситуациям.

4. Ешьте здоровую, сбалансированную пищу за день перед игрой, она правильно подготовит ваш организм к физическим нагрузкам. Включите в рацион продукты богатые углеводами, так как они дают больше энергии. Не забывайте пить больше жидкости накануне вечером.

5. Мотивируйте себя до игры. Найдите то, что вас лучше всего мотивирует, возможно, это будет музыка, пребывание в тишине или видео успешных баскетболистов. Это поможет вам оставаться сфокусированным во время матча.

6. Дольше разминайте и разогревайте мышцы перед важной игрой. Когда баскетболист волнуется, его мышцы становятся более жесткими, чем обычно. Поэтому нужно тратить дополнительные десять минут на их растяжку. Сосредоточьтесь на растяжке более сжатых мышц, так как это позволит вам предотвратить травму.

7. Перед игрой желательно пристреляться по корзине, для этого сделайте по 10 бросков с разных точек площадки. Как правило, это включено в командную разминку. Данное действие поможет вам оставаться спокойным и сосредоточенным до игры.

8. Чтобы снять с себя переживание, просто помните, что это очередная игра. Дополнительное напряжение вам не будет идти на пользу, наслаждайтесь игрой, независимо от результата.

9. Подготовьте свою баскетбольную форму заранее. Это психологически облегчит игровой день, и вы сможете лучше сконцентрироваться на матче.

Борьба баскетболиста с самим собой.

Самой главной, трудной и наиболее важной борьбой баскетболиста является его личная борьба с самим собой. Спортсмен должен научиться преодолевать свои психологические недостатки. Один из лозунгов «Юного динамовца», стимулирующий психологическую подготовку игроков, гласит: «Важнейшая схватка первого порядка — это схватка с самим собой!». Если сумеет победить личную слабость, баскетболист сможет больше выигрывать в матчах и соревнованиях.

Как не удивительно, но проигрыш более сильному противнику может оказаться психологической победой для баскетболиста. В практике тренерской работы мы пользуемся примерно полутора десятком лозунгов, помогающих настраивать ребят на нужный нам лад. Вот, к примеру, еще два наших лозунга: «Внимание — твое лучшее оружие!», «Лишь настоящие спортсмены-бойцы идут вперед, когда устают!». Краткие, ясные советы ребятам в виде лозунгов хорошо воспринимаются и запоминаются ими и во многом облегчают их психологическую подготовку, ускоряют освоение ими учебного материала.

Краткость и ясность, конкретность и образность вообще должны стать составной частью тренерской речи, ибо быстрее всего ведут к успеху. Тренер, беседуя с игроками в учебно-тренировочном занятии или в перерыве матча, обязан излагать свои мысли кратко и конкретно, например: «Мы сделаем это», или «Я хочу, чтобы ты попробовал сделать то-то» и т. п. Не рекомендуется в перерывах матча говорить игроку о возможных ошибках, чтобы не сосредоточивать внимание на отрицательных сторонах его действий. Следует пользоваться в разговоре только положительными указаниями, например: «Помни, когда Ваня окажется в таком-то месте, сразу же передай ему мяч». Большое психологическое воздействие на basketболистов в ходе матча оказывает спокойное поведение тренера. Оно придает уверенность игрокам даже в те моменты, когда матч складывается не в их пользу. Раз тренер спокоен, — значит, игра идет по плану — и basketболисты не нервничают.

Установка basketболистов на атаку.

Хороший прием повышения боевитости игроков — установка на атаку атакующего. То есть, играя в обороне, игроки активно нападают на соперника с мячом, особенно в тот момент, когда соперник после ведения берет мяч в руки и теряет возможность продвигаться с мячом. Защитник должен быстро приблизиться вплотную к сопернику и активно «работать» руками, мешая передаче мяча и стремясь выбить его у соперника. Случается порой и так. Почувствовав в матче утомление, игроки понижают работоспособность, соревновательные эмоции ослабевают, и команда начинает терять достигнутое преимущество в счете очков.

Хорошо еще, если в команде есть игрок, способный на разумный риск. Тогда он может взять на себя инициативу, например, в решающий момент сделать бросок по корзине и при этом сохранить спокойствие, подавить состояние напряжения и взволнованности. Чувства ответственности и уверенности в такой момент можно считать равноценными, как бы

дополняющими одно другое. Личное самолюбие уступает место чувству коллективизма. Именно в интересах коллектива игрок решается на трудный прием.

Кстати, чувство ответственности мы воспитываем у учеников как бы косвенно, очень редко напоминаем о нем прямо. О психологической готовности игроков к матчу особенно заботимся во время сообщения им установки на игру. Никогда не заостряем внимания баскетболистов на сильных сторонах игры противника. Только рассказываем ребятам об особенностях игры соперников и предлагаем план нейтрализации их действий. Я уверен, что если придать излишнее значение сильным сторонам игры противника, то это нанести серьезный вред психологической подготовке баскетболистов к матчу. Мысль о превосходстве соперников, у которых даже тренер не отыскал слабостей, приведет либо к большому нервному возбуждению баскетболистов, либо, наоборот, к подавленному состоянию. Ни то, ни другое состояние не мобилизует ребят на хорошую игру.

Вот как конкретно мы строим разбор предстоящего матча. Если противник сильнее нашей команды, то сообщаем ребятам факты, доказывающие, что и в этом случае можно одержать победу. Наши тренеры постоянно пополняют запас таких примеров, когда более сильные команды уступали более слабым, но по-боевому настроенным баскетболистам.

Выдержка и самообладание.

Во время бесед в конце месяца учебно-тренировочных занятий, на разборах матчей или теоретических занятиях наши игроки отчитываются в успехах и неудачах команды. Это воспитывает чувство ответственности и инициативы занимающихся баскетболистов. Помогает создавать хорошие, дружеские взаимоотношения в команде. А, как известно, дружный коллектив позволяет тренеру воспитывать у игроков любые недостающие волевые качества.

Конечно, наш путь не усыпан розами. И в системе психологической подготовки игроков случаются срывы. Бывает и так, что баскетболисты еще не воспитали в себе выдержку и самообладание, а команда уже начинает выступать в спортивных соревнованиях. В ходе игры у баскетболистов может появиться неприятное ощущение — они начинают думать о возможности поражения, бояться соперников. А может быть и так, что небольшой перевес в игре порождает у баскетболистов чувство самоуспокоенности. И то и другое до добра не доводит, и даже хорошо начатый матч может обернуться поражением.

Самоуспокоенность, выдержка и самообладание игрока всегда ведет к понижению его работоспособности в матче. Поэтому мы, тренеры, упорно боремся с малейшими признаками этой психологической «болезни» баскетболистов. Стремимся повышать спортивные и соревновательные эмоции игроков, боевитость.

Одно из проверенных нами средств стимулирования боевитости игроков — смена тактики нападения или обороны: переход от зонной защиты к прессингу или в нападении от медленной позиционной командной игры к более быстрым взаимодействиям двух-трех игроков. Пример. Команда выигрывает, игроки успокаиваются, коллективную игру начинают подменять индивидуальными действиями и т. п. Противник в такой момент может и должен захватить инициативу, навязать свою манеру игры. Соперники перешли на активную защиту — прессинг по всему полю. Они плотно разобрали игроков и стремятся отобрать, перехватить мяч. В подобной обстановке выигрывающая команда обязана быстро перестроиться, предложить контр прессинг — тоже плотно опекать соперников по всему полю. Контр прессинг сразу же повысит работоспособность, спортивные эмоции игроков, их боевитость. Команда вновь заиграет в полную силу и закрепит успех. Этот прием мы часто используем в официальных матчах.

Умение собраться в решающий момент.

Нет нужды доказывать, насколько важно для баскетболиста умение собраться в решающий момент матча, напрячь все силы, собрать волю в кулак. В воспитании этого бесценного качества хороший результат дает такой прием. За несколько минут до конца учебной игры тренер объявляет, что счет очков равный. Слабая команда, которая, проигрывая, уже почти отказалась от борьбы, получает возможность упорно бороться за победу с сильными соперниками. Игроки предельно напрягаются, стремясь взять реванш за проигранные очки в начале и середине матча. А если тренер хочет стимулировать активность более сильной команды, то объявляет счет очков не в ее пользу. Чтобы вырвать победу, более сильные игроки вынуждены действовать быстро и решительно. А тем, кто послабее, даем задание играть помедленнее, дольше держать мяч, стараясь сохранить преимущество в очках. Применяем и такой педагогический прием. Выводим из команды сильного игрока и на его место ставим слабого, стимулируя его активность.

Для воспитания у игроков инициативы и тактической сообразительности мы привлекаем ребят к разработке тактических планов игры. В результате ребята чувствуют большую ответственность за правильные тактические действия команды на площадке. Неплохим средством развить сообразительность и инициативность игрока является и следующий прием. Перед матчем или в процессе учебной игры мы даем задание, например, центровому игроку и нападающему поменяться местами. Или центровой начинает выполнять функции разыгрывающего игрока. Такой прием мы практикуем систематически. Мало того, что игроки преодолевают в матче дополнительные трудности и закаляют волю. Они еще расширяют свой тактический кругозор, а мы, тренеры, получаем возможность беспрепятственно маневрировать резервами команды в соревновательных играх.

В системе нашей подготовки высококвалифицированных резервов для команд мастеров прочное место занял обязательный анализ волевых качеств баскетболиста. Тренеры регулярно проводят со спортсменами беседы о значении каждого из волевых качеств для успешной игры команды. При разборе проведенной игры мы всегда останавливаем внимание баскетболистов на том, как на площадке проявились их положительные или отрицательные психологические качества.

Психологическая подготовка к соревнованию.

Психологическая подготовка молодых баскетболистов особенно четко прорисовывается на кануне соревнований. Официальный баскетбольный матч — это проверка результата достижений тренера в психологической подготовке своей команды. Также соревнования — это прекрасное средство воспитания спортивной воли баскетболистов. На важных играх баскетболисты изматывают себя предельными напряжениями и полностью демонстрируют публике свои волевые достоинства и недостатки. В ответственном матче очень быстро формируются важные психологические качества игроков. Если учитывать этот принцип соревновательных игр, то можно сказать, что мы воспитываем сильных духом баскетболистов в календарных, контрольных и учебных играх. Учебные и контрольные игры устраиваем то в хороших, то в плохих условиях (маленький зал, плохое освещение и т. п.), в разное время дня или вечера. Ребята вынуждены постоянно приспосабливаться, напрягая волю, к новым условиям. Часто мы создаем и усложненные условия для играющих. Например, запрещаем вести мяч на своей половине площадки или держать игроку мяч более 3 секунд и так далее. Договариваемся о товарищеских играх с наиболее сильными соперниками. Здесь, правда, есть опасность нервного перенапряжения. Чтобы избежать его, мы через две-три игры с сильным противником проводим матч со средним по силам и слабым противником.

Отдельные матчи или часть времени игры наши баскетболисты проводят в очень высоком темпе. Они получают задание стремительно перемещаться без мяча и быстро передавать мяч. В общем, стараемся создать ребятам условия для предельного физического и психического напряжения.

На тренировках устраиваем всевозможные игры на быстроту и сообразительность; ставим задачу сочетать разные варианты защиты и нападения в одной игре; устраиваем соревнования на лучшее выполнение технического или тактического приема в контрольной или учебной игре; проводим игры с гандикапом, с неравными составами команд и т. п. Самовоспитание в баскетболе. В основу самовоспитания баскетболиста (спортсмена) положена его способность сознательно регулировать свое поведение в моменты волевого напряжения для преодоления трудностей.

Самовоспитание в баскетболе — важный шаг на пути к твоему спортивному успеху. В процессе упражнений и соревновательных игр у ребят воспитывается способность самостоятельно принимать решения в сложных игровых условиях и осуществлять эти решения. Однако проявлять решительность следует разумно. Каждый баскетболист должен не только решиться на преодоление трудностей, но и ясно представить себе цель своих действий и определить, что достижение ее необходимо и важно.

Баскетболист должен быть уверен, что если сам мобилизует усилия для достижения определённой цели, то окажется в силах справиться с задачей. Иначе же бесполезно приниматься за дело. Ставя задачи перед учениками, тренер выбирает доступные им упражнения и дает возможность самим определить средства достижения цели. Так стимулируется развитие элементов самовоспитания баскетболистов. Соревновательные игры — благодатное поле для развития у спортсменов самостоятельности мышления и самовоспитания. В сложных ситуациях на площадке баскетболисты вынуждены собственными усилиями и путями решать самые различные игровые задачи. При неудачах — быстро анализировать прошедшие эпизоды

и самостоятельно менять план своих действий, регулировать свое поведение в условиях трудной спортивной борьбы.

Упорство и трудолюбие в баскетболе.

Упорство и трудолюбие учеников в баскетболе мы воспитываем также соревновательным методом выполнения упражнений. Например, ставим перед баскетболистами задачу: кто сделает больше повторений. Или: чья команда выиграет. Неудачников в соревновании, нужно обязательно подбодрить: мол, не испытав поражения, не почувствуешь всей сладости победы. Учебно-тренировочные занятия мы строим так, чтобы постоянно усиливать те трудности, с которыми сталкиваются юные баскетболисты. И они привыкают заниматься и выступать в соревнованиях в трудных условиях. У нас даже сложился свой, динамовский, лозунг: «Чтобы не уставать, нужно уметь уставать!». Способность напряжением воли преодолевать трудности воспитывается в тренировочных занятиях с большими нагрузками, и прежде всего упражнениями на развитие скоростной прыжковой выносливости. Ученики должны сознательно идти на трудности, тогда воля закалится скорее. Если упражнения выбраны правильно, и они посильны для ребят, то тренер должен требовать от учеников доведения до конца каждого упражнения. Приведу пример. В упражнении на развитие прыгучести мы даем ребятам задание сделать подряд 20 прыжков через скакалку, сложенную вчетверо. Ученики перепрыгивают ее то вперед, то назад, не выпуская из рук скакалки. Не всем ученикам удастся выполнить это упражнение. Тогда мы устраиваем соревнование: кто быстрее сделает 20 прыжков. Просим ребят, не сумевших выполнить задание, повторять его снова и снова после небольшой паузы. А те, кто легко справляется с такими прыжками, соревнуются на рекорд: кто сделает подряд больше прыжков через скакалку. По такому же методу мы проводим и другие упражнения с большой нагрузкой. В учебно-тренировочном процессе мы лишь изредка прибегаем к легким упражнениям,

чтобы как-то разорвать непрерывную цепь трудных упражнений. Мы опасаемся так называемого «нервного притупления», то есть такого состояния, когда учениками овладевает апатия, нежелание тренироваться в полную силу. А это нежелательное состояние может появиться при длительных больших нагрузках.

Если такие случаи все же происходят, то мы устраиваем «неделю отступления»: в тренировке делаем переключение с баскетбола на другие виды спорта, чтобы снять нервное перенапряжение. Ребята играют в футбол, теннис, ручной мяч, плавают, бегают, ходят на лыжах. И через неделю снова с удовольствием выполняют трудные баскетбольные упражнения.

Трудолюбие — основной фактор воспитания воли.

Нам известно немало примеров, когда молодых талантливых спортсменов, даже имевших большое желание играть в баскетбол, губила лень. Им не были вовремя привиты настойчивость и упорство, и далекие заманчивые цели оставались для них за семью печатями. Такие спортсмены не попадали не только в сборную страны, но даже и в сборную своего спортивного общества.

Поэтому мы разъясняем ребятам, начиная с младшего возраста (10–12 лет), как важно быть трудолюбивым. Нацеливаем их преодолевать трудности в тренировочной работе, выполнять большой объем упражнений. Доказываем теоретически и на примерах, что без трудолюбия не добиться хороших результатов и больших успехов.

В истории нашего «Юного динамовца» немало примеров того, как огромных успехов добивались баскетболисты, не обращавшие на себя внимания в детских группах особой талантливостью. Лишь настойчивость, упорство и трудолюбие вывело их в элиту отечественного баскетбола.

Назову имена этих известных в стране баскетболистов, игроков команд мастеров и сборных страны, прошедших обучение в нашем коллективе. Это заслуженные мастера спорта чемпионы Европы Вера Рябушкина, Женя

Зарковская, мастера спорта Вера Кулагина, Миша Студенецкий, Толя Белов, Юра Ларионов, чемпионка мира Таня Сорокина, чемпионки Европы среди девушек Лена Сапронова и Таня Кабаева и другие.

Один из проверенных нами методов привития детям трудолюбия — задания возрастающей трудности. Например, мы требуем от учеников выполнить упражнение сегодня хотя бы на один раз больше, чем вчера, а завтра — больше, чем сегодня.

Мы знаем, что вера в свои силы поощряет ребят тренироваться все лучше и лучше. Это помогает воспитывать в них трудолюбие. Мы всячески поддерживаем веру баскетболистов в свои силы. На первых порах, правда, случаются неудачи, которые отрицательно влияют на воспитательный процесс. Но бояться этого не следует.

Тренировочные нагрузки, вызывающие утомление, тягости для тех, у кого нет еще достаточного упорства и трудолюбия. Прививая ученикам эти недостающие качества, мы следим, чтобы ребята не отставали от товарищей. Специально просим учеников выполнять упражнения групповым методом.

Когда все воспитанники делают одно и то же, то нетрудолюбивым ребятам стыдно закончить упражнение раньше товарищей, они тянутся за остальными, преодолевая психологические трудности, и закаляют свой характер. Наши тренеры довольно часто напоминают ребятам слова А. В. Суворова: «Тяжело в учении — легко в бою».

Настойчивость, упорство и целеустремленность.

Волевые качества, перечисленные в заголовке, мы считаем основными для спортсмена. Без них баскетболист никогда не добьется значительных успехов. Несмотря на большие трудности в воспитании настойчивости, упорства и целеустремленности, мы у себя в «Юном динамовце» успешно прививаем ученикам эти ценные качества.

Игра в баскетбол исключительно эмоциональна. А тренировочные упражнения подчас однообразны и довольно скучны. Но зато они являются

прекрасным средством для воспитания у занимающихся настойчивости, целеустремленности, самообладания, упорства и трудолюбия. Приучая ребят систематически выполнять упражнения, тренер воспитывает у учеников ценные психологические качества.

В учебной работе нам часто приходится заниматься с ребятами освоением сложных технических приемов. Возьмем, к примеру, бросок мяча в прыжке с поворотом. Для освоения учениками этого приема мы разбиваем его на простые элементы. Или просим спортсменов делать акцент на одной части приема. И вот один из элементов ученики выполняют много раз. Минут через 5–10 однообразие начинает надоедать юным баскетболистам. Они уже нехотя выполняют упражнение.

Мы видим, что они уже освоили и поняли движения. Но нам нужно, чтобы ученики сделали еще больше повторений. И тогда мы вводим элемент соревнования — кто сделает больше повторений за определенное время. Это стимулирует ребят в занятии и развивает у них ценные волевые качества.

Настойчивость и упорство — обычно результат стремления к определенной цели. Новички приходят в баскетбольную секцию с различными интересами. Чем больше они тренируются, чем чаще выступают в соревнованиях, тем желаннее становится для них главная цель — достичь высоких спортивных результатов. Ученики как бы одерживают победу над собой.

Цели есть близкие и далекие. В начале спортивного пути баскетболиста манит близкая цель — попасть в основной состав своей команды. А затем появляется и более далекая и соблазнительная — войти в команду мастеров. Вот эти-то и им подобные цели и могут воодушевлять молодого спортсмена, стимулировать его трудолюбие, упорство.

Для воспитания настойчивости и упорства в тренировке важно, чтобы спортсмен не только стремился к цели, но и верил в ее достижение. Близкие цели достигаются относительно быстро и стимулируют упорный труд.

Реальные плоды тренировок укрепляют веру ученика в свои силы, веру в достижение и более отдаленной цели. Эту веру учеников в свои силы мы, тренеры, подкрепляем поощрениями, похвалой за преодоление трудностей в повседневных упражнениях.

Дисциплинированность в баскетболе.

Воспитать у баскетболистов дисциплинированность — значит, приучить их подчинять свои действия интересам коллектива. Спортсмен, проникшийся уважением к коллективу, будет вместе с ним упорно бороться за достижение общей цели.

Вместе с товарищами по команде баскетболисту легче преодолевать различные трудности на тренировках и соревнованиях. Уважение к коллективу побуждает воспитанников быть дисциплинированными, выдержанными, корректными в самой напряженной обстановке спортивных сражений.

Какими путями воспитывать дисциплинированность членов баскетбольной секции?

Прежде всего — требовать от баскетболистов безукоризненного соблюдения всех правил внутреннего распорядка коллектива. Это простое и естественное требование, если о нем не забывать, лучше любых искусственных мероприятий.

Наши тренеры не допускают опозданий на занятия, пропусков тренировок без уважительной причины и без предварительного уведомления об этом, строго следят за обязательным выполнением любой команды или указания.

Я уже не говорю об общем хорошем поведении на занятиях. Первое же нарушение правил внутреннего распорядка секции влечет за собой предупреждение. Мы не оставляем без внимания малейших проявлений недисциплинированности. Ученики знают об этом, привыкли следить за

собой, держать себя в руках. К этому-то мы, тренеры, и стремимся с первых же учебных занятий в группах.

Тренер, в свою очередь, обязан всегда выполнять обещания независимо от того, что он пообещал ученикам: поощрить кого-либо или наказать. Поэтому, прежде чем объявить в коллективе правила внутреннего распорядка, их следует тщательно продумать.

Убедившись в том, что правило понятно ученикам, справедливо и выполнимо, тренер сообщает его группе, и с этой минуты правило считается законом в коллективе. Тренер требует от учеников строгого выполнения закона.

Если не следить строго за соблюдением правил внутреннего распорядка коллектива, то постепенно занимающиеся перестают считаться не только с этими правилами, но и с другими указаниями тренера. Ученики незаметно, но неизбежно теряют уважение к тренеру, снижают дисциплину на занятиях, ослабляют прилежание.

Понижение дисциплинированности в команде намного снижает ее спортивные возможности и психологическую подготовленность каждого баскетболиста в отдельности.

Общая психологическая подготовка.

Комплектуя учебные группы — будущие команды баскетболистов, мы стремимся учесть и особенности характера своих воспитанников. Продолжаем изучать эти особенности в учебно-тренировочной работе с группой. Примерно 15–17 учеников, которых вы отберете в учебную группу, — это 15–17 разных характеров. И нужно из разнохарактерной группы создать единый ансамбль, сплоченную боевую команду.

И обучая баскетболу новичков 10—12 лет, мы видим, как формируется характер ребенка.

Каждый тренер «Юного динамовца» настолько хорошо изучил своих воспитанников, так досконально знает все их привычки, наклонности и

недостатки, что не прибегает ни к какой записи. Знает о своих учениках все наизусть.

Исходя из особенностей характера ученика, тренеры развивают у него хорошие качества и стремятся ликвидировать недостатки. В повседневной тренировочной работе воспитывают у баскетболиста недостающие положительные качества.

В 10–12 лет дети настолько непосредственны, что не могут, например, быть одними на тренировках и другими в школе или дома. Лицемерить и прятать свои истинные чувства они не умеют. И если на тренировке ученик или ученица прилежны и трудолюбивы, то наверняка хорошо учатся и в школе.

Случается порой, что баскетболист начинает грубить товарищам. Мы сразу же принимаем свои меры: идем к нему домой и в школу, уверенные в том, что и там он стал таким же.

Общими усилиями семьи, школы и баскетбольной команды мы перевоспитываем оступившегося ученика.

Если он уже полюбил баскетбол, то наши усилия всегда быстро приводят к цели. В противном случае тренеру предстоит длительный труд для исправления «заблудшего».

Каждый наш тренер может рассказать немало историй о своих учениках, о том, как боролись за них, стремясь оставить в баскетболе мальчика или девочку, свернувших было с правильного пути.

И каждый наш тренер может сообщить почти все о своем воспитаннике: о его делах и планах, о достоинствах и недостатках, об особенностях характера и о том «ключике», с помощью которого открывается сердце юного баскетболиста. Иначе, мы уверены, невозможно исправить недостатки и воспитать недостающие качества в характере юного спортсмена, в его волевой подготовленности.

Как проходит психологическая подготовка баскетболистов?

Какие же средства используем мы в учебно-тренировочном процессе и вне его для психологической подготовки юных баскетболистов? Как мы у себя в «Юном динамовце» решаем основные проблемы этой стороны воспитательной работы?

В каждое занятие мы включаем специальные упражнения, выполнение которых требует от учеников проявления определенных волевых усилий. В каждом из этих упражнений баскетболист встречается с более или менее значительными трудностями. А ведь именно в преодолении трудностей закаляется характер человека, воспитывается воля, упорство, настойчивость в достижении цели.

Психологическую подготовку спортсменов мы делим на две части: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка непосредственно к соревнованию, к матчу.

Задачи первой части — формирование у занимающихся таких качеств, как дисциплинированность, настойчивость, упорство, трудолюбие, уверенность в своих силах, смелость, решительность, способность к максимальному проявлению своих физических способностей, воля к победе.

Сюда же мы относим воспитание учеников и их способности к самовоспитанию. В следующих заметках мы подробнее разберем эти задачи.

Волевые качества баскетболистов.

Формирование волевых качеств баскетболистов происходит в процессе всего учебно- тренировочного процесса под непосредственным контролем тренера. Внимание преподавателя постоянно сосредоточено на том, как его воспитанники проявляют волевые усилия.

Слово, вовремя сказанное тренером, поданный совет, строгая команда или поощрение побуждают учеников к мобилизации усилий воли: преодолению робости, неуверенности, скованности действий и т. д. Таким же

путем тренер пресекает проявление невыдержанности, эгоизма или других отрицательных явлений.

Своим личным примером тренер воспитывает у занимающихся баскетболистов уважение к любому противнику и к любому ранга соревнованиям. Если тренер отнесется к какому-либо соревновательному матчу пренебрежительно, то он нанесет непоправимый ущерб психологической закалке спортсменов, снизит их волю к победе.

Воспитание волевых качеств баскетболистов нужно начинать с планирования тех трудностей, которые ребятам придется преодолевать. Трудности эти зависят от уровня спортивной подготовленности занимающихся и их индивидуальных волевых качеств.

Психологическая подготовка баскетболистов проходит намного успешнее, когда тренер сумеет завоевать любовь и уважение своих учеников.

Ребята верят своему любимому тренеру, и эта вера становится одним из самых действенных факторов, способствующих спортивным успехам. Такой тренер легко добьется сознательного выполнения учениками всех его советов и указаний.

Где наиболее ясно проявляется психологическая подготовленность баскетболиста? Ответ такой: в напряженных, ответственных матчах. В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность баскетболиста является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков.

Иными словами, баскетболисты смогут использовать свои козыри в игре только при наличии соответствующих волевых качеств.

Вот об этих-то волевых качествах баскетболиста, так нужных в игре, и об их воспитании в учебных группах «Юного динамовца» нужно всегда помнить и не сбрасывать их со счетов.

Кто должен готовить баскетболистов психологически?

Некоторые авторы учебных пособий считают, что лучше всего с этой задачей справится специалист-психолог. Мы, тренеры «Юного динамовца», придерживаемся иной точки зрения. Тренер и только тренер должен проводить с баскетболистами своей группы психологическую подготовку.

Блог про баскетбол для начинающих

Психологическая подготовка баскетболистов.

Как известно, учебный процесс по подготовке баскетболистов состоит из пяти основных частей:

- 1) физическая подготовка (общая и специальная);
- 2) техническая подготовка;
- 3) тактическая подготовка;
- 4) теоретическая подготовка;
- 5) **психологическая подготовка баскетболистов.**

Последний раздел я бы поставил на первое место по его значимости для успеха в соревнованиях. И еще я начал бы перечисление сторон подготовки баскетболиста с психологической подготовки для того, чтобы о ней не забывали, не считали ее второстепенным делом, не откладывали ее на дальние сроки, как частенько случается на практике.

Ведь многие тренеры считают, что главное в воспитании молодого баскетболиста техника, тактика и физическая подготовка, а психологическая готовность к соревнованиям придет сама собой, по мере роста опыта игры, но это не совсем так!

Психологическая подготовка баскетболиста — равнозначный компонент всего тренировочного процесса спортсмена.

Каждая из частей учебного процесса взаимосвязана с другими, помогает осваивать все остальные виды подготовки игрока. Тренер ДЮСШ в своей работе должен относиться с равным вниманием к любой части учебно-

тренировочного процесса, иначе он не подготовит всесторонне обученного спортсмена. [36]

1.5. Использование соревновательного метода в совершенствовании бросков по кольцу

В качестве самостоятельных методов на уроках по баскетболу используют игровой и соревновательный. Их применение создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой [15].

Участие занимающихся в специальных эстафетах и подвижных играх связано с воспроизведением компонентов их физического, технического и тактического потенциалов в различных сочетаниях и в постоянно изменяющихся условиях. Подготовительные игры требуют от играющих рационального решения технико-тактических задач в моделируемых педагогом ситуациях игрового противоборства и адекватного взаимосвязанного применения освоенных игровых действий. Игровая деятельность происходит на фоне повышенного эмоционального состояния игроков и создает соответствующие условия для применения всей совокупности навыков и качеств, приобретенных на занятиях по баскетболу.

Основу соревновательного метода составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным

правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Бескомпромиссное соперничество, борьба за первенство или возможно высокое достижение усиливают комплексное тренировочное воздействие на организм занимающихся в процессе состязаний; способствуют улучшению всех видов подготовленности во взаимосвязи и росту спортивных результатов [10].

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на уроках по баскетболу, являются:

- уменьшение или увеличение площади взаимодействия занимающихся при выполнении игровых действий;
- уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;
- введение в ходе выполнения упражнения дополнительной специфической информации (например, игра двумя мячами; условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);
- наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих в игре правил (например, увеличение продолжительности игры; сокращение времени владения мячом; строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы; запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.);
- усложнение восприятия игровых ситуаций (например, игра двух команд в одинаковой форме; игра при недостаточном освещении; игра при моделировании шума трибун и т.п.);

- усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (например, использование облегченного или утяжеленного мяча, снижение высоты колец или применение над кольцами дополнительных приспособлений, затрудняющих попадание мяча в корзину; применение утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.д.);

- игра с гандикапом (например, предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мячах, в полученных фолах и т.д.) [23].

Соревновательный метод в совершенствовании бросков по кольцу с большим эффектом в условиях школы используется в практике проведения соревнований по так называемому мини-баскетболу для игроков младше 12 лет.

Правила мини-баскетбола были разработаны в начале 1950-х годов американцем Джем Арчером.

Мини-баскетбол – игра основанная на баскетболе предназначена для детей 6–12 лет. Игровая площадка представляет собой полностью гладкий и без препятствий прямоугольник.

Размеры: Длина площадки – 28 м, ширина – 15 м (варианты: 26 x 14, 24 x 13, 22 x 12 и 20 x 11 метров).

Корзины крепятся на высоте 2 м 60 см, сам щит тоже меньше, чем в классическом баскетболе: 1,2 x 0,9 м. Мяч весом 450–500 граммов, окружность – 680-730 мм (для детей младше 9 лет вес мяча составляет 300-330 граммов, а окружность – 550-580 мм) [38].

Разметка игровой площадки для мини-баскетбола соответствует разметке стандартной баскетбольной площадки, но там нет линии ограничивающей 3-очковую зону, а линия штрафного броска проведена на расстоянии 3,6 м (вариант: 4 м) от щита.

Щиты должны иметь гладкую поверхность, сделаны из упругого дерева или соответствующего прозрачного материала, размером 1,2 м в длину и 0,9 м в ширину.

Корзины состоят из колец и сеток крепятся на высоте 2,6 м.

Мяч быть сферическим, с верхним покрытием из кожи, резины или синтетического материала. Он должен весить 450-500 грамм, окружность – 680-730 мм [38].

В мини-баскетбол играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2 х 2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра состоит из двух двадцатиминутных таймов, между которыми дается десятиминутный перерыв. Каждый тайм делится на два десятиминутных периода с обязательным перерывом в 2 мин. Каждый игрок команды должен участвовать в игре минимум в течение одного десятиминутного периода [11].

Все периоды начинаются со спорного броска в центральной круге поля. Судья бросает мяч вверх между двумя любыми игроками-соперниками.

В начале второй половины игры команды должны меняться сторонами площадки. Часы включаются, когда один из прыгающих коснётся мяча.

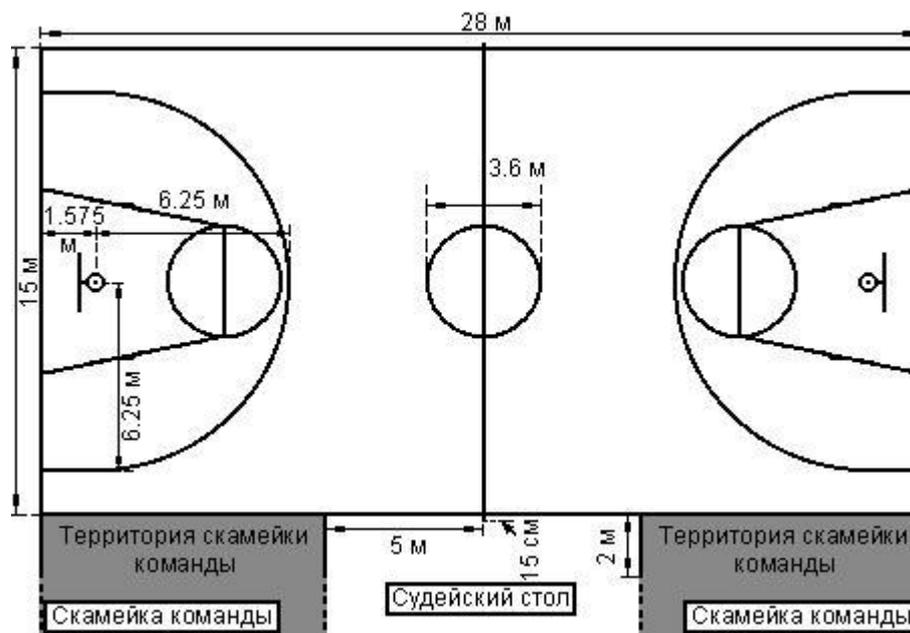


Рис. 1. Разметка поля для баскетбола

При попадании мяча в корзину с игры команде начисляется два очка, если мяч заброшен со штрафного броска – одно очко.

Правила игры существенно не отличаются от тех, в баскетболе для взрослых. Запрещается ударять по мячу кулаком или ногой, делать с мячом более двух шагов, отрывать ногу от пола во время поворотов, вести мяч двумя руками, возобновлять ведение, после того как мяч был задержан одной или двумя руками (двойное ведение). Нельзя находиться более 3 с в трехсекундной зоне, когда мячом владеет команда этого игрока. Команда, владеющая мячом, обязана в течение 30 с произвести бросок в корзину. Мяч должен быть введен в игру в течение 5 сек, если вышел за границы площадки или после попадания в кольцо (время отсчитывается после получения мяча от судьи).

За указанные выше нарушения команда теряет мяч. Он выбрасывается из-за боковой линии в месте, указанном судьей.

За нарушения, совершаемые игроком при соприкосновении с противником, засчитывается персональная ошибка. Игрок, совершивший пять персональных ошибок, исключается из игры до ее конца.

При простой (неумышленной) персональной ошибке мяч вбрасывается из-за боковой линии вблизи места нарушения. Если нарушение носит умышленный характер, судья предоставляет право потерпевшему выполнить два штрафных броска. Штрафные броски не назначаются, если в момент нарушения игрок атаковал корзину и забросил мяч (персональная ошибка засчитывается). За явную грубость игрок может быть удален с поля до конца игры с правом замены [11].

Важно следить за выполнением условий штрафного броска, который игрок должен выполнить, в течение 5 с после получения мяча от судьи. Выполняющий бросок не имеет права выходить вперед, пока мяч не коснулся щита или кольца. Игроки, расположившиеся вдоль трапеции штрафного броска (ближайшие к щиту места с обеих сторон занимают игроки

защищающейся команды), не имеют права входить в область штрафного броска, пока мяч не коснется щита или кольца.

Судейство в мини-баскетболе ведут, как правило, судья на поле, судья-секретарь (ведущий счет игры, регистрирующий игроков, забросивших мячи, и замены игроков) и судья-секундометрист, который контролирует время игры и оповещает судью об окончании времени каждого периода.

Организуя мини-баскетбол в школе, можно уменьшать не только общепринятые размеры площадки, но и размеры щитов и высоту корзин от пола, что поможет детям без усилий приобрести правильные технические навыки. Поскольку в мини-баскетболе необязательна победа одной из команд, игра может закончиться вничью.

Судья может быть снисходительным к нарушениям, которые не влияют на дальнейший ход игры и не ставят нарушителя в выгодное положение. Правило 3 с к примеру, может быть засчитано лишь при наличии очень высокого игрока и умышленного нахождения в трехсекундной зоне в ожидании мяча. Это относится и к правилу 30 с [11].

Демократичность правил и непритязательность требований к условиям игрового противоборства делают этот вид состязаний доступным для школьников любого возраста.

Следует отметить, что, несмотря на всю привлекательность игрового и соревновательного методов, их применение требует определенной подготовленности занимающихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, так как наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным видам соревнований,

стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства [25].

Эффект педагогических воздействий на уроках по баскетболу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его умения взаимосвязано и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

Итак, соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в МОУ СОШ №16 г. Дегтярска в период с октября 2010 г. по март 2011г, в котором приняли участие 40 школьников в возрасте 11-12 лет, учащиеся 6-х классов.

6 «А» класс – 20 человек, из них 10 мальчиков и 10 девочек.

6 «Б» класс – 20 человек, из них 10 мальчиков и 10 девочек.

Уроки проводились три раза в неделю по 40 мин.

Исходное тестирование в первую неделю октября 2010 г. Конечное – в первую неделю марта 2011 г.

Для контроля за динамикой бросковой подготовки были выбраны следующие упражнения:

1. Бросок мяча одной рукой с места со штрафной линии – упражнение выполняют два ученика, первый совершает штрафные броски 10 попыток, фиксируется количество попаданий, второй ученик подбирает и передает мяч. Броски выполняются, ближе, чем штрафная линия на 1 метр.

2. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения – начало ведение мяча со средней линии, бросок правой рукой справа, в случае наличия в классе «левшей» бросок левой рукой слева. Мяч у каждого ученика, который выполняет, 10 бросков, сам подбирает мяч и возвращается с ведением на исходную позицию. Бросок засчитывается, если он выполнен при правильной координации. В упражнении одновременно участвуют 5 человек, начало движения следующего ученика, как только первый пересек линию трехсекундной зоны.

3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в стену – на стене на расстоянии 2,5 метров от линии передачи нарисован круг диаметром 60 см. Упражнение выполняет один ученик, делает максимальное количество

передач в круг за 30 секунд. Если мяч не попал в круг то передача на засчитывается.

Время проведения тестов, интервалы отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых на первом и втором этапах исследования.

Выполнение контрольных упражнений осуществлялось после предварительной разминки.

После проведения первого тестирования не было обнаружено существенных отличий между классами, 6 «А» стал экспериментальным, 6 «Б» – контрольным.

Уровень подготовки школьников по результатам выполненных бросков требовал дальнейшего совершенствования и поисков рациональных методик, улучшения показателей результативности бросковой подготовки.

2.2. Методы исследования

В исследовании использовались методы:

1. Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса бросковой подготовки, как одного из разделов двигательной подготовки баскетболистов.

2. Педагогические наблюдения необходимые для целенаправленного восприятия педагогического процесса и получения конкретных фактических данных.

3. Педагогический эксперимент.

4. Метод математической статистики.

В ходе эксперимента содержание уроков, в соответствии с программой школы, в классах было идентичным. Различия между экспериментальным и контрольным классами состояло в применении различных методов

совершенствования бросков. В контрольном классе применялся метод повторов, а в экспериментальном – метод соревнований.

Упражнения для совершенствования бросков по кольцу в экспериментальном (6 «А» классе).

1. Упражнение «25 + 10». В радиусе 4,5-5,5 м от кольца размечается 5 точек. Два ученика совершают по 1-му попаданию на каждой точке, и после пробивает 2 штрафных, сами подбирают свой мяч. За каждое попадание по одному очку. Всего 5 серий бросков. Начало следующей серии только после двух попаданий штрафных бросков, переход к следующей точке только после пропавания на предыдущей. Побеждает тот, кто быстрее наберет 35 очков.

2. Два ученика совершают по одному штрафному броску, со средней линии, с трёх – очковой линии, сами подбирают мяч. На каждой точке по одному попаданию. Переход к следующей точке только после пропавания на предыдущей. Всего 5 серий бросков. Побеждает ученик, который быстрее наберет 15 очков.

3. Средние броски в парах против двух защитника. Два игрока располагаются в радиусе 4-5 м от кольца, на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед броском они выполняют 3-4 передачи на месте. Защитники мешают передавать мяч, а затем мешают броску. Смена мест происходит после каждой атаки. Упражнение длится 4 мин, побеждает пара, которая наберет больше попаданий.

4. Стоя лицом к стене (2,5-3 м.). Передача в стену на уровне груди, присед, пропустить мяч над собой, поворот кругом, рывок за мячом. Поймать мяч после одного удара в пол. Выполняют два ученика, считаются пойманные мячи. Побеждает ученик, который за 2 минуты поймает больше мячей.

5. Стоя 3-4 метра от стены, передавать два мяча двумя руками от груди один за другим поочередно в стенку так, чтобы, отскочив от стены, они

ударялись в пол и возвращались в руки выполнявшего передачу игрока. Выполняют два ученика, считается количество передач за 1 мин. Побеждает ученик сделавший большее количество передач.

6. Построение в колоннах справа и слева перед щитом на расстоянии 6-7 метров от него. Ведение – бросок в движении – ловля мяча и передача следующему ученику в своей колонне – передвижение в конец своей колонны. Побеждает колонна, набравшая, наибольшее количество попаданий за 2 мин. в правильной координации, сначала справа потом слева.

Упражнения для совершенствования бросков по кольцу в контрольном (6 «Б» классе).

1. Упражнение «25 + 10». В радиусе 4,5-5,5 м от кольца размечается 5 точек. Два ученика совершают по 5 бросков на каждой точке, и после пробивают 2 штрафных, сами подбирают свой мяч.

2. Два ученика совершают по одному штрафному броску, со средней линии, с трёх – очковой линии, сами подбирают мяч. На каждой точке по 5 бросков. Всего 5 серий бросков.

3. Средние броски в парах. Два игрока располагаются в радиусе 4-5 м от кольца, на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед броском они выполняют 3-4 передачи на месте. Необходимо совершить 10 бросков.

4. Стоя лицом к стене (2,5-3 м). Передача в стену на уровне груди, присед, пропустить мяч над собой, поворот кругом, рывок за мячом. Поймать мяч после одного удара в пол. Необходимо совершить 20 передач.

5. Стоя 3-4 метра от стены, передавать два мяча двумя руками от груди один за другим поочередно в стенку так, чтобы, отскочив от стены, они ударялись в пол и возвращались в руки выполнявшего передачу игрока. Сделать 20 передач.

6. Построение в колоннах справа и слева перед щитом на расстоянии 6-7 метров от него. Ведение – бросок в движении – ловля мяча и передача

следующему ученику в своей колонне – передвижение в конец соседней колонны. Каждый из учеников должен совершить по два броска.

Как было сказано выше по окончании эксперимента все материалы исследования, были обработаны методом математической статистики, по следующим параметрам.

1. Вычислить средние арифметические величины (M) для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$M = \frac{\sum X_i}{n}$$

Где \sum - знак суммирования.

X_i – значение отдельного измерения.

n – количество человек.

2. Вычислить в обеих группах стандартное (квадратичное) отклонение (δ), по следующей формуле:

$$\delta = \pm \frac{X_{\text{макс}} - X_{\text{мин}}}{K}$$

Где $X_{\text{макс}}$ – наибольший показатель.

$X_{\text{мин}}$ – наименьший показатель

K – табличный коэффициент

Порядок вычисления стандартного отклонения (δ),

- определить $X_{\text{макс}}$ в обеих группах

- определить $X_{\text{мин}}$ в обеих группах

- определить число измерений в каждой группе (n)

$K = 3,08$ при $n = 10$

3. Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Исследование динамики бросковой подготовки школьников в период обучения игре в баскетбол, имеет большое значение, как для учителя так и учеников, как один из факторов двигательной подготовки имеющий решающее значение, как основной показатель игровой деятельности

Таблица 1

**Результаты контрольных упражнений в штрафных бросках, в
исследуемых классах, среди девочек**

Класс	Этап	M	$\pm\delta$	m
Экспериментальный	октябрь	2,9	0,97	0,32
	март	4,6	0,65	0,21
Контрольный	октябрь	3	0,97	0,32
	март	4,2	0,97	0,32

Как видно из таблице положительная динамика произошла как в одном так и в другом классе. В штрафном броске произошел прирост в экспериментальном классе на 1,7 условную единицу, что составило 37%, в контрольном классе прирост 1,2 условную единицу – 28%.

Таблица 2**Результаты броска в движении после ведения, в контрольном и экспериментальном классах за период исследования у девочек**

Класс	Этап	M	$\pm\delta$	m
Экспериментальный	октябрь	2,8	0,65	0,21
	март	4,4	0,97	0,32
Контрольный	октябрь	3,1	0,97	0,32
	март	4,3	0,97	0,32

Таким образом, в тесте на бросок в движении после ведения произошел прирост в экспериментальном классе на 36%, в контрольном классе – 28%, с большим преимуществом экспериментального класса, по сравнению с контрольным на 8%.

Таблица 3**Показатели ловли и передачи среди девочек, как одного из технических приемов непосредственно взаимосвязанным с броском в кольцо**

Класс	Этап	M	$\pm\delta$	m
Экспериментальный	октябрь	13,1	1,62	0,54
	март	14,8	0,97	0,32
Контрольный	октябрь	13,2	0,97	0,32
	март	14,7	0,97	0,32

В результате эксперимента также наблюдается положительная динамика. В тесте на ловлю и передачу мяча прирост в экспериментальном классе на 1,7 условные единицы, что составило 12%, в контрольном классе прирост 1,5 условные единицы – 10%.

Тенденция положительной динамики за период исследования среди мальчиков идентична показателям между группами девочек.

Таблица 4

Результаты контрольных упражнений в штрафных бросках, в исследуемых классах, среди мальчиков

Класс	Этап	M	$\pm\delta$	m
Экспериментальный	октябрь	3,8	0,97	0,32
	март	5,6	0,65	0,21
Контрольный	октябрь	3,7	0,97	0,32
	март	5,3	0,97	0,32

Так в результате эксперимента получены следующие данные. В тесте на штрафной бросок произошел прирост в экспериментальном классе на 1,8 условные единицы, что составило 32%, в контрольном классе прирост 1,6 условные единицы – 30%.

Таблица 5

Показатели броска, в движении после ведения среди мальчиков

Класс	Этап	M	$\pm\delta$	m
Экспериментальный	октябрь	3,5	0,97	0,32
	март	5,3	0,65	0,21
Контрольный	октябрь	3,7	1,29	0,43
	март	5,2	0,97	0,32

Прирост в экспериментальном классе на 1,8 условные единицы, что составило 34%, в контрольном классе прирост 1,5 условные единицы – 29%. Таким образом можно отметить, что результаты бросков в движении после

ведения в экспериментальном классе по сравнению с контрольным возрос более значительно, чем в результате штрафного броска.

Таблица 6

Показатели ловли и передачи мяча в контрольном и экспериментальном классах среди мальчиков

Класс	Этап	M	$\pm\delta$	m
Экспериментальный	октябрь	13,5	0,97	0,32
	март	15,4	0,97	0,32
Контрольный	октябрь	13,8	1,29	0,43
	март	15,2	0,97	0,32

В результате эксперимента. В тесте на ловлю и передачу мяча произошел прирост в экспериментальном классе на 12%, в контрольном классе прирост – 9%.

Анализируя результаты, полученные за период исследования по динамики результативности бросков и передач на время и точность характеризующих ловкость, можно сделать заключение, что метод соревнований оказал более значительное воздействие на этот важный раздел двигательной подготовленности чем повторный метод.

Выводы

Анализ доступной литературы и проведенный исследования позволили сделать следующие выводы

1. Анализ литературы показал, что соревновательный метод в тренировке броска недостаточно изучен и мало применяем при совершенствовании бросков в соответствии со школьной программой

2. За период исследования отмечается положительная динамика двигательной подготовленности по баскетболу, как в контрольном так и экспериментальном классе.

3. Динамика результативности бросковой подготовки с использованием соревновательного метода в совершенствовании бросков по сравнению с повторным методом имела более высокие результаты. Так при выполнении штрафного броска за период исследования в экспериментальный класс опередил контрольный на 9% среди девочек, и 2% среди мальчиков, при выполнении броска в движении после ведения процент проста результата в экспериментальном классе был выше чем в контрольном на 8% среди девочек, и 5% среди мальчиков, тест на быстроту и точность передач показал, что в экспериментальный класс показал более высокие результаты чем контрольный на 2% среди девочек, и 3% среди мальчиков.

Библиографический список

1. Айропетянц, Л.Р. Спортивные игры [текст] / Л. П. Айропетянц, М. А. Гадик. – Ташкент, 2000. – 290с.
2. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов [текст] / В.З. Бабушкин. – Киев: Здоровья, 1985. – 144 с.
3. Белов, С. Баскетбол броски по кольцу [текст] / С. Белов // Физкультура в школе. – М. : 2008. – с. 17-18.
4. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол [текст] / А.И. Бондарь. – Минск, 1986. – 111с.
5. Вальтин, А.И. Мини-баскетбол в школе [текст] / А.И. Вабытин. – М.: Просвещение, 1976. – 111с.
6. Гомельский А. Библия баскетбола [текст] / А. Гомельский. –
7. Данилов, В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе [текст] / В.А. Данилов. – М., 2006. – 143 с.
8. Джон, Р. Современный баскетбол [текст] / Р. Джон. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 58 с.
9. Дьячков, В.М. Совершенствования технического мастерства спортсменов [текст] / В.М Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 35с.
10. Жерновников, В.М. Развитие специфических для баскетбола качеств у детей 11-13 лет [текст] / В.М. Жерновников // Научно-методические основы подготовки юных баскетболистов. – М., 1976. – С. 31-36.
11. Зельдович, Т. Подготовка юных баскетболистов [текст] / Т. Зельдович, С. Кершинас. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 248 с.
12. Зинин, А.М. Детский баскетбол [текст] / А.М. Зинин. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 183 с.
13. Коузи, Б. Анализ и концепции в современном баскетболе [текст] / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 120 с.

14. Кудряшов, В.А. Технические приемы игры в баскетбол [текст] / В. А Кудряшова, Р.В. Мирошникова. – Волгоград, 1984. – 235 с.
15. Кудряшов, В.А. Баскетбол в школе [текст] / В.А Кудряшов, В.И Рудакас. – Л., 1960. – 154 с.
16. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения [текст] / В.В Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 133 с.
17. Линдберг, Ф. Баскетбол [текст] / Ф. Линдберг. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 278 с.
18. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу школьного возраста детей младшего [текст] / Ж. А. Манасян. – М., 1986. – 125 с.
19. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 543 с.
20. Матрунин, В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах [текст] / В.П. Матрунин // Физкультура в школе. – М., 2008. – с. 18-21.
21. Мирошникова, Р.В. Начальное обучение баскетболу [текст] / Р.В Мирошникова, Н.М. Потапова, В.А. Кудряшов. – Волгоград, 2007. – 135с.
22. Нестеровский, Д.И. На уроках баскетбола [текст] / Д.И. Нестеровский, Ю.Д. Железняк // Физическая культура в школе. – М., 2009. – с. 27-30.
23. Портнова, Ю. М. Баскетбол [текст] / Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 480с.
24. Пельменев, В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов [текст] / В.К. Пельменев. – Калининград, 2008 – 162 с.
25. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [текст] / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
26. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет [текст] / Н.В. Полянцева. – Киев, 2006. - 123 с.

27. Суетнов, К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы [текст] / К.В. Суетнов. – Алма-Ата, 1987 – 282 с.
28. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол [текст] / К.В. Суетнов. – Алма-Ата, 1985 - 192с.
29. Туркунов, Б.И. Обучение баскетболу в V-VI классах [текст] / Б.И. Туркунов // Физкультура в школе, 2009. – С. 13-20.
30. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги [текст] / В.А. Ульянов // Физкультура в школе, 2009. – с. 37-40.
31. Федосеев, В.В. На уроках баскетбола [текст] / В.В. Федосеев // Физкультура в школе, 2009. – С.26-27.
32. Хмелик, Н.А. Постарайся попасть в кольцо [текст] / Н.А. Хмелик. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 170 с.
33. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.
34. Шерстюк, А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки [текст] / А.А Шерстюк. – Омск, 2008. – 260с.
35. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол [текст] / Е.Р. Яхонтов, В.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 245 с.
36. <http://pro-basketball.ru/>

Приложение

Исходное тестирование двигательной бросковой подготовки по баскетболу 6 «А» класса среди девочек

№	ФИО	Упражнения		
		Штрафной бросок	Бросок в движении	Ловля и передача мяча
1	Каргаполова Н.	2	3	12
2	Фомченко А.	3	2	12
3	Бурханова М.	2	2	13
4	Банник Т.	4	4	12
5	Симонова Ю.	3	3	14
6	Иванова Д.	3	2	16
7	Дубровина О.	5	2	13
8	Иванова Ю.	2	3	14
9	Назимова А.	3	4	11
10	Песня Т.	2	3	14

**Исходное тестирование двигательной бросковой подготовки по
баскетболу 6 «Б» класса среди девочек**

№	ФИО	Упражнения		
		Штрафной бросок	Бросок в движении	Ловля и передача мяча
1	Малолетнева Н.	3	3	13
2	Мусина О.	3	2	12
3	Иванова М.	3	4	14
4	Минеева К.	2	5	13
5	Нигаматова Я.	3	4	12
6	Ершова Ж.	2	3	15
7	Телицина М.	4	2	14
8	Бунтова О.	5	4	12
9	Искакова И.	2	2	14
10	Шелковская К.	3	2	13

**Исходное тестирование двигательной бросковой подготовки по
баскетболу 6 «А» класса среди мальчиков**

№	ФИО	Упражнения		
		Штрафной бросок	Бросок в движении	Ловля и передача мяча
1	Сидоров К.	4	5	13
2	Некрасов П.	3	4	13
3	Лаптев С.	4	4	15
4	Лисин Ю.	5	2	14
5	Еремин Н.	4	3	12
6	Листьев С.	2	4	13
7	Зырянов Р.	4	3	14
8	Дудин Д.	5	5	15
9	Силаев П.	3	3	12
10	Кузин Т.	4	2	14

**Исходное тестирование двигательной бросковой подготовки по
баскетболу 6 «Б» класса среди мальчиков**

№	ФИО	Упражнения		
		Штрафной бросок	Бросок в движении	Ловля и передача мяча
1	Нестеров А.	4	5	12
2	Лобов Д.	3	4	12
3	Ренев М.	5	2	15
4	Зотиков С.	5	3	14
5	Петров В.	4	3	13
6	Бруй А.	2	5	16
7	Лысенко А.	4	4	13
8	Панин М.	3	2	14
9	Назаров Т.	2	3	15
10	Коробов П.	5	6	14

**Конечное тестирование двигательной бросковой подготовки по
баскетболу 6 «А» класса среди девочек**

№	ФИО	Упражнения		
		Штрафной бросок	Бросок в движении	Ловля и передача мяча
1	Каргаполова Н.	4	4	14
2	Фомченко А.	4	4	14
3	Бурханова М.	4	3	15
4	Банник Т.	5	5	14
5	Симонова Ю.	4	4	14
6	Иванова Д.	6	5	17
7	Дубровина О.	6	3	15
8	Иванова Ю.	5	6	16
9	Назимова А.	4	5	14
10	Песня Т.	4	5	15

**Конечное тестирование двигательной бросковой подготовки по
баскетболу 6 «Б» класса среди девочек**

№	ФИО	Упражнения		
		Штрафной бросок	Бросок в движении	Ловля и передача мяча
1	Малолетнева Н.	4	4	15
2	Мусина О.	5	3	14
3	Иванова М.	4	5	16
4	Минеева К.	3	6	15
5	Нигаматова Я.	4	4	14
6	Ершова Ж.	4	5	16
7	Телицина М.	5	4	15
8	Бунтова О.	6	5	13
9	Искакова И.	3	3	14
10	Шелковская К.	4	4	15

**Конечное тестирование двигательной бросковой подготовки по
баскетболу 6 «А» класса среди мальчиков**

№	ФИО	Упражнения		
		Штрафной бросок	Бросок в движении	Ловля и передача мяча
1	Сидоров К.	5	6	15
2	Некрасов П.	5	5	16
3	Лаптев С.	6	6	16
4	Лисин Ю.	7	4	15
5	Еремин Н.	6	5	14
6	Листьев С.	5	6	15
7	Зырянов Р.	5	5	16
8	Дудин Д.	6	6	16
9	Силаев П.	5	5	16
10	Кузин Т.	6	5	15

**Конечное тестирование двигательной бросковой подготовки по
баскетболу 6 «Б» класса среди мальчиков**

№	ФИО	Упражнения		
		Штрафной бросок	Бросок в движении	Ловля и передача мяча
1	Нестеров А.	5	6	14
2	Лобов Д.	5	6	14
3	Ренев М.	6	5	16
4	Зотиков С.	7	4	15
5	Петров В.	6	4	14
6	Бруй А.	4	6	17
7	Лысенко А.	5	5	15
8	Панин М.	5	4	16
9	Назаров Т.	4	5	16
10	Коробов П.	6	7	15