**Теоретико – методические аспекты подготовки**

**юных баскетболистов**

Учитель физической культуры, тренер по баскетболу

МБОУ Гимназии №5 г. Кызыла

Виденкина Елена Севеновна

Кызыл 2015

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ**……………………………………………………………………………...3

**ГЛАВА 1.Теоретические аспекты подготовки юных спортсменов-баскетболистов**

1.1 Зарождение баскетбола в Республике Тыва ……………………………………….5

1.2 Баскетбол как средства физического воспитания…………………………………8

1.2.1 Анатомо-физиологические и морфофункциональные особенности юных баскетболистов………………………………………………………………………………….12

1.3 Характеристика технико-тактической подготовки юных баскетболистов……..18

1.4 Классификация и значение бросков в современном баскетболе………………..22

**ГЛАВА 2. Методы организации исследования**…………………………………...26

2.1. Методы исследования ……………………………………………………………..26

2.1.1 Организация исследования………………………………………………………27

2.1.2. Тестирование……………………………………………………………………..27

2.1.3. Педагогический эксперимент…………………………………………………...28

**Глава 3. Применение методов и приемов обучения техники броска у баскетболистов учебно-тренировочной группы**

3.1. Требования к броскам, методы и приемы обучения техники броска у юных баскетболистов………………………………………………………………………………….29

3.2: Эффективность экспериментальной методики обучения динамики показателей результативности броска одно рукой …………………………………………………...........32

3.3.  Анализ проведенного эксперимента……………………………………………..36

## Выводы…………………………………………………………………………….........40

## Список литературы…………………………………………………………………...43

## Приложения

## Введение

**Актуальность.** 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.

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. [33,37-40]

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. 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.

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. [35,82]

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей среднего школьного возраста, 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.

Современный баскетбол - одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведения ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, вольно или невольно игра в современном баскетболе (профессиональном) происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока: его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях.[11,352]

**Объект исследования:** процесс обучения юных баскетболистов.

**Предмет исследования:** применение методов и приемов обучения техники броска у юных баскетболистов.

**Гипотеза исследования** предполагает, что рациональное использование методов и приемов в процессе обучения баскетболистов способствует улучшению техники бросков.

**Цель исследования:** разработать методику обучения технике броска одной рукой от плеча с места и обоснование ее эффективности.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть теоретические аспекты подготовки юных баскетболистов
2. Разработать методику обучении технике броска одной рукой от плеча с места;
3. Обосновать эффективность предложенной методики обучения технике броска одной рукой от плеча с места.

**База исследования:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №5 города Кызыла, учащиеся 6-х классов: контрольная группа 6 «б», экспериментальная 6«в» класс.

С 2011 года, по январь 2015 года методика обучения техники броска в кольцо одной рукой с места применялась на практике в секционной работе с учащимися МБОУ Гимназии №5, как результат секционной работы, победы на различного уровнях соревнованиях.(Приложение 8)

В 2015 году состоялось написание квалификационной работы, в которую вошли методические рекомендации по обучению техники броска в кольцо с места.

**ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Баскетбол – одна из самых интересных игр с мячом. Американский преподаватель физкультуры, профессор колледжа в Спрингфилде, в 1891 г. придумал игру, которую можно было проводить в закрытом помещении на относительно небольшом пространстве. Эта игра получила название «баскетбол». Доктор Джеймс Нейсмит известен во всем мире как его изобретатель.

В первой игре использовали футбольный мяч, а вместо колец к перилам балкона по обе стороны спортивного зала Нейсмит прикрепил две простые корзины.

На доске объявлений он поместил список из 13 правил новой игры.

Баскетбол, начиная с первых игр, которые заканчивались с результатом 15–20 очков, прошел длинный путь и претерпел существенные изменения в правилах соревнований, технической и тактической подготовке игроков. Сегодня это один из самых популярных видов спорта в мире, которым занимаются от 400 до 450 млн. людей. Баскетбол в России. В 1906 г. в Петербурге преподаватель из США Эрик Мораллер познакомил членов спортивного общества «Маяк» с [правилами игры в баскетбол](http://coolreferat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_%D0%B2_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB), и вскоре состоялся первый матч. В том же году Петербург посетила делегация членов Всемирной ассоциации молодых христиан из США, в составе которой были спортсмены-баскетболисты. Состоялся первый международный матч с участием спортсменов из клуба «Маяк», который закончился победой россиян.

Баскетбол со временем распространился на Украину, Белоруссию, Закавказье, Дальний Восток. В 1920 г. Высшим советом физкультуры баскетбол был введен в программу школ всеобуча как обязательная дисциплина. Стали проводиться турниры по баскетболу в рамках Уральской и Московской Олимпиад и Всесоюзных Спартакиад школьников. Первенство СССР как среди женщин, так и среди мужчин стало проводиться с 1923 г. В настоящее время проводятся первенства России для молодых баскетболистов в четырех возрастных категориях (девушки, юноши) и для команд общеобразовательных школ «Серебряная корзина».

Дважды олимпийскими чемпионами среди мужчин становилась сборная команда СССР (1972, 1988).

Женщины – трехкратные чемпионки Олимпиад (1976, 1980, 1992).  
 Первый чемпионат мира среди мужских команд состоялся в 1950 г. в Аргентине (сборная СССР трижды становилась чемпионом мира: в 1967, 1974, 1982 гг.), а среди женских – в Чили (сборная СССР – пятикратный чемпион мира: в 1959, 1964, 1967, 1971, 1975, 1983 г).  
 Первый чемпионат Европы среди мужских команд состоялся в 1935 г. (сборная СССР и России 15 раз выигрывала чемпионаты Европы: в 1947,1951–1953, 1957–1971, 1979–1981, 1985, 2007 гг.), а среди женских – в 1938 г. (наша сборная 22 раза побеждала на чемпионатах Европы: в 1950 – 1956, 1960–1991, 2007 гг.).

Неоднократными призерами и чемпионами мира и Европы были и наши молодежные команды. В 2007 г. мужская и женская команды России стали чемпионами Европы, причем мужская сборная завоевала этот титул впервые.  
 Эта игра способствует всестороннему физическому развитию человека. Овладение техникой и тактикой игры, приобретение специальных знаний, осуществляется в процессе технико-тактической подготовки, ей принадлежит одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировочного процесса.

Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая передвинуть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

**1.1** **Зарождение баскетбола в Туве**

Анализируя развитие баскетбола в нашей стране, необходимо рассмотреть и тему развития баскетбола в Туве.

Из литературных источников нам стало известно, что баскетбол, как самостоятельный вид спорта начал свое развитие в 60-е годы прошлого столетия. Спортивных залов, со стандартной баскетбольной площадкой тогда не было, поле едва достигало размеров волейбольной площадки, но желание у тувинских ребят было огромное играть и побеждать.

В ноябре 1955 года в Кызыл пригласили Бориса Серафимовича Тихонова, одного из тренеров московского «Спартака». За два месяца он должен был подготовить мужскую и женскую баскетбольные команды для участия в первом этапе Спартакиады народов СССР в г. Хабаровске. [6,3]

В числе первых баскетболистов мужской сборной Тувы были: Павлов Виктор – капитан команды рост (180), Евгений Романов рост (185),Владимир Скобеев, Александр Петров, Владимир Голубков, Альберт Безъязыков, Виктор Агбан, Амед Чимит, Сергей и Виктор Маламдай. [6,3]

На той Спартакиаде 1955 года, наша мужская сборная не выиграла ни одного матча, но как отмечал тренер команды Борис Серафимович, парни были от игры к игре все лучше и техничнее, набираясь опыта.

Женская сборная в этой Спартакиаде спокойно выиграла у Читы, Благовещенска и Южно-Сахалинска. Сумела свести вничью с Хабаровчанками. Тогда правилами это допускалось. В нашей женской сборной тогда играла, единственно высокорослая баскетболистка Капитолина Свистова, которую направили в Туву после окончания института. Также у истоков стояли: Лидия Смолина, Эмма Кизицкая, Римма Маслова, Валентина Дусенко, Юрьева Нелля.

В 70-е годы, (1971г.)наши спортсмены – баскетболисты выиграли сборную Кемерово с перевесом в одно очко, Евгений Калинин, Сергей Чемков, Юрий Рыженков, Вячеслав Подольский, Александр Перетятько, Владимир Гузик. Эта сборная, играя на первенстве Сибири и Дальнего Востока, тогда заняла 4-е место. [6,3]

Подготовка и участие в таких крупных соревнованиях дали серьезный толчок развитию баскетбола в Туве. Многие игроки сборной остались в Кызыле и продолжили заниматься баскетболом. Два тренера-фронтовика; Владимир Тихонович Бахтин и Александр Петрович Абросимов, работали в Шагонаре и Бай-Хааке, через небольшой промежуток времени привезли на соревнования ребят, которые достойно боролись с кызылчанами. [6,3]

Тренерами в 80-90-е годы в Туве также работали: Павлов В.П., Юрьева Н.И., Безъязыков А.В., которые внесли существенный вклад в развитие баскетбола в Республике Тыва.

В настоящее время в республике создана «Региональная общественная организация Федерация баскетбола Республики Тыва», которая была создана в 2009 году.

В программе Федерации, которая рассчитана на 2010-2015 года, выделены четыре блока:

1) Развитие материально-технической базы для развития баскетбола в Туве;

2) Организация и проведение на территории Республики Тыва различных по статусу турниров.

3) Создание условий для сборных команд города и Республики Тыва.

4) Информационно - рекламная политика для популяризации баскетбола.

При содействии Федерации баскетбола, юношеская сборная трижды выезжала на турниры по Сибирскому Федеральному округу.

В 2010 году в г. Абакане наши команды юношей и девушек заняли 3 места. Участниками турнира также были сборные команды городов: Томска, Омска, Абакана, Анжеро-Судженска, Новосибирска. Тренеры – Осина Л.Б., Виденкина Е.С.

В 2011 году сборная Гимназии №5 стала участницей «Президентских спортивных игр» ВДЦ «Орленок», где заняла 2 место по баскетболу.

С 2013 года спортсмены – баскетболисты Республики Тыва вступили в многочисленную «армию» Всероссийской школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ»

В 2014 и 2015 гг. учащиеся МБОУ СОШ №14 и МБОУ Гимназии №5 стали участниками финала Сибирского Федерального округа Чемпионата ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ» в г. Омске, команда юношей заняла 8 место, а команда девушек 10 место, но с появившимся за последнее время интересом к баскетболу придут и результаты. Главные из них, приобщение молодежи к спорту и потребность в здоровом образе жизни. Особенно это касается школ. К сожалению, из-за перегрузки спортивных залов, в некоторых школах нет секций баскетбола, не используются возможности открытых площадок.

**1.2 Баскетбол как средство физического воспитания**

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

Кстати, баскетбол, пожалуй, 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, нам кажется, что в этой работе 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.[36,15]

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 дальше приводим наиболее характерные особенности баскетбола.

В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки, 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 [8,111], 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 развитие 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 поддерживанию 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. [20,120]

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 воспитание 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 вырабатыванию привычки подчинять свои действия интересам команды.

Баскетбол получил широкое распространение во всем мире, с каждым годом возрастает интерес к занятиям этим видом спорта, усиливается конкуренция на международной арене. Последнее вызывает необходимость совершенствования методики спортивной тренировки с учетом тенденций развития баскетбола.

Многообразие двигательных действий спортсменов во время игры весьма затрудняет количественное описание их компонентов. Современный тренировочный процесс настоятельно выдвигает необходимость разработки методов интегративного качественно-количественного описания организма спортсмена как большой системы с целью рационального моделирования его состояния.[21,133]

Моделирование игровых ситуаций весьма сложно. Однако в баскетболе можно выделить такие двигательные компоненты, которые поддаются детальному изучению и описанию. Это одна из разновидностей броска мяча в корзину. [16,183]

Изучение двигательной и информативной деятельности организма, являющихся решающими при реализации навыков в баскетболе, обусловленности этих видов деятельности общим функциональным фоном, интеграции указанных факторов в единую функциональную систему для обеспечения высокой надежности бросков мяча в корзину должно иметь широкий выход в практику как в плане методических рекомендаций по совершенствованию спортивного мастерства, так и для тестирования функциональной готовности спортсменов. Наиболее фундаментальные исследования, в какой-то мере касающиеся вышеуказанных аспектов, проводили В.Г. Луничкин, 1969; А.Ш. Касымов, 1973; СВ. Голомазов, 1973, Р.С. Мозола.[37,18] Однако в доступной нам литературе недостаточно точно охарактеризованы динамика и взаимосвязь временных компонентов и результативности бросков, что обеспечивает надежность. Весьма слабо изучено влияние информации, поступающей из 5 сенсорных систем, на параметры навыков и результативность при их реализации. Имеющаяся педагогическая литература (учебники, учебные пособия, методические указания и др.) базируется в основном на эмпирическом опыте тренеров.[11,353]

Сущность игры состоит в том, что игроки каждой команды, перемещаются по площадке с мячом или без мяча и, преодолевая сопротивление противника, стараются, как можно больше забросить мячей в корзину соперника и препятствовать им в овладении мячом и бросках в корзину. Мяч можно передавать вести, бросать, отбивать, соблюдая правила игры. Выигрывает команда, на счету которой после окончания игры окажется больше очков.

Когда речь идет о физической подготовке спортсменов, определение исходных понятий имеет принципиальное значение. Долгое время относительно изолированное развитие отечественной и зарубежной теории спорта привело к существенным различиям в трактовке основных понятий, относящихся к этому разделу спортивной тренировки.

«Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.[4,350]

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.[25,25]

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные подготовительные упражнения» [Холодов Ж. К., Кузнецов B. C., 2000, С. 364].

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обусловливающих успех спортивной деятельности.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития».

«Фитнесс-подготовка определяется рядом компонентов, которые могут быть подразделены на две группы:

Ориентированные на здоровье: аэробная производительность, сила (максимальная сила и силовая выносливость), гибкость и состав тела. Эти компоненты определяют телесное здоровье, и их совершенствование полезно любому человеку.

Ориентированные на спорт: они включают в себя скоростные способности, взрывную силу, равновесие, время реакции, координацию и ловкость. Эти компоненты фитнесс-подготовки более характерны для спортсменов, которые могут развивать их благодаря дополнительным тренировкам.[23,179]

Фитнесс-подготовка важна, не только с точки зрения здоровья, но и состояния следующих важных для спорта компонентов:

* кардиореспираторной выносливости;
* максимальной мышечной силы;
* силовой выносливости;
* гибкости;
* состава тела.

Для спортсмена поддержание физических способностей на более высоком уровне, чем это необходимо только для поддержания состояния здоровья и хорошего самочувствия, жизненно важно для того, чтобы быть уверенным в успешных выступлениях на протяжении всего сезона. К сожалению, многие профессиональные спортсмены уделяют слишком мало внимания своему физическому, ментальному, социальному и эмоциональному здоровью, а потом удивляются, почему их спортивная карьера закончилась так быстро

**1.2.1. Анатомо-физиологические и морфофункциональные особенности юных баскетболистов**

Для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главнейших систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

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. [28,288]

В отличие от представителей других видов спорта баскетболисты высокого класса отличаются большей длиной тела — 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.[32,286]

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 доходить до 180-230 ударов в минуту.

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.

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.[41,150]

У баскетболистов невысокого класса и слабо тренированных по мере развития утомления наблюдается заметное ухудшение восстановления показателей сердечнососудистой 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 сердечнососудистой системы, физиологического тремора, происходит в течение 6-9 часов.

Подростковый возраст приходится на 12-16 лет (мальчики 13-16 лет; девочки 12-15 лет). Границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку начало и завершение полового созревания, в зависимости от ряда факторов, могут сдвигаться в сторону более старшего или младшего возраста.[28,289]

Рост и развитие скелета. В подростковом возрасте происходит  
ускорение роста и развития в связи с половым созреванием. Увеличиваются  
половые различия. Продолжается окостенение скелета. К 14-16 годам в  
позвоночнике появляются новые точки окостенения. К 10-13 годам завершается окостенение запястья. Окончание развития скелета руки у подростка женского пола на 2 года раньше, чем у подростка мужского пола. Окостенение сесамовидных костей обычно начинается с 13-14 лет. С 13-14 лет преобладает развитие лицевого скелета во всех направлениях, и складываются характерные черты физиономии. С 12 лет и до взрослого состояния ежегодный прирост лицевого черепа составляет 2-3 мм.   
В период полового созревания отмечается наибольший прирост головы, у  
девочек к 13-14 годам, а у мальчиков к 13-15 годам. К 12-13 годам грудная  
клетка имеет все особенности взрослой, но отмечается меньшими размерами.  
Окружность груди в 14 лет у мальчиков в среднем 80 см, у девочек – 77,5 см.  
Темпы нарастания груди меньше темпа роста тела в длину. Отношение  
окружности груди к весу тела постоянно и равномерно уменьшается. Вес тела нарастает с возрастом быстрее, чем окружность груди. У девочек с 13 лет рост грудной клетки опережает ее рост у мальчиков.

Развитие двигательного аппарата. В 13-14 лет происходит усиленный рост мышц и образование массивных волокон. Вес мышц по отношению к весу тела у подростка 14 лет составляет 32,6%. К 13-14 годам становая сила  
увеличивается у мальчиков на 60%, а у девочек на 70% мускулатуру  
необходимо развивать равномерно, так как чрезмерное развитие одной из  
мышечных групп задерживает рост костей в длину.[26,543]

Упражнения типа подскоков и прыжков способствуют удлинению трубчатых костей. Сгибатели и разгибатели мышц рук развиваются в основном одновременно, а разгибатели ног и туловища – быстрее, чем сгибатели. Сила мышц правой и левой сторон туловища и конечностей имеет большое значение для формирования осанки. Более высокие показатели физического развития у подростков и юношей спортсменов объясняются тем, что систематическая мышечная деятельность стимулирует процессы обмена веществ в организме. В восстановительном периоде после значительных энергетических затрат, связанных со спортивной нагрузкой, в тканях откладывается больше веществ, чем их было до начала работы, то есть происходит так называемая супер компенсация энергетических затрат.[38,38]

Изменение крови и системы кровообращения. К 13-14 годам состав крови приближается и взрослому. Количество эритроцитов и лейкоцитов такое же, как у взрослых. Количество нейтрофилов доходит до 60,5%, а лимфоцитов – 28%.

Вес сердца в 13-14 лет у девочек до 184,5 грамм. К 13-14 годам объем сердца подростка достигает половины объема сердца взрослого. Частота пульса в покое с 12 до 15 лет уменьшается на 4-5 ударов в 1 минуту. Систолический объем возрастает с 33,5 до 41,5 см3, а минутный объем – с 2740 см3 до 3250 см3.

Электрокардиограмма подростка близка и взрослому типу. Так как кровеносные сосуды развиваются медленнее сердца и относительно сужены по сравнению с емкостью сердца, то при физической работе легко повышается кровяное давление, а вследствие повышения возбудимости симпатической системы значительно учащается сердцебиение и наблюдается аритмия. Поэтому физические упражнения нужно ограничивать, особенно при статическом усилии; например, при стоянии в течение 15-20 минут у здорового подростка иногда нарушается кровообращение. Под влиянием систематической тренировки у юных спортсменов частота пульса становится несколько реже. В процессе выполнения мышечной работы объем веществ у подростков увеличивается в большей степени, чем у взрослых. При этом усиление кровообращения относительно больше, чем у взрослых, увеличение минутного объема крови достигается в основном за счет учащения сердцебиений.[43,19]

При мышечной нагрузке кислородный долг у детей и подростков может быть очень значительным. Подростки старшего возраста способны с высокой  
интенсивностью выполнять физическую работу при нарастании кислородного долга.

Дыхательная система. В период полового созревания легкие быстро растут. Их вес к 13-14 годам достигает 513-594 грамма. Частота дыхания снижается. Глубина дыхания в покое к 13-14 годам 300-375 см3, минутный объем в покое 4900-5400 см3, легочная вентиляция в покое 6500см3, жизненная емкость легких 2700-3000 см3. Потребность в кислороде возрастает в 1 минуту со 195 до 225 см.[21,133]

Развитие подростков в возрасте 13-14 лет характеризуется началом периода полового созревания. В это время организм ребенка претерпевает особенно значительные морфологические и функциональные перестройки. Отмечается, что в период полового созревания возможны резкие скачки в проявлении работоспособности и в совершенствовании координационных функций.[21,134]

В то же время известно, что глубокая морфологическая и нейрогуморальная перестройка на этапе полового созревания может явиться фактором временного ограничения роста работоспособности и совершенствования координации.

С возрастом происходит постепенное улучшение способности дифференцировать темп движения, и эта способность наиболее интенсивно увеличивается до 13-14 лет.

Исследованиями доказано, что показатели реактивности у подростков 13-14 лет приближаются к показателям взрослых. Одним из важных показателей совершенной регуляции нервно-мышечного аппарата является высокий уровень Функциональной подвижности. Лабильность нервно-мышечного аппарата у подростков в значительной степени определяется возрастом и направленностью физической подготовки.

В процессе выполнения физических упражнений имеет место комплексное проявление быстроты. Наибольшее значение придается скорости выполнения человеком целостных двигательных актов, а не элементарным формам проявления быстроты.[19,154]

Пространственно-временные показатели ловкости интенсивно нарастают в младшем школьном возрасте, и к 13-14 годам ловкость подростков практически приближается к уровню взрослого.

Развитие силы происходит неравномерно. С 13-14 лет наблюдается значительный прирост силы. Это периоды высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям. Как абсолютная, так и относительная сила у юных спортсменов увеличивается под воздействием двух факторов: естественно-возрастных изменений организма и повышения спортивной квалификации.

У представителей игровых видов спорта периоды резкого увеличения силы отмечены в 13-15 лет, а темпы роста суммарных величин абсолютной силы более значительны, чем темпы роста суммарных величин относительной силы. Например, ежегодный прирост абсолютной силы с момента начала систематических занятий баскетболом до 14 лет составляет 21%, в то время как прирост относительной силы всего 2,5-3%. Позже других физических качеств развивается выносливость, характеризующаяся тем временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности организма.

В 13-14 лет у подростков обоего пола наблюдается некоторое снижение статической выносливости сгибателей и разгибателей предплечья и разгибателей туловища.[41,20]

Важное значение имеет оценка способности испытуемого реализовать приобретенный уровень развития физических качеств в определенном двигательном акте. Это значит, что следует анализировать взаимосвязь функций между собой, а также взаимосвязь функций с уровнем технического мастерства и спортивными результатами.

Наиболее эффективной при развитии двигательных качеств является комплексная тренировка, т. е. когда в отдельных занятиях используются упражнения на быстроту, силу и выносливость из средств ОФП. При комплексном развитии двигательных качеств наиболее эффективной является тренировка, в которой преимущественно развиваются скоростные качества - быстрота и скоростная выносливость. В этой комплексности наиболее эффективен вариант, когда 50% времени тренировочного занятия отводится на развитие быстроты, 25% - на развитие силы и 25% на - развитие выносливости применительно к подросткам 13-14 летнего возраста.

Работоспособность в зонах большой и умеренной мощностей, где энергообеспечение зависит от своевременной доставки кислорода, также увеличивается. Это связано в первую очередь с уменьшением координации в деятельности вегетативных функций при мышечной работе. Изменения, происходящие в морфофункциональном статусе организма, и, прежде всего увеличение массы тела, сказывается и на процессах обеспечения организма энергией, что приводит к заметному возрастанию суточных потребностей в пище.

Изучению возрастных особенностей развития двигательных способностей подростковом возрасте посвящено значительное количество исследований.

Двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие организма человека условиям внешней среды и составляет совокупность физических качеств, двигательных навыков и умений.

Наиболее интенсивное совершенствование двигательной функции происходит в детском и подростковом возрасте и к 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека.[14,35]

По мнению многих специалистов, структурные основы развития физических качеств связаны с прогрессивными морфологическими и биохимическими изменениями в опорно-двигательном аппарате, в центральной и нервной периферической системе, во внутренних органах. Таким образом, уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от согласованности соматических и вегетативных функций. Физические качества испытывают в своем развитии различное влияние генетических Сильному контролю со стороны генотипа подвержены: быстрота движений, мышечная сила и, особенно, выносливость.

Систематические занятия оказывают мощное воздействие на развитие двигательных способностей в подростковом возрасте. В отличие от сверстников, двигательная активность которых ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, у юных баскетболистов развитие физических качеств происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне.[14,36]

Проанализировав источники по анатомо-физическим и морфофункциональным качествам можно сделать вывод, что под влиянием систематической тренировки у юных баскетболистов уменьшаются затраты энергии организма, связанные с выполнением стандартной нагрузки, у них в меньшей степени возрастает потребление тканями кислорода, чем у их сверстников, не занимающихся спортом (при такой же нагрузке). Следует учесть, что после максимальных напряжений обменные процессы протекают у юных спортсменов гораздо менее экономно и сопровождаются очень значительным усилением кровообращения. Это объясняется тем, что они способны переносить нагрузку большей интенсивности.

Во время игры в баскетбол (в силу ее повышенной эмоциональности)  
возможны очень значительные сдвиги в функциональном состоянии организма юных игроков, не восстанавливающиеся длительное время. Поэтому при определении нагрузки в баскетболе необходимо учитывать не только функциональное состояние организма, но и степень эмоционального воздействия.

Исследования свидетельствуют, что у юных баскетболистов, прирост показателей развития физических качеств в течение 3-х лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, систематически не занимающихся спортом [15,48].

* 1. **. Характеристика технико-тактической подготовки юных баскетболистов**

Баскетбол является одной из самых распространенных и любимых игр многих стран мира. Эта игра способствует всестороннему физическому развитию человека. Овладение техникой и тактикой игры, приобретение специальных знаний, осуществляется в процессе технико-тактической подготовки, ей принадлежит одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировочного процесса.

Технико-тактическая подготовка - это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей. Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи.[4,350]

Под термином техника подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения.

На разных этапах развития баскетбола изменялось и совершенствовалось количество приёмов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение её тактики, повышение уровня других видов подготовки игроков.

Техника юного спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое даёт возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы.[22,278]

Для того чтобы добиваться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приёмов, быстро и точно их выполнить. При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности игроков, для чего необходимо в равной степени владеть всеми известными приёмами и всеми способами их выполнения.

Такая необходимость возникает в связи с тем, что игра сильнейших баскетболистов характеризуется активными действиями и умением действовать внезапно в любой момент. Она протекает в очень быстром темпе, при постоянном изменении ситуации. Для решения конкретных задач в каждый момент необходимо владеть всеми основными приёмами игры владеть игровыми действиями, состоящими из нескольких приёмов, сочетающихся между собой в различной последовательности. (Приложение 1)

Основных приёмов техники не так много, но в баскетболе приёмы изолированно друг от друга не применяются. Все действия, выполняемые баскетболистом в игре, состоят из комплекса приёмов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Такие игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учётом конкретной ситуации. Чем богаче и разнообразнее их комплекс, тем быстрее и эффективнее баскетболист сможет решать задачи, возникающие в игре. Владение техникой приёмов и игровых действий, состоящих из них - основа технического мастерства спортсменов владеть комплексом приёмов, которыми в игре приходится наиболее часто пользоваться в связи с функциями, выполняемыми в команде.[13,58]

Для подлинного технического мастерства навыков владения приёмов и игровых действий недостаточно. В острой комбинационной игре максимально используются индивидуальные особенности каждого игрока рост, подвижность, быстрота, прыгучесть и другие качества.

Поэтому техническая подготовка каждого игрока включает в себя обязательное владение специальным комплексом приёмов, которыми данному игроку приходиться пользоваться в игре чаще, чем другими. Совершенствовать такой комплекс приёмов можно только после того, как спортсмен овладеет основными приёмами, тем эффективней он сможет использовать свои индивидуальные качества при работе над специальным комплексом приёмов. Узость технической подготовки приводит к ограничению индивидуального комплекса приёмов, которыми владеет игрок, к снижению тактических возможностей и активности в игре.[14,35]

Правильная начальная постановка техники, как и всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких спортивных результатов.

Овладение техникой игры в основном заканчивается в юношеском возрасте. С переходом в команды взрослых спортсменов техника совершенствуется и расширяется на базе улучшения общей технической подготовки. Мастерство достигается путём систематического и планомерного изучения всего разнообразия техники.

Безусловно, играть в баскетбол неизмеримо интереснее, чем выполнять тренировочные упражнения. И если бы можно было баскетболиста обучить техническим приёмам в игре, тренерам и забот бы не было. Но в том-то и дело, что одной игрой хорошего баскетболиста не вырастить. В матче спортсмен выполняет только те приёмы, которые он хорошо освоил. Вот и приходиться обращаться к более скучным, но необходимым тренировочным упражнениям, в которых баскетболист сотни раз повторяет разучиваемый технический приём, закрепляет новые навыки. В тренировочной работе с детьми необходимо придерживаться известной пословицы «Повторение - мать учения». Все приёмы техники нужно повторять с ребятами на каждом занятии.[11,353]

Дело в том, что у юных баскетболистов навык непрочен. Стоит юному баскетболисту сделать перерыв в занятиях на 10-15 дней, как с ним придется начинать всё с начала. Баскетбол, в отличие от многих других видов спорта, бесконечно богат разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс баскетболиста, тем больше технических приёмов применяет он в матче, причём в различных сочетаниях, а не по отдельности.

Если все технические приёмы разучивать изолированно друг от друга, применять их в игровой обстановке будет очень трудно. Поэтому целесообразно изучать все приёмы в игровой ситуации. Другими словами, тренеру желательно подбирать упражнения как игровые, так и на совершенствование технического приёма с учётом системы игры команды, делая эту систему основой для индивидуальных действий игрока. Классификация техники игры - это распределение всех её приёмов по разделам и группам на основе определённых признаков.

К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначения приёма в спортивной борьбе для атаки или обороны корзины, содержание действия с мячом или без меча, а так же особенности его кинематической и динамической структуры. Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела технику нападения и технику защиты.[2,90]

Игровые приемы защиты

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. (Приложение 2)

Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы 1) техника передвижений; 2) техника противодействия и овладения мячом.[17,10]

Следовательно, *обучению контрприемам должно предшествовать усвоение занимающимися основ техники нападения.* Только уверенное, безошибочное исполнение отдельных действий нападающимдает педагогу право перейти к обучению адекватным приемамактивного противодействия со стороны защитника. В связи с этим целесообразно обучать:

1) вырыванию мяча *после* освоения держания и ловли;

2) выбиванию мяча *после* освоения ловли, передач и ведения;

3) перехватам мяча *после* освоения ловли, передач и ведения;

4) накрыванию и отбиванию мяча *после* освоения бросков;

5) взятию отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите *после* освоения бросков и добивания. Такая последовательность обучения приемам защиты соответствует содержанию, структурным особенностям и самой логике игры в баскетбол. Она позволяет постепенно подвести занимающихся к эффективному использованию всего приобретенного ими технического арсенала в условиях игрового соревновательного противоборства.[30,25]

Приемы техники нападения

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.[40,60]

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в строгой последовательности (Приложение 3):

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;

- остановка двумя шагами;

- повороты на месте и в движении;

- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;

- ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);

- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;

- ловля и передачи мяча в движении;

- ведение мяча;

- остановка двумя шагами после ведения мяча;

- остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча);

- финты (обманные движения) без мяча и с мячом;

- игровые действия (сочетания приемов).

- дистанционные броски с места;

- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;

- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания;

- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок);

- бросок в прыжке;

- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;

- разновидности броска в прыжке.[40,61]

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит тренерам подбирать и использовать на тренировках средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Поэтому наша работа актуальна.

**1.4 Классификация и значение бросков в 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. Разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

3)владеть комплексом приемов, которыми в игре приходиться пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;

4)постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения.[1,21]

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;

- 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.[11,324]

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 корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока. (Приложение 4)

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

**Классификация бросков в корзину выглядит следующим образом:**

|  |  |
| --- | --- |
| Броски в корзину | |
| Двумя руками | | | | | |  | | --- | | С вращением мяча | | С отскоком от щита | | Без отскока от щита | | | Одной рукой | | | | |
| Сверху | От груди | Снизу | Сверху вниз | Добивание | |  | Сверху | От плеча | Снизу | Сверху вниз | Добивание |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| По характеру передвижения игрока | | | По расстоянию | | | По направлению к щиту | | |
| С места | В движение | В прыжке | Дальние | Средние | Ближние | Прямо перед щитом | Под углом к щиту | Параллельно щиту |

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состояние, так как мяч летит только при нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.[24,19]

Бросок одной рукой сверху используется чаще других для атаки корзины в движение с близких дистанций.

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе.

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его так же в качестве штрафном броска.

Бросок одной рукой снизу применяются примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтом при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание одной рукой баскетболисту удается достать мяч в более высокой точке.

Для штрафных бросков характерна относительная стабильность условия для бросков с игры, наоборот, характерным является отсутствие какой-либо стандартности, как времени исполнения, так и дистанции от кольца. Точность выполнения штрафных бросков и бросков с игры является одним из основных показателей уровня подготовленности баскетболистов.[33,23]

Методологическая основа исследование базируется на общих принципах спортивной тренировки, изложенных в трудах Л.П. Матвеева, концепции физических (двигательных) качеств В.М. Зациорского, А.А. Маркосяна, теоретических положениях о баскетболе Ю.М. Портнов, классификация бросков в баскетболе Ф. Линдберг, Е.Р. Яхонтон, источниками для выявления методов и приемов обучения техники броска послужил эмпирический опыт тренеров Б. Коузи, Ф. Пауэр, И.Н. Преображенский, А.Я. Гомельский. (Приложение 5)

**ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1. Методы исследования**

**-** Анализ литературных источников по исследуемой проблеме;

- Педагогическое наблюдение;

- Тестирование;

- Педагогический эксперимент.

**Анализ литературных источников**

Анализ литературных трудов отечественных и зарубежных авторов позволил рассмотреть вопросы теоретико-методических основ подготовки спортивного резерва, общей характеристики бросков баскетболистов в условиях соревновательной деятельности, а также особенности технико-тактической подготовленности игроков.   
 **Педагогическое наблюдение**

Педагогическое наблюдение велось за игровой деятельностью баскетболистов, посещающих занятия по баскетболу. Особое внимание обращалось на деятельность баскетболистов с целью определения их игровых функций (амплуа) в команде, а также на игроков, выполняющих дальние броски. В педагогическом эксперименте перед испытуемой группой стояла задача обучение техники броска одной рукой с места и обучение техники броска одной рукой в прыжке.

**Тестирование:**

* Бросок в кольцо одной рукой с места с расстояния 1,5 метров с правой и левой стороны
* Бросок в кольцо одной рукой в прыжке с расстояния 1,5 метров с правой и левой стороны от щита, под углом 45о.
* Броски производятся сериями, по десять бросков с каждой стороны.

Учитывалось количество попаданий, и рассчитывался процент поражения цели. Цифровой материал записывался в протоколы. Форма технического протокола прилагается (Приложение 1)

**Педагогический эксперимент**

В ходе педагогического эксперимента планировали получить следующие результаты:

1. Создание комплекса поурочного и тематического планирования занятий по баскетболу;
2. Создание контрольно-измерительных материалов по измерению уровня технических навыков бросков;

Достижение участниками эксперимента50% уровня результативности броска

**2.2.** **Организация исследования**

В исследовании принимали участие юные баскетболисты 12-13лет (учащиеся МБОУ Гимназии №5 баскетбол, 1995-1996 года рождения - 1 год учебно-тренировочной группы).

Количество занятий в неделю 3,2 часа.

Место проведение – спортивный зал МБОУ Гимназии №5 г.Кызыл

Время занятий – понедельник, среда, пятница с 18.30 – 20.00

Исследовательская работа проводилась с сентября 2008 по май 2010 года и была условно разделена на три этапа.

На первом этапе с сентября 2008 по сентябрь 2009года были осуществлены отбор и анализ литературы по проблемам техники бросков в кольцо. В эти сроки была определена проблема исследования, сформулирована рабочая гипотеза, поставлены цель и задачи работы, были выбраны методы для решения задач исследования.

На втором этапе летом 2009 года были выявлены эффективные методы и приемы обучения техники броска, определены средства и методы, а также намечена последовательность их введения в тренировочный процесс в годичном цикле подготовки юных баскетболистов. (Приложение 6)

На третьем этапе с сентября 2009 по май 2010 года был проведён формирующий педагогический эксперимент, направленный на подтверждение эффективности примененных методов и приемов обучения техники броска.

В сентябре 2009 г. проведено первое тестирование, по результатам которого были составлены контрольная и экспериментальная группы.

В заключение был проведён всесторонний анализ и обобщение полученных результатов (Приложение7).

После обработки результатов первого обследования, были внедрены методы и приемы обучению техники броска, управления процессом усвоения знаний и программы исправления ошибок при выполнении бросков в кольцо, использовались методы:

Сроки эксперимента: 2008-2010 годы

Этапы эксперимента:

Сентябрь 2008 года – ноябрь 2008года - Подготовительный: постановка проблемы, анализ литературы разработка программы эксперимента;

Сентябрь 2009г. – апрель 2010 г. Практический:

1. Осуществление мер, заложенных в гипотезе;
2. Выбор участников эксперимента;
3. Реализация системы.

Май 2010 года – Аналитический:

1. Обработка данных;
2. Соотнесение данных эксперимента с поставленными целями;
3. Анализ результатов.

.

**ГЛАВА III. Применение методов и приемов обучения техники броска у баскетболистов учебно-тренировочной группы**

**3.1.Требования к броскам, методы и приемы обучения техники броска у юных баскетболистов**

Выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:

1. Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.

2. Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;

б) создание усилия;

в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;

г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) эффективное сопровождение;[20,120]

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полет и вращения мяча. [3,17]

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 метра.[20,121]

Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть кольца или в щит, он концентрирует внимание на избранной точки мишени, во время и после броска.[42,70]

При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и “ощущать его контроль” [10,24]

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться.

Во время игры спортсмену приходится в условиях временных и пространственных ограничений решать множество задач (технические, тактические и другие). В это же время происходит изменение функционального состояния организма, которое не может не сказаться на результативности.[10,25]

Большинство авторов сходится в том, что наиболее эффективным методом повышения результативности является метод приближения к условиям соревнований, и даже усложняя эти условия. [20,120,];[11,352]

Усложненность условий выполнения игровых приемов в баскетболе создается наличием следующих факторов:

а) сопротивление противника;

б) создание трудных необычных условий;

в) максимальная быстрота выполнения приемов.

Все эти факторы требуют от баскетболистов высокой мобильности двигательных навыков, главным образом, за счет изменения временных компонентов.

Для повышения результативности бросков юных баскетболистов предлагаются следующие виды установок:

1) на стабильность;

2) на быстроту выполнения;

3) на повышение высоты траектории полета мяча;

4) на бросок с максимально дальней дистанции.

Наиболее часто игроки используют броски мяча в корзину в прыжке со средней дистанции, результативность этих бросков на 68-72% зависит от дистанции, на 17-28% -от направления и на 3-13% - от способа броска.[7,17]

Броски мяча в корзину в прыжке выполняются обычно в сильно варьирующих условиях при многообразных воздействиях на игрока, главным из которых являются действия противников.[36,13]

Результативность бросков в кольцо:

1) результативность броска с игры имеет слабую корреляционную зависимость с движениями, специфичными для баскетбола, тогда как результативность штрафных бросков имеет заметную связь с этими движениями;

2) стабильность временных характеристик зависит от уровня спортивного мастерства;

3) существует временной диапазон, в котором не происходит снижение результативности броска при сокращении времени его выполнения. Величина этого диапазона зависит от уровня спортивного мастерства.

Для определения наиболее целесообразного разделения техники броска на фазы и выявления закономерностей вариативности и стабильности времени отдельных фаз броска использовал комплексную методику, позволяющую регистрировать временные характеристики фаз технического приема:

1) момент получения и выпуска мяча (пальцевые контакты)

2) начало рабочей фазы движения;

3) время полета мяча (от момента выпуска мяча до касания кольца, щита).

Изучая изменения высоты прыжка в зависимости от условий выполнения броска, выяснилось, что высота прыжка изменяется в зависимости от условий выполнения броска. Это объясняется тем, что происходит приспособительная коррекция двигательной системы.

А.С. Белов, для повышения результативности бросков в корзину у баскетболистов и развития вариативности двигательных навыков рекомендует в тренировочном процессе использовать такие сочетания заданий:

1) сочетание бросков двумя руками и одной рукой сверху;

2) чередование бросков с дистанции 1,5 и 6 метров;

3) чередование бросков и направлений, перпендикулярных и параллельных плоскости щита.[7,17-18]

С.В. Голомазов, изучая траекторию полета мяча и механизмы управления движениями баскетбольного броска, пришел к выводу, что оптимальный угол выброса мяча зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Чем выше способность спортсмена к дифференцировке скорости мяча, тем более пологую траекторию полета мяча ему целесообразно выбирать. Наоборот, спортсменам, хорошо дифференцирующим направление (угол) броска, можно рекомендовать выполнение бросков с навесной траекторией.[29,29]

Кроме техники выполнения бросков, точность их зависит от использования времени для подготовки к броску.

Для стабилизации двигательных навыков с целью повышения результативности при выполнении бросков многие специалисты рекомендуют следующие

**методические приемы:**

1) выполнение по 100 бросков на каждом тренировочном занятии;

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

3) лично-командные соревнования по броскам;

4) выполнение бросков после различных игровых приемов: бросков с игры, ведение мяча и т.д.

**3.2. Эффективность методов и приемов обучения техники броска**

Для проверки теоретического исследования нами был проведен формирующий эксперимент, задачи которого заключаются в том, чтобы повысить количество попаданий в кольцо, броска одной рукой с места и в прыжке.

**Словесные методы**, применяемые в спортивной тренировке: рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение.

**Наглядные методы,** используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. В исследовании нами были применены вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем. Широко используются также методы ориентирования.

Программа работы в экспериментальной группе составлена таким образом, что 50% тренировочного времени уделено броскам и упражнениям с бросками различного вида, все остальное тренировочное время – по общепринятой методике обучения. (Приложение 6)

В результате исследования нами был выявлен исходный уровень количества попаданий участников эксперимента.

**Основные требования при броске следующие:**

1) выполняй бросок быстро,

2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,

3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,

4) выпускай мяч через указательный палец,

5) сопровождай бросок рукой и кистью,

6) постоянно удерживай взгляд на цели,

7) полностью сосредотачивайся на бросок,

8) следи за мягкостью и непринужденностью броска,

9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

Технику выполнения броска одной рукой в прыжке можно разобрать по фазам.

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку - сверху. (Приложение 7)

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска не должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения защитником.[12,43]

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцем, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.[1,21]

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад можно применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.[31,19]

Броски мяча в корзину в прыжке выполняются обычно в сильно варьирующих условиях при многообразных воздействиях на игрока, главным из которых являются действия противников.[27,35]

Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. 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. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель. 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.[33,23]

При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.[18,35];[22,278]

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений. [39,26-27]

Общие ошибки при бросках в корзину:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.

2. Слишком сильное вращение мяча.

3. Плохое равновесия тела.

4. Поспешность при выполнении броска.

5. Разведение локтей при выполнении броска.

6. Отсутствие сопровождения мяча.

7. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.

8. Держание мяча на ладони во время броска

9. Недостаточная высота прыжка

10. Руки выпрямляются вертикально вверх

11. Бросок выполняется без работы ног

12. Отсутствует захлестывающее движение кистями

13. Отсутствие расслабления после броска

14. Отсутствие согласованности роботы рук и ног

15. Несогласованность в работе рук и ног

16. Неполное разгибание руки в локтевом суставе

17. Отсутствие захлеста руки

18. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.

19. Резкое, сильное движение руки с мячом.

20. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью

21. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка

22. При "подседании" наблюдается размахивание мячом

23. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону

24. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад

25. Не выпрямляется полностью рука при броске [33,23]

Проанализировав литературные источники мы пришли к выводу, игрок должен:

- В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу

- Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед

- Выпускай мяч через указательный палец

- Постоянно удерживай взгляд на цели

- Полностью сосредоточься на броске

- Следи за легкостью и непринужденностью броска

- Наблюдай за тем, как бросают лучшие баскетболисты мира

- Правильная техника броска не означает отсутствие, не исключает индивидуального стиля исполнения броска

- 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.[15,48]

**3.3. Анализ проведенного эксперимента**

Как видно из таблицы №1 среднее количество попаданий из десяти бросков у учащихся контрольной и экспериментальной группы статистически не отличаются. Результаты исходного тестирования показали, что показатели не зависят от обучаемости и носят случайный характер. По первоначальному тестированию показатели бросков одной рукой от плеча с правой и слевой стороны у контрольной группы немного превышали показатели экспериментальной группы.

**Таблица 1**

**Исходный уровень результативности бросков в 6-х классах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Бросок с правой стороны | | Бросок с левой стороны | |
| Группа | Экспериментальная | Контрольная | Экспериментальная | Контрольная |
| Х | 2,6 | 3 | 2.5 | 2,8 |

За время эксперимента в обеих группах улучшились показатели, характеризующие эффективность владения броском от плеча. Однако эти улучшения в разных группах частников носили разный характер.

**Таблица №**2

**Изменения показателей броска одной рукой у испытуемых контрольной группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Статистические | Бросок с правой стороны | | Бросок с левой стороны | |
| показатели | До эксперимента | После эксперимента | До эксперимента | После эксперимента |
| Х | 3 | 4 | 2.8 | 3 |

Через три месяца после изучения техники броска, динамика показателей в контрольной группе изменилась. (Таблица№2)

Как видим, что в результате обучения выявлен закономерный небольшой прирост показателей справа и слева. Индивидуальный разброс при исходном тестировании в контрольной группе при броске с правой стороны составил от 2 до 5, а через 6 месяцев от 3 до 6 бросков.

**Таблица №3**

**Изменения показателей броска одной рукой у испытуемых экспериментальной группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Статистические | Бросок с правой стороны | | Бросок с левой стороны | |
| показатели | До эксперимента | После эксперимента | До эксперимента | После эксперимента |
| Х | 2.6 | 5 | 2.3 | 4,5 |

Анализируя полученные данные средние показатели, составили справой стороны 5 попаданий, слевой стороны 4,5. В индивидуальном разбросе результатов при исходном от 1 до 5, и после предложенной экспериментальной методики с 4 до 5,5.

При проведении занятий в экспериментальной группе велась строгая этапность усложнения и двигательного опыта. Своевременно велась работа над ошибками.

**Таблица №4**

**Результаты бросков одной рукой от плеча на момент окончания эксперимента**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Статистические показатели | Бросок с правой стороны | | Бросок с левой стороны | |
| Эксперим. гр. | Контрольная гр. | Эксперим. гр. | Контрольная гр. |
| Х | 5 | 4 | 4 | 3 |

Анализ полученных результатов в экспериментальной группе и сравнение их и с данными полученными в контрольной группе при использовании общепринятой методики обучения, дают основание утверждать, что предложенная методика повысит эффективность обучения.

**Типичные ошибки, выявленные в процессе обучения**

В результате педагогического наблюдения были выявлены основные ошибки при броске одной рукой от плеча с места, при проведении первого и второго тестирования. (таблица №5)

**Таблица №5**

**Ошибки у учащихся при выполнении броска одной рукой от плеча с места. (%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ошибки | Эксперим. группа | | Контр. группа | |
| 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1 | Неправильное держание мяча | 55 | 9 | 40 | 14 |
| 2 | В подготовительной фазе вторая рука располагается на мяче не правильно | 57 | 28 | 57 | 43 |
| 3 | Ноги во время броска не работают | 43 | 0 | 43 | 0 |
| 4 | Излишний наклон вперед, что приводит к потери равновесия | 29 | 27 | 29 | 29 |
| 5 | Бросок выполняется толчком пальцев | 56 | 42 | 70 | 57 |
| 6 | Не бросковая рука, при броске опускается резко вниз или рабочий бросок завершается 2-мя руками | 43 | 0 | 43 | 29 |
| 7 | Отсутствие сопровождающего движения бросковой руки | 70 | 43 | 57 | 50 |
| 8 | Непоследовательное включение звеньев тела в основной фазе | 57 | 23 | 57 | 43 |
| 9 | Бросок выполняется чисто в кольцо, без использования щита | 70 | 29 | 85 | 57 |
| 10 | Асинхронная работа рук и ног | 70 | 29 | 70 | 57 |

Условное обозначение: цифрой 1 обозначено исходное тестирование, цифрой 2 конечное тестирование.

Как следует из представленной таблицы №5, испытуемые имеют большое количество ошибок, которое колеблется от 29 до 85 %. При первом тестировании, выявленные ошибки были причинами незнания техники выполнения броска и правил.

Во время проведения эксперимента велась целенаправленная работа над устранением ошибок, в экспериментальной группе, применялся групповой и индивидуальный подход, при начальном обучении броску с места от плеча.

Многие учащиеся совершали ошибку при броске, производя толчком пальцев выпуск мяча, эта ошибка исправилась с помощью подводящего упражнения:

- Мяч удерживается перед грудью, бросковая рука накидывается сверху на мяч, с широко расставленными пальцам, ладонь на мяче не лежит, вторая рука поддерживает мяч сбоку. Медленное сгибание с захлестом кисти, мяч постепенно отрывается от фаланг пальцев, покидает руку.

Определенные ошибки, на наш взгляд, являются причинами возникновения других ошибок. Так, излишний наклон вперед, который приводит к потери равновесия, лишает учащегося возможности последовательно включать звенья тела в основной фазе и сопровождать мяч после броска.

Одной из основных ошибок при выполнении броска 43% - это когда не бросковая рука, резко опускается вниз в основной фазе, из-за чего мяч теряет свою траекторию, для ее устранения можно применить тренажер предложенный Кузиным В.В. и Полиовским С.А.(1999).

К запястью кисти привязывается лента (шнур) для фиксации руки вверху при броске, чтобы она не опускалась вниз, а сопровождала бросковую руку.

Так же, при броске многие испытуемые завершали бросок двумя руками, для того чтобы работала одна рука, во вторую (не бросковую) руку можно дать щит размером (0,25см.), игрок поддерживал им мяч и завершает движение одной рукой.

На возникновение многих ошибок повлиял ряд факторов, которые полностью не позволили устранить ошибки. Асинхронная работа рук и ног 70% возникла в результате координационной недостаточности и навыковой бедности, но в результате подводящих упражнений, предложенных в эксперименте, процент ошибок снизился в экспериментальной группе до 29%, а в контрольной до 57%. (Таблица №5)

**ВЫВОДЫ**

1. В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами — с двухлетнего возраста, поэтому рассмотренные нами теоретические аспекты подготовки юных баскетболистов в полной мере оправданы.

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 развитие 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 поддерживанию 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 воспитание 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 вырабатыванию привычки подчинять свои действия интересам команды.

1. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броскам в кольцо школьники начинают обучаться в 5-ом классе. Однако, данных отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе – нет. Знания уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит учителям подобрать и использовать на занятиях средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Поэтому данная работа актуальна.

Разработана методика обучения техники броска в кольцо в 6-7 классах, позволяет в соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников, добиваться увеличения результативности броска в кольцо.

3. Обоснованность и эффективность предложенной методики обучения технике броска одной рукой от плеча с места подтверждается анализом полученных данных проведенного эксперимента:

1. Исходный показатель попаданий при броске одной рукой в прыжке составили с правой 2,6 и с левой 2,3 стороны (из 10 бросков). После проведенного эксперимента результативность повысилась до 6,3 попаданий с правой стороны, с левой стороны 6.

2. Исходный показатель попаданий при броске одной рукой с места составили с правой 2.6 и с левой 2,3 стороны (из 10 бросков). После проведения эксперимента результативность повысилась до 5 попаданий с правой стороны и до 4,5 с левой.

В результате эксперимента было выявлено ряд ошибок влияющих на технику броска. Половина ошибок являлась результатом не знания техники, правил выполнения броска и дефектами обучения.

а) неправильное держание мяча (43%);

б) отсутствие сопровождающего движения бросковой руки (7%);

в) резкое опускание не бросковой руки вниз при броске, рука не сопровождает мяч (43%), после предложенных подводящих упражнений ошибка была устранена полностью;

г) бросок выполняется чисто в кольцо, без использования щита(70%),также существенная ошибка, возникающая при броске, которая снижает процент попадания.

Экспериментальная методика положительно повлияла на технику обучения броска с использованием исправления возникающих ошибок. Таким образом, наше предположение о том, что использование методов и приемов в процессе обучения баскетболистов способствует, улучшению техники броска подтверждается.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники  дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис…..канд.пед.наук.-Омск,1988-21-25с.

2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент: 2 Издн. Син.1881.-90с.

3. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 – с.15-17.

4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М. Портнова.-М.: Физкультура и Спорт, 1988.-350с.

5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997.-480с.

6. Безъязыков А.В.: Баскетбольный дебют Тувы; Тувинская правда№17-18,2011.-3с.

7. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.-№6,7- с.17-18.

8. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. – 111с.

9. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.

10. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/. Автореф. дис. на соиск. учен.степ. канд. пед. наук. - Киев, 1984.-24-25с.

11. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. - М.: Гранд, 2002.-318-352 с.

12. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: Атореф.дис…..доктора пед. наук-М.1996.-43с.

13. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.

14. Дъячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.

15. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964.-48с.

16. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.-183с.

17. Константинов, Г.П. Оценка защитных действий баскетболистов // Теория и практика физической культуры. 1983. — № 1. - С. 9-11.

18. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.

19. Кудряшов В.А., Рудакос В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960.-154с.

20. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с.

21. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.

22. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.

23. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.

24.  Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе – 1990.-№1- 18-21с.

25. Манасанян Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис….конд. пед. наук – М., 1986.-25с.

26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.

27. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 1994.-35с.

28. Морфофункциональные константы детского организма: справочник / В.А. Доскин, X. Келлер, Н.М. Мураенко и др. М.: Медицина, 1997.-288 с.

29. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. – 1991.-№2- с. 27-30.

30. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для  студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. – Тула 1992.-25с.

31. Пельменев, В.К. Исследование эффективности сопряженного метода совершенствования точности бросков мяча в кольцо у баскетболистов старших разрядов: Автореф. дис. канд. пед. наук. Д., 1976. - 19 с.

32. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:- Физкультура и спорт,1986.-286 с.

33. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов  у юных баскетболистов 10-12 лет: Атореферат. дис….Конд. пед. наук. - Киев 1990-23с.

34. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.

35. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 1987-82с.

36. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах )// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20с.

37. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. – 1985- №5- .18-23с.

38. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1- с 37-40.

39. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.

40. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.

41. Шварц, В.Б., Хрущев, C.B. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбор. М.: Физкультура и спорт, 1984. - 150 с.

42. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70-75с.

43. Ярославцев, Г.Х. Исследования специальной выносливости юных баскетболистов 13-18 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1974. 19 с.

44. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.

45. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-35с.