

Рецензия

на методическую разработку «Методика обучения броску в прыжке одной рукой в баскетболе», разработанную тренером-преподавателем муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа Белоглинского района»
Артемовой Светланой Владимировной

Представленная к рецензии методическая разработка «Методика обучения броску в прыжке одной рукой в баскетболе» составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006, является методическим пособием и основой для разработки и реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» организацией, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется к использованию в спортивных школах и образовательных организациях дополнительного образования для организации и планирования учебно-тренировочной работы.

Данная методическая разработка рассчитана на учащихся начиная с 10 лет, составлена в соответствии с учебным планом и содержанием разделов программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Практическая значимость данной разработки заключается в подробном описании методики обучения броску одной рукой в прыжке.

В методической разработке профессионально и доступно изложен материал, представлено большое количество упражнений при обучении броску в прыжке, подвижные игры и игровые упражнения, указаны основные возможные ошибки, методические рекомендации, вывод.

Методическая разработка повысит эффективность процесса обучения броскам и позволит внести изменения в построение тренировочных занятий.

Таким образом, методическая разработка «Методика обучения броску в прыжке одной рукой в баскетболе» актуальна и может быть рекомендована для использования тренерами-преподавателями и учителями физической культуры при организации учебно-тренировочного процесса в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «баскетбол».

Директор МКУ
«ИМЦ Белоглинского района»

«30» августа 2024 г.



А. Д. Чертова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
БЕЛОГЛИНСКОГО РАЙОНА»

Методическая разработка
Методика обучения броску в прыжке
одной рукой в баскетболе.

Автор:
Артемова Светлана Владимировна
тренер-преподаватель МБУ ДО
«СШ Белоглинского района»

с. Белая Глина
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ:

I Введение	2
II Разновидности броска в прыжке	2
III Характеристика техники выполнения броска в прыжке одной рукой	5
IV Основы методики обучения броску в прыжке одной рукой	7
V Методика обучения броску одной рукой в прыжке	9
1.Последовательность упражнений при обучении броску с прыжком(в прыжке «на один счет»)	10
2.Последовательность упражнений при обучении броскам в прыжке (в прыжке «на два счета») и с зависанием (в прыжке «на три счета»)	10
3.Организационно-методические указания при обучению броску в прыжке	11
4. Основные ошибки при выполнении разновидностей броска в прыжке	13
VI. Подвижные игры и игровые упражнения	14
VII Методические рекомендации при выполнении броска в прыжке	16
VIII Вывод	16
IX Список использованной литературы	18

I. Введение.

Актуальность.

Баскетбол - это одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: повороты, ходьба, бег, остановки, ловля, броски и ведение мяча, прыжки, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Это заставляет спортсменов и тренеров искать новые средства ведения борьбы и непрерывно совершенствовать эффективность учебно-тренировочного процесса.

В современном баскетболе происходит совершенствование бросков. Особую актуальность приобретает разработка методов и средств развития и совершенствования техники бросков. Бросок является двигательным действием по бросанию мяча по кольцу с намерением попасть в корзину. Это главная цель в этом виде спорта. Бросок является элементом, который напрямую влияет на результат. Так как броски приносят желанные очки. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину – ее главная цель.

II. Разновидности выполнения броска в прыжке.

Успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. Бросок в прыжке – это один из самых эффектных и эффективных способов набрать очки в баскетболе, он является основным средством нападения, позволяет игроку бросить мяч поверх защитника, что увеличивает шансы на попадание. Однако, чтобы освоить этот прием, требуется правильная техника и регулярные тренировки.

В настоящие дни в баскетболе приоритет отдан действиям одной рукой. Бросок в прыжке очень похож на бросок одной рукой с места, но выполняется обычно после короткого движения и быстрой остановки. Мяч удерживается, выносится в положение перед броском и выпускается почти также, как и при броске одной рукой с места. Кисть, предплечье и локоть располагаются на одной линии с телом.

В зависимости от момента выпуска мяча по отношению к прыжку выделяют следующие разновидности броска в прыжке (рис. 1):

- в прыжке «на один счет» (бросок с прыжком);
- в прыжке «на два счета» (бросок в прыжке);
- в прыжке «на три счета» (бросок в прыжке с зависанием).

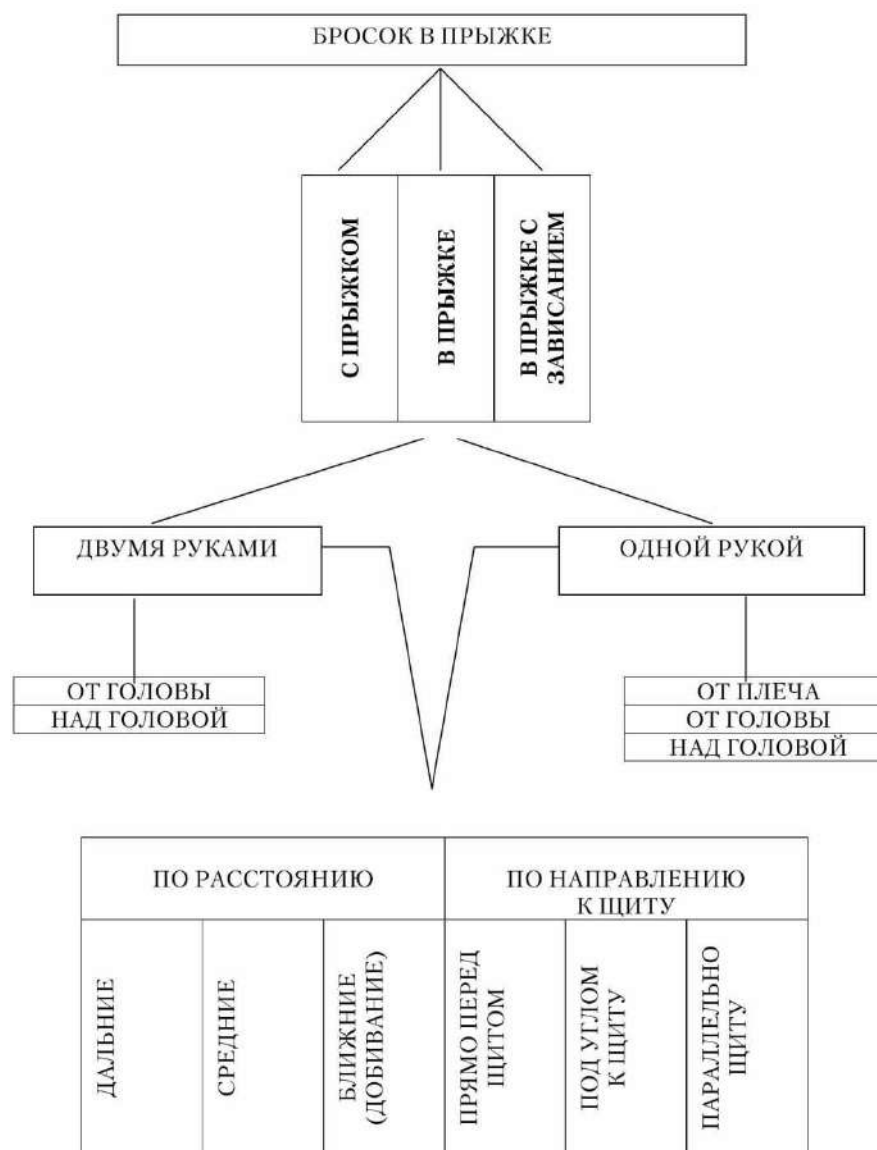


Рис. 1. Классификация бросков в прыжке

Существуют следующие варианты выполнения этого приёма в зависимости от момента выпуска мяча по отношению к прыжку:

а) Бросок одной рукой сверху в прыжке «на один счет».

Если игрок одновременно с отталкиванием начнет само бросковое движение, он выпускает мяч прежде, чем достигает высшей точки прыжка. Этот бросок получил название броска на один счет, по методическому приему, в соответствии с которым игрок говорит «Раз!» и одновременно отталкивается и выполняет бросок (рис. 2). Он очень удобен для молодых, начинающих игроков. Такой вариант применяют, как правило, при попытке поразить корзину с дальних позиций без активного противодействия защитника или при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств ног нападающего .

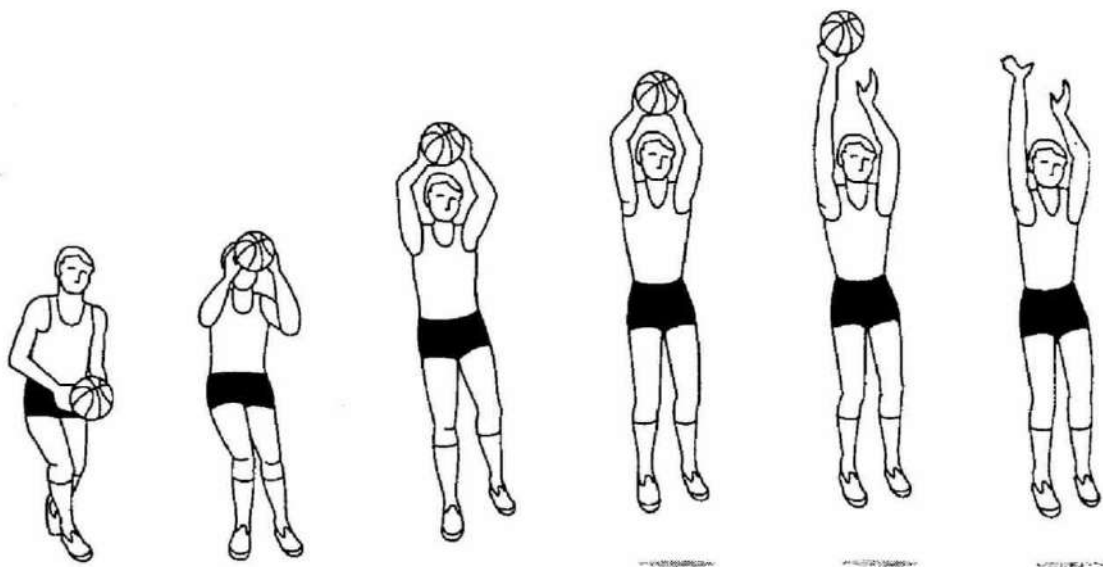


Рис.2 Бросок одной рукой сверху в прыжке «на один счет».

б) Бросок в прыжке «на два счета»

Если игрок выпрыгивает вверх, после чего сразу же начинает разгибающее движение в локте бросающей руки, он выпустит мяч на подъеме или в высшей точке прыжка (рис. 3): на счет «раз» игрок отталкивается, на счет «два» выполняет бросок. Это классический вариант технического приема называемого как бросок в прыжке или в прыжке «на два счета», который наиболее часто применяют в игре, и с его помощью можно результативно атаковать с любых позиций, преодолевая сопротивление соперников разной степени.

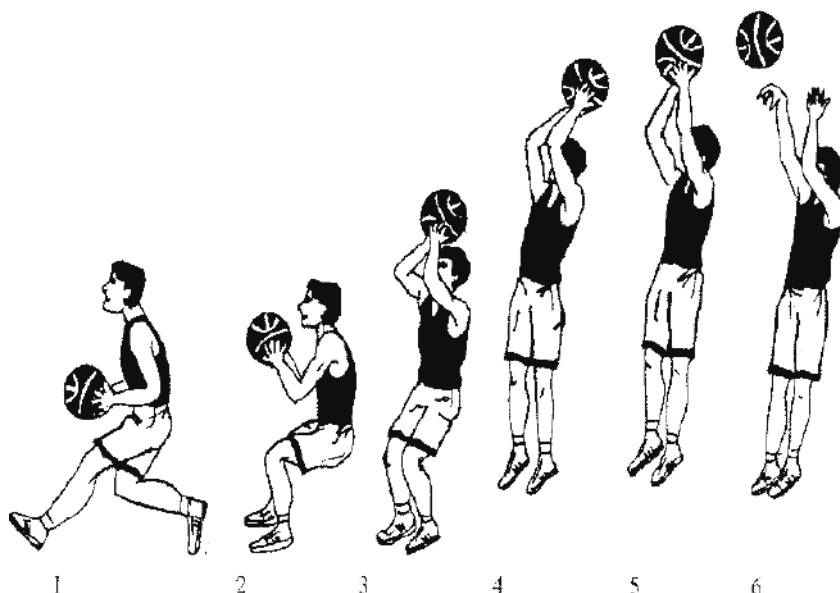


Рис.3 Бросок в прыжке «на два счета»

в) Бросок одной рукой сверху в прыжке «на три счета»

При выпуске мяча на нисходящей части траектории прыжка осуществляется бросок в прыжке с зависанием или в прыжке на «три счета».

(рис.4). При этом броске на «раз» осуществляется отталкивание, на «два» – пауза, на «три» – бросковое движение. Он особо эффективен при завершении атаки с близких и средних к корзине дистанций в условиях преодоления жесткого сопротивления соперника, превосходящего нападающего в росте. При этом решающее значение имеет высота выпрыгивания. Задача нападающего «перевисеть» защитника и выпустить мяч так, чтобы избежать «блок-шота» (накрывания или отбивания мяча защитником).

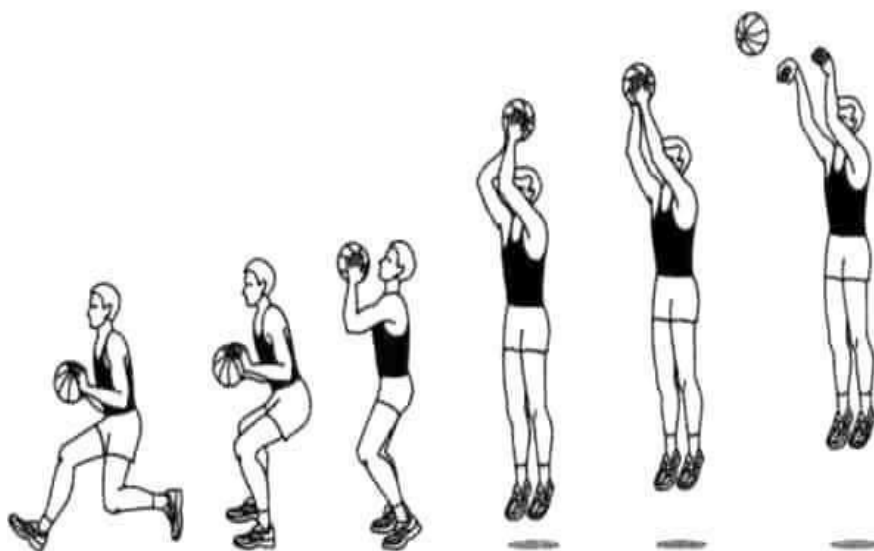


Рис. 4. Бросок одной рукой сверху в прыжке «на три счета»

Все перечисленные разновидности броска в прыжке преимущественно выполняются сильнейшей рукой, в редких случаях — двумя.

III Характеристика техники выполнения броска в прыжке одной рукой.

Современные представления о технике выполнения броска в прыжке предусматривает три важных положения, которые следует принимать во внимание при обучении бросков в прыжке: работа ног, работа рук, работа кисти. Эти три положения являются достаточно общими и их нужно придерживаться каждому игроку, невзирая на индивидуальные особенности техники выполнения броска.

Работа ног.

Бросок в прыжке может выполняться как с места, так и после ведения. В движении игрок может приблизиться к корзине справа и слева. Учитывая то, что абсолютное большинство игроков не может использовать обе руки при выполнении бросков в прыжке, техника работы ног, во всех трех случаях будет разной. Выполняя бросок в прыжке правой рукой с места, достаточно перед отталкиванием правую ногу выдвинуть немного вперед. Такое положение ног при вертикальном отталкивании придает телу необходимый поворот, обеспечивающий удобные условия для броска.

При выполнении броска в прыжке после ведения, работа ног сводится к следующему: после получения мяча в движении делается стопорящий шаг одной ногой, приставляется другая нога, сгибая локти, мяч выносится на правой руке над головой, поддерживая его левой рукой спереди сверху. В основной фазе: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к корзине, ноги слегка согнуты. После достижения высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину. После окончания броска, приземляется очень мягко на согнутые ноги. Такое положение тела выгодно, т.к. позволяет игроку без промедления продолжать активные действия.

Работа руки.

Основное усилие при броске мяча в корзину должно исходить от предплечья при разгибании руки в локтевом суставе. Иногда игроки пытаются послать мяч в корзину за счет кисти заранее выпрямленной руки. За счет предплечья можно приложить более длинные, мощные усилия к мячу. Не следует забывать о том, что кисть является инструментом тонкой регулировки точности движения, и поэтому вряд ли целесообразно, особенно, при бросках со средних и дальних дистанций, перегружать ее излишними напряжениями. Работа руки сводится к следующему: после стопорящего шага и приставления ноги, сгибаются локти, мяч выносится на правой руке над головой, поддерживая его левой рукой спереди сверху. После достижения 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. Левая рука снимается с мяча в момент начала движения кисти правой. Если игрок начинает выполнять бросок в прыжке при отсутствии плотной опеки защитника, то выносить мяч над головой можно не до прыжка, а одновременно с прыжком. Тогда маховое движение рук помогает игроку выпрыгнуть выше.

Работа кисти.

В завершающей фазе броска кисть выполняет сгибание в лучезапястном суставе. При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибательного движения руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому игрок повышает уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точку выпуска мяча, чтобы успешно преодолеть сопротивление противника. Для броска с дальнего расстояния характерна большая амплитуда замаха и разгибательного движения руки с мячом. Необходимая дальность полета мяча обеспечивается согласованными разгибательными движениями рук, кисти и отчасти туловища. От начала до конца движения взгляд должен быть направлен на корзину. Игроки допускают ошибку, если они наблюдают за полетом мяча, вместо того, чтобы смотреть на цель. При прицеливании игрок удерживает в поле зрения всю корзину в целом. Как бы то ни было, игрок должен смотреть на цель, а не сопровождать взглядом движение мяча.

Мощность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной

техникой, стабильностью и управляемостью движений, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кисти рук, ее заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.

IV. Основы методики обучения броску в прыжке одной рукой.

Бросок одной рукой сверху в прыжке (Рис.5) – основное средство нападения в современном баскетболе.



Рис 5. Бросок одной рукой сверху в прыжке.

Бросок в корзину одной рукой в прыжке – сложный технический прием. Уровень исходного положения мяча непосредственно перед бросковым движением может быть разным. Соответственно выделяют броски в прыжке одной рукой от плеча, одной рукой от головы и одной рукой над головой (т.е. почти с выпрямленных рук). Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его. Поэтому вместе с учащимися просматриваем кинограммы и видеоматериалы лучших снайперов, игровые моменты, с тем, чтобы учиться правильной постановке кисти, положения рук, ног, корпуса, выполнению прыжка.

При обучении разновидностям броска в прыжке, я придерживаюсь следующей последовательности:

- Обучение правильному способу держания мяча – мяч свободно лежит на кончиках пальцев, указательный палец определяет центральную ось.
- Обучение принятию броскового положения – локоть направлен к корзине, кисть

поворачивается под мячом во время выноса мяча вверх.

- Обучение выпуску мяча – завершающее движение кистью, устраняя толчок.

Кусок ленты, наклеенной на мяч, позволит следить за осью и направлением вращения мяча. Упражнения проводятся сначала у стены, затем в играх.

- Соединение изученных частей с прыжками. При выполнении броска игрок должен приземляться в точку отталкивания.

- Овладение завершающим движением после выпуска мяча.

Чтобы научить игрока выполнять бросок в высшей точке прыжка, я использую следующие методические приемы:

а) бросок из-за манекена – игрок видит корзину только в высшей точке прыжка;

б) прыгнув вверх, игрок должен произнести вслух слово «пауза», после чего выполнить бросок.

При обучении разновидностям броска в прыжке я, прежде всего, учитываю уровень координационной, физической, технической и психологической подготовки занимающихся, чтобы их уровень позволял соблюдать правильную технику броскового движения. Для этого применяю ряд упражнений, способствующих развитию физической подготовленности:

1. Отталкиваться для прыжка нужно передней частью стоп. Чтобы выше прыгнуть, нужно укреплять мышцы голени. Здесь полезны упражнения с отягощением на плечах. Встав передней частью стоп на рейку гимнастической стенки, приподниматься на носках.

2. Дальний бросок в прыжке облегчается при сильном брюшном прессе.

Упражнений для укрепления мышц живота немало, и они хорошо известны.

3. Для меткого броска нужна сильная и подвижная кисть. Укреплять ее можно, сжимая пальцами теннисный мяч, отжимаясь от пола, упражняясь с резиновым жгутом. Очень полезно такое упражнение: встать на середину жгута стопами, а за концы его взяться кистями. В этом положении поднимать руки в стороны и вверх, вперед и вверх.

На начальном этапе обучения начинаю обучение с подводящих упражнений без мяча:

Упр.1. Обучающиеся принимают правильное положение ног, корпуса, и рук перед броском, выпрямляя ноги (без прыжка), имитируют бросок рукой в воображаемую корзину.

Упр.2. То же, после поворота на месте на 90 – 360°.

Упр.3. То же, останавливаясь после ходьбы, бега и ускорения, имитируя ведение.

Упр.4. То же, останавливаясь и поворачиваясь на 90 – 360°, после ходьбы, бега, ускорения, имитируя ведение.

Упр.5. Обучающиеся принимают правильное положение ног, имитируя бросок одной рукой справа.

Остановку перед броском правой рукой, т.е. справа, выполнять, делая стопорящий шаг левой ногой, затем правая нога приставляется к левой на расстоянии (от ступни до полушага). Обе ноги слегка согнуты перед прыжком (при броске слева меняется работа ног).

Поворот на 90 – 360° выполняется вокруг неподвижно стоящей левой ноги, на

носке переставлением правой ноги правым плечом – поворот вперед.

Упр.6. Из положения перед броском, выполнить прыжок толчком двух ног, с одновременной имитацией броска одной рукой в воображаемую корзину.

Упр.7. То же, повторять бросок в прыжке после приземления (до 10-15 раз).

Упр.8. То же, произвести бросок, останавливаясь после ходьбы, бега, ускорения, имитируя ведение.

Упр.9. То же, произвести бросок, останавливаясь и поворачиваясь на 90 – 360°, после ходьбы, бега, ускорения, имитируя ведение.

Затем игроки выполняют ряд подводящих упражнений с мячом:

Упр.1. Стоя на прямых ногах, мяч находится на кисти выпрямленной руки, передача мяча за счет движений кисти и пальцев (следить, чтобы пальцы после передачи не сжимались в кулак), ведущим в работе кисти был указательный палец.

Упр.2. Принять правильное положение перед броском, выпрямляя ноги (без прыжка) бросить мяч партнеру за счет разгибания руки в локтевом суставе (следить, чтобы предплечье было в плоскости, параллельной полу).

Упр.3. В положении стоя на коленях, сидя на стуле, гимнастической скамье, на полу – передача мяча одной рукой партнеру (соблюдать траекторию полета мяча, как бросок в корзину).

Упр.4. То же, бросок в прыжке.

Упр.5. Бросок партнеру в прыжке, остановившись для получения мяча по прямой после ходьбы, бега, ускорения.

Упр.6. Бросок партнеру в прыжке справа (акцентировать внимание на правильной работе ног).

Упр.7. То же, с поворотом на 90 – 360°.

Упр.8. Бросок партнеру в прыжке после удара об пол, останавливаясь после медленного ведения, ведения с ускорением, изменяя высоту отскока и направления движения.

Упр.9. То же, с поворотом на 90 – 360°.

Контролировать правильное движение руки, кисти и пальцев, добиваться обязательного расслабления (пальцев, кисти руки) после броска. Следить, чтобы грудь, лицо, ладонь в момент выпуска мяча находились бы в одной плоскости и были направлены в сторону партнера. Обращать внимание на правильную работу ног при бросках справа, слева и по прямой.

Подводящие упражнения можно включить как в подготовительную, так и в основную части учебно-тренировочного занятия.

V. Методика обучения броску одной рукой в прыжке.

При обучении броску одной рукой в прыжке и для достижения положительных результатов применяются современные образовательные технологии: технологию дифференцированного обучения, используя разнообразные методы обучения: групповой, поточный, метод подводящих упражнений по овладению двигательными действиями и при этом физическую и техническую подготовленность, индивидуальные психофизиологические

особенности занимающихся. Применяется технология личностно-ориентированного подхода. Выстраивать занятие так, чтобы каждый обучающийся стремился к самооценке, самоанализу и самосовершенствованию своих возможностей.

На учебно-тренировочных занятиях с баскетболистами 3 года обучения на начальном этапе разучивания приема в упрощенных условиях, применяется словесный метод, наглядный (рассказ, показ, демонстрация плакатов и схем). А также практический метод целостного и расчлененного упражнения.

На этапе углубленного разучивания техники бросков в прыжке необходимо обучать такой согласованности движения ног и бросающей руки, когда начало движения ног должно быть плавным, с постепенным наращиванием скорости движения и лишь в заключительной части будет наиболее активным, на фоне которой и включается в движение рука.

Для этого применяется метод целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники, игровой и соревновательный метод. Средства обучения: целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения. Но ведущим является индивидуальный метод.

1. Последовательность упражнений при обучении броску с прыжком (в прыжке «на один счет»).

Бросок в прыжке на один счет выполняют, если необходимо забросить мяч в корзину издали и при этом соперник не сильно мешает игроку. При таком прыжке бросок совершается до достижения высшей точки.

- Объяснение и показ.
- Имитация выполнения приема с места с выпуском мяча над собой.
- Бросок-передача с прыжком на ориентир: поднятую руку партнера или в цель на стене.
- Выполнение приема в целом с места со средней дистанции под углом 30—45° к щиту.
- То же, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине.
- То же, но после остановки с получением мяча от партнера или после ведения.
- Выполнение бросков с дальней дистанции.
- Чередование бросков с различных позиций в соревновании на результативность.
- То же, что в упр. 4—7, но с преодолением пассивного противодействия условного защитника.

2. Последовательность упражнений при обучении броскам в прыжке (в прыжке «на два счета») и с зависанием (в прыжке «на три счета»).

Бросок в прыжке на два счета выполняют, если натиск соперника достаточно велик. Мяч бросают, достигнув высшей точки прыжка.

Бросок в прыжке на три счета применяют на небольших расстояниях при жестком сопротивлении соперника. При таком броске мяч выпускают из рук уже

после незначительного спуска вниз от высшей точки прыжка.

- Объяснение и показ.

- Из стойки нападающего с тройной угрозой: запрыгивание на гимнастическую скамейку с выносом мяча в и. п. для броска — имитация замаха.

- Из стойки нападающего с вынесенным в положение для броска мячом, стоя на гимнастической скамейке: спрыгивание со скамейки с выпуском мяча над собой в заданный момент прыжка — имитация броскового движения.

- То же, что в упр. 2 и 3, но в сочетании.

- Бросок-передача в прыжке с места с близкой дистанции партнеру на ориентир (поднятую вверх руку).

- То же, но после собственного набрасывания мяча перед собой и остановки двумя шагами или прыжком с ловлей мяча, отскочившего от пола.

- То же, что в упр. 6, но после получения мяча от партнера в движении и остановки двумя шагами или прыжком.

- Выполнение разновидности изучаемого приема в целом с места под углом 30 — 45° к щиту с близкой дистанции, отталкиваясь от площадки.

- То же, но после остановки двумя шагами или прыжком с места с ловлей мяча, предварительно выпущенного перед собой и отскочившего от площадки.

- То же, но после получения мяча от партнера в движении или после ведения и остановки избранным способом.

- То же, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине.

- Броски в прыжке с места с указанных точек, разноудаленных и разнонаправленных по отношению к корзине.

- То же, но с преодолением пассивного противодействия условного защитника.

- То же, что в упр. 12 и 13, но в личном или командном соревновании на результат.

- Ловля-передача мяча в одном прыжке партнеру на ориентир.

- То же, но с выполнением задания поочередно двумя партнерами, расположенными на близком расстоянии.

- Повторное выполнение ловли-добивания мяча в щит в одном прыжке, завершая серию добиванием в корзину.

- Выполнение разновидностей броска в прыжке в сочетании с другими игровыми действиями.

3. Организационно-методические указания при обучению броску в прыжке.

- На начальной стадии обучения упражнения выполнять на дистанции 2 — 3 м до партнера или до щита при обучении броскам в прыжке («на два счета») и с зависанием («на три счета») и 3 — 4 м при обучении броску с прыжком («на один счет»).

- Броски в корзину начинать под углом 30—45° к щиту, бросать с отскоком от щита; по мере овладения техникой приема варьировать направление и дистанцию до корзины.

- Контролировать рациональность исходного положения: максимально быстро принимать стойку нападающего с тройной угрозой; при бросках одной рукой одноименные с бросающей рукой ногу и плечо незначительно выводить вперед;

мяч удерживать двумя руками близко к туловищу; голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой, лучезапястный суставы и мяч располагать в одной вертикальной плоскости; голову держать прямо, взгляд концентрировать в точке прицеливания.

- При обучении броска с прыжком («на один счет»):

*перед началом отталкивания выносить мяч в и. п. для выполнения броскового движения;

*разгибание бросающей руки или рук начинать одновременно с отталкиванием;

*следить за сохранением оптимального расположения всех звеньев тела в прыжке в соответствии со структурой броска одной или двумя руками;

*мяч выпускать на восходящей траектории прыжка.

- При обучении броску в прыжке («на два счета»):

*при запрыгивании на скамейку фиксировать положение всех звеньев тела, исправляя в случае необходимости ошибки;

*вынос мяча начинать одновременно с отталкиванием и осуществлять его близко к туловищу;

*спрыгивая со скамейки, выпускать мяч в «мертвой» точке безопорного положения;

* выполнение броска в целом начинать с использованием гимнастической скамейки, позволяющей увеличить высоту прыжка;

* разновидности остановок с ловлей мяча после собственного набрасывания перед собой или передачи партнера использовать для преобразования инерции горизонтального движения тела игрока в вертикальное выпрыгивание: переходить к отталкиванию максимально быстро — по завершении остановки;

* высоту подъема локтя бросающей руки при замахе подбирать индивидуально каждым занимающимся;

* упражнения, связанные с выполнением ловли-передачи мяча в одном прыжке партнеру или ловли-добивания мяча в щит, предлагать занимающимся после усвоения ими основной структуры движения броска в прыжке с места; использовать дистанцию до 2 м; основное внимание уделять сохранению координации движений, своевременному отталкиванию для соединения с мячом в высшей точке прыжка, мгновенному переходу от ловли мяча к бросковому движению в «мертвой точке» безопорного положения;

- При обучении броску с зависанием («на три счета»):

* предварительно достичь высокого уровня прыгучести: на ранней стадии обучения целенаправленно использовать подкидной гимнастический мостик;

* добиваться уверенного и свободного выполнения ловли-передачи и ловли-добивания мяча в одном прыжке двумя, а затем одной рукой;

* ориентировать занимающихся на выпуск мяча после прохождения высшей точки прыжка (на его нисходящей траектории), но не затягивать начало броскового движения;

- * допускать сгибание ног после прохождения «мертвой» точки прыжка.

4. Основные ошибки при выполнении разновидностей броска в прыжке:

- Нерациональное исходное положение (Рис. 6):
 - * при бросках одной рукой одноименная с бросающей рукой нога сзади;
 - * мяч удерживается далеко от туловища или низко;
 - * туловище сильно наклонено вперед;
 - * голова и глаза опущены вниз;
 - * полностью выпрямлены ноги;
 - * стопы широко расставлены или расположены близко друг к другу;
 - * вес тела распределен на носки или пятки;
- Несвоевременный или неэффективный вынос мяча:
 - * при броске с прыжком – запаздывание замаха (после отталкивания), при бросках в прыжке или с зависанием – преждевременный замах (до толчка ногами);
 - * мяч выносится далеко от туловища и не перед лицом;
- Неправильное расположение звеньев тела в момент достижения игроком оптимальной точки прыжка для выпуска мяча:
 - * голова, туловище или ноги отклонены от вертикали;
 - * мяч заведен за голову, расположен перед лицом, сильно отведен в сторону или вынесен вперед;
 - * кисть бросающей руки или обе кисти (при броске двумя руками) недостаточно согнуты назад;
 - * кисть поддерживающей руки (при броске одной рукой) находится на мяче сверху или спереди;
 - * звенья бросающей руки (рук) или локоть поддерживающей сильно отклонены в сторону (стороны);
 - * указательный и большой палец кистей широко или узко располагаются на мяче; согнуты ноги при бросках с прыжком или в прыжке;
- Ошибки при выпуске мяча:
 - * нарушение ритмовой структуры броскового движения: преждевременный или запоздалый выпуск мяча;
 - * чрезмерно резкое выпрямление бросающей руки без участия кисти: мяч летит очень быстро и по случайной траектории;
 - * отсутствие скатывающего мяч движения бросающей кистью: мяч летит без вращения или вращается в направлении от игрока;
 - * отклонение бросающей руки или указательного пальца этой руки в сторону от корзины: мяч «сваливается» в сторону от корзины, летит вправо или влево от цели;
 - * неполное выпрямление бросающей руки: незавершенность броскового движения;
 - * отсутствие сопровождения мяча кистью бросающей руки: мяч летит «жестко»;

- * участие в выпуске мяча кисти поддерживающей руки или сильное отклонение ее в сторону после выпуска мяча: мяч летит в сторону от цели;
- * отклонение от вертикали головы, туловища или сгибание ног при бросках с прыжком или в прыжке: потеря рациональной координации движений;
- Ошибки при приземлении:
- * приход на прямые или сильно согнутые ноги: необходимы дополнительные затраты времени для включения нападающего в игру;
- * перенос веса тела на переднюю часть стоп, ведущий к потере равновесия;
- * опускание рук вниз одновременно с приземлением: игрок не готов к овладению мячом.

Кроме перечисленных средств и методов обучения и совершенствования для развития точности бросков, необходимо использовать все их многообразие: это 1) использование специального оборудования; 2) эмоционального стресса; 3) на фоне утомления; 4) изменения характера работы; 5) шумовых помех и т.д.



VI Подвижные игры и игровые упражнения.

На учебно-тренировочных занятиях применяются подвижные игры. С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно – усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств баскетболиста и овладения технико- тактическим навыкам, что способствует формированию устойчивого интереса учащихся к занятиям и повышению их активности, без которой невозможно успешное прохождение материала.

В ходе игры играющим необходимо осознанно соблюдать правила игры. Контролировать ход игры, делать своевременные поправки и замечания, не

останавливая течения игры. Неоднократное повторение однотипных ошибок сопровождать остановкой и внесением корректив.

Игра "На свои места".

Направленность – комплексное совершенствование ведения, прохода, броска в прыжке и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Правила игры. Две команды, состоящие из 5-7 занимающихся, выстраиваются в шеренги на линии штрафного броска спиной к ближним корзинам. По сигналу педагога игроки каждой команды одновременно стартуют в направлении центральной линии и обратно к своим щитам, завершают скоростное ведение броском одной рукой сверху. При неудачном броске мяч следует добить в прыжке. После результативного броска необходимо, используя ведение, как можно быстрее вернуться на свою исходную позицию.

Определение победителей. Побеждает команда, все игроки которой первыми возвратились на и.п., не совершив технических ошибок.

Варианты: 1) ведение и бросок выполняется только слабой рукой; 2) мяч переводится на другую руку при смене направления движения.

Игра «11 очков».

Направленность – комплексное совершенствование бросков в прыжке и развитие скоростной выносливости.

Правила игры. Игроки разбиваются на две команды по четыре или пять игроков в каждой, и выстраиваются на одинаковом расстоянии от круга области штрафного броска. Первый игрок в каждой команде ведет мяч в круг и оттуда производит бросок в прыжке. Затем он подбирает мяч и передает следующему игроку команды и т.д. За каждый точный бросок команде дается 1 очко.

Определение победителей. Команда, первой набравшая 11 очков, выигрывает.

Варианты: 1) после того, как игрок подберет мяч и передаст его партнеру по команде, он может встать на линию штрафного броска и отвлекать внимание участника команды противника, выполняющего бросок (смеяться, кричать, хлопать в ладоши). Однако он не должен переступать линию штрафного броска; 2) наказанием за неточный бросок в прыжке могут быть приседания, отжимания и др.

Игра "Выбей всех".

Направленность – комплексное совершенствование дистанционных бросков и развитие быстроты.

Правила игры. На каждой корзине играют 5-6 участников. Проводится состязание в точности средних или дальних бросков в прыжке.

Игроки с мячами выстраиваются в колонну по одному и выполняют броски поочередно друг за другом с одной и той же позиции.

Направляющий выполняет бросок первым и идет на подбор. Если бросок результативный, он с мячом сразу выходит на новую точку. Если бросок неудачный, то выход на новую точку осуществляется после добивания мяча.

Причем его необходимо осуществить как можно быстрее, пока следующий снайпер не поразил корзину. В противном случае сзади стоящий игрок своим попаданием "выбивает" из игры бросающего перед ним и промахнувшегося соперника. Осуществлять очередной дистанционный бросок можно, только

когда предыдущий игрок освободит позицию, с которой бросал. Добивать мяч следует с места подбора и без нарушения правила пробежки.

Определение победителей. Соревнование в точности и скорострельности продолжается до выявления единоличного победителя.

Варианты: 1) броски выполняются с одной и той же точки, позицию изменяют после определения победителя; 2) чередуют броски с дальней и средней дистанции; 3) состязания проводят до трех побед одного из снайперов; 4) очередность выполнения бросков с первой точки определяется жребием, с других порядком выбывания из игры в предыдущей перестрелке.

Упражнение «снайпера» с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо, не коснувшись дужки.

Выигрывает тот игрок, кто быстрее забьет 20 бросков.

Броски в прыжке через руку соперника. Выполняется в парах. Нападающий Н совершает бросок через руку защитника З, ему запрещено бить мяч в пол.

Тренер может дать защитнику несколько вариантов задания: просто поднимать руку на каждый бросок, держать руку у лица нападающего, выпрыгивать с вытянутой рукой. Игроки в паре меняются местами после каждого броска.

Выигрывает тот, кто первым забьет 20 бросков.

VII Методические рекомендации при выполнении броска в прыжке.

Следует соблюдать следующие рекомендации для грамотного выполнения броска в прыжке:

- Перед началом отталкивания необходимо вынести мяч для броска;
- Разгибать бросающую руку нужно одновременно с отталкиванием, задержки будут давать возможность соперникам перехватить мяч;
- Мяч выпускать из рук на начальных этапах обучения лучше на восходящей траектории, чтобы придать ему необходимую инерцию;
- Смотреть на цель при прицеливании и броске;
- Делать своевременный замах: до отталкивания;
- Толчок мяча выполнять кистями, иначе мяч может полететь не туда, куда нужно;
- Руки при броске нужно выпрямлять до конца, чтобы завершить бросок и придать мячу правильное направление;
- Не сгибать ноги в прыжке.

VIII Вывод.

Бросок мяча в корзину одной рукой является важнейшим элементом техники нападения в баскетболе. Победа в баскетболе определяется наибольшим количеством мячей, заброшенных в корзину любого соперника.

- Если игрок оказался без плотной опеки защитника, бросок в прыжке отличный способ воспользоваться этим преимуществом. Прыжок позволяет бросить мяч выше вытянутых рук защитника, что значительно повышает

шансы на успех.

- Этот прием часто используется для завершения прохода к кольцу или для броска со средней дистанции. Например, игрок просто ведет мяч, видит неожиданно возможность для атаки.
- Если игрок находится под плотной опекой, бросок в прыжке может стать единственным способом отправить мяч в кольцо. Заброс сверху делает мяч более сложным для блокировки.
- Даже находясь близко к кольцу, игрок может использовать бросок в прыжке, чтобы избежать блокировки со стороны более высокого защитника. Прыжок позволяет бросить мяч по более высокой траектории, что увеличивает шансы на попадание.
- При обучении разновидностям броска в прыжке следует учитывать физический потенциал занимающихся и уровень их технической подготовленности.
- Важно помнить, что бросок в прыжке – это не единственный способ набрать очки. Начинающему игроку важно развивать и другие навыки, такие как дриблинг, передачи и броски из-под кольца. Однако, освоив бросок в прыжке, игрок значительно расширит свои возможности на площадке и станет более опасным для соперника.
- Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

IX. Список использованной литературы.

1. Андреев В.И. Исследование некоторых особенностей точности бросков в прыжке в баскетболе в зависимости от дистанции их выполнения / В. И. Андреев, Н. Н. Токарь, О. В. //Мат-лы III междунар. науч.-практ. конф. Томск, 2000. - С.79-86.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. -М.: Академия, 1997. -284 с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
4. Морозова Н. С. Повышение точности баскетбольных бросков с отражением мяча от щита / Морозова Н. С.. - Автореф. дисс. к. п. н. - Омск, 2002.- С. 15.
5. Пельменев В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / Калининград. Ун-т. – Калининград, 2000. - 162 с.
6. Белов С.А. Баскетбол. Броски по кольцу [Текст] / С.А. Белов / Физкультура в школе. – 1990. – № 6. – С. 17– 8.
7. Краузе Дж. В. Баскетбол – навыки и упражнения [Текст] / Дж. В. Краузе, Д. Мейер, ; пер. с англ. – М. : АСТ : Астрель, 2006. – 77 с.
8. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст]

- / В.А. Лепёшкин. – М.: Советский спорт, 2011. – 156 с.
9. Нестеровский Д.И. На уроках баскетбол [Текст] / Д.И. Нестеровский, Ю.Д. Железняк. / Физическая культура в школе. – 1991. – № 2. – С. 27 – 30.
10. Пайе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных [Текст] / Б. Пайе, П. Пайе; пер с англ. А. В. Зубковой. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 59 с.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет [Текст]: метод. пособие для тренеров / под ред. Е.Я. Гомельского. – М.: Баскетбольная Академия олимпийских чемпионов братьев Гомельских, 2009. – 111 с.
12. Чернова Е.А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов [Текст]: метод. пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу / Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов. – М.: Российская Федерация Баскетбола, 2003. – 88 с.

