

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методике физической культуры

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКОВ МЯЧА
В БАСКЕТБОЛЕ
(НА ПРИМЕРЕ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ НИУ «БЕЛГУ»)**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011403
Мильской Екатерины Викторовны

Научный руководитель
к.п.н., доц. Воронин И.Ю.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ	
1.1. Общая характеристика бросков мяча в кольцо в баскетболе	5
1.2. Правила выполнения и техника бросков	8
1.3. Средства и методы совершенствования бросков в баскетболе	20
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования	27
2.2. Организация исследования	28
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1 Анализ изменения показателей результативности бросков женской баскетбольной команды НИУ «БелГУ» при игре в различных дивизионах.....	30
3.2. Методика обучения и совершенствования броска баскетболистки	34
3.3. Методика совершенствования броска студентки-баскетболистки.....	36
3.4. Анализ эффективности методики совершенствования броска в баскетболе	37
ВЫВОДЫ	41
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – это спортивная командная игра с мячом, которую изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс (США) Джеймс Нейсмит в декабре 1891 года [27]. В настоящее время баскетбол стремительно развивается и является одним из средств физического развития и воспитания молодежи [26]. В 2007 году была создана Ассоциация студенческого баскетбола России – крупнейшая студенческая спортивная лига в Европе и вторая в мире, которая привлекает большое число участников из всех учебных заведений страны.

Среди всех приемов, выполняемых в баскетболе, бросок - это важнейший технический элемент, который является логическим завершением каждой атаки и спортсмен, владеющий эффективной техникой, может принести большое количество очков своей команде.

В настоящее время, разработано значительное количество методик, совершенствующих бросок. Специалисты и тренеры предлагают использовать различные тренажеры, бросковые комплексы, и дают только общие рекомендации, а индивидуализированным методикам практически не уделяется внимания. Однако в настоящее время эта проблема очень актуальна, так как баскетболисткам необходимо корректировать технику в зависимости от различных обстоятельств, с которыми они сталкиваются на баскетбольной площадке.

Таким образом, разработка индивидуализированной методики совершенствования баскетбольного броска является актуальной темой, особенно применительно к учебно-тренировочному процессу женской студенческой баскетбольной команды.

Цель исследования: изучить особенности индивидуализированной методики совершенствования бросков в женском студенческом баскетболе.

Объектом исследования является процесс совершенствования бросков мяча в кольцо женской баскетбольной команды.

Предметом исследования является методика совершенствования броска студентки-баскетболистки.

В качестве **гипотезы** исследования было выдвинуто предположение о том, что выполнение упражнений в усложненных условиях, моделирование соревновательной ситуации и использование технического средства обучения позволит эффективно совершенствовать бросок студентки баскетбольной команды.

Сформулированные нами цель, объект и предмет исследования обусловили постановку следующих **задач** исследования:

1. Изучить особенности совершенствования бросков в баскетболе.
2. Разработать индивидуализированную методику совершенствования броска мяча в кольцо студенткой-баскетболисткой.
3. Обосновать практические рекомендации по индивидуализации совершенствования бросков в женской студенческой команде.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

1.1. Общая характеристика бросков мяча в кольцо в баскетболе

Современный баскетбол представляет собой спортивную игру, где достижение высоких спортивных результатов зависит от проявления максимально высокого уровня физической, технической, тактической подготовленности спортсменов [4].

Главная цель игры – забросить мяч в корзину. Мяч, заброшенный в кольцо – это лучшая, любимая всеми часть баскетбола, и на это есть причины. Вы бросаете мяч, и уже через мгновения виден результат – вы или попали, или нет. А подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении [24].

Броски в кольцо - важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке. Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно.

- По типу исполнения броски различаются: одной или двумя руками;
- По способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху;
- По расстоянию от кольца: ближние, средние и дальние (трехочковые) броски.

В книге «Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения» авторы выделяют следующую классификацию бросков в корзину:

- ✓ Двумя руками;
- ✓ Одной рукой.

Бросок двумя руками может быть исполнен способом сверху, от груди, снизу, сверху вниз, а также добивание. Бросок одной рукой игрок выполняет способом сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание.

По характеру передвижения выделяют броски с места, в движении, в прыжке. По расстоянию бывают дальние, средние и ближние броски. По направлению к щиту игрок может располагаться прямо перед щитом, под углом к нему, а также параллельно. Классификация бросков в корзину представлена на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Классификация бросков в корзину

Баскетболист может бросать мяч с вращением, с отскоком от щита и без отскока от щита. Точность броска в корзину во многом определяется вращением мяча, а также правильно выбранной областью площадки для броска, верной точкой прицеливания, правильным углом выпуска мяча и траекторией его полета. Доказано, что броски под углом $15\text{--}45^\circ$ от щита целесообразнее выполнять с отскоком от него, а находясь спереди от корзины или в секторах от лицевой линии до угла 15° и свыше угла 45° — непосредственно в кольцо («чистый» бросок). Соответственно выбирают точку прицеливания. При бросках с отскоком от щита руководствуются не только своим расположением, но и применяемым способом броска. При этом ориентиром яв-

ляется маленький квадрат на щите. А при «чистых» бросках - передняя по отношению к бросающему игроку дужка кольца [17].

А.М. Пушкарева в своей книге «Совершенствование бросков в баскетболе» подробно рассказывает назначение и использование каждого броска в баскетболе:

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

2. Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника.

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

4. Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью.

5. Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

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

7. Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке.

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

9. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад применяется для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью.

10. Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

11. Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной [24].

1.2. Правила выполнения и техника бросков

Баскетбол – это олимпийский вид спорта. В него играют две команды, на площадке одновременно присутствует по 5 человек от каждой из них. Цель игры состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперника, при этом помешав ему сделать то же самое в ответной атаке. В баскетболе выделяют такое понятие, как штрафной бросок. Штрафной бросок - это возможность, предоставляемая игроку, набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга. Серия штрафных бросков - это все штрафные броски в результате наказания за один фол [8].

Правила игры в баскетбол собственноручно написаны Джеймсом Нейсмитом в 1891 году. Они состояли всего из тринадцати пунктов. В дальнейшем они стали основой современных международных баскетбольных правил, которые едва умещаются на двухстах страницах [27].

В России в 1906 г. в Петербурге преподаватель из США Эрик Мораллер познакомил членов спортивного общества «Маяк» с правилами игры в баскетбол, 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 [6].

Броски в баскетболе по расстоянию до кольца принято разделять на дальний (трехочковый), средний и ближний бросок. Также выделяют штрафной бросок, который назначается судьей за нарушение. Дальний бросок бас-

кетболиста может принести три очка своей команде, средний и ближний - два очка, за мяч, выпущенный игроком со штрафной линии - одно очко. В 1986 году в баскетболе был введен общий стандарт трехочкового броска, в соответствии с которым максимальное расстояние от его линии до кольца составляло 6,25 м. В 2008 году это расстояние было увеличено до 6,32 м. По правилам ФИБА в течение 26 лет (до 2010 года) дуга трехочкового броска проводилась в 6,25 м от кольца. С октября 2010 года дуга была отодвинута от кольца на дополнительные 50 см, и ее максимальный радиус достиг 6,75 м. Наглядное изображение представлено на рис. 1.2.. Расстояние от корзины до штрафной линии первоначально было примерно 6 метров. В 1895 году были введены штрафные броски, выполнявшиеся с расстояния в 15 футов. Один фут равен 30,5 сантиметров [27]. Таким образом, расстояние от штрафной линии до корзины сократилось до 4,6 метров.

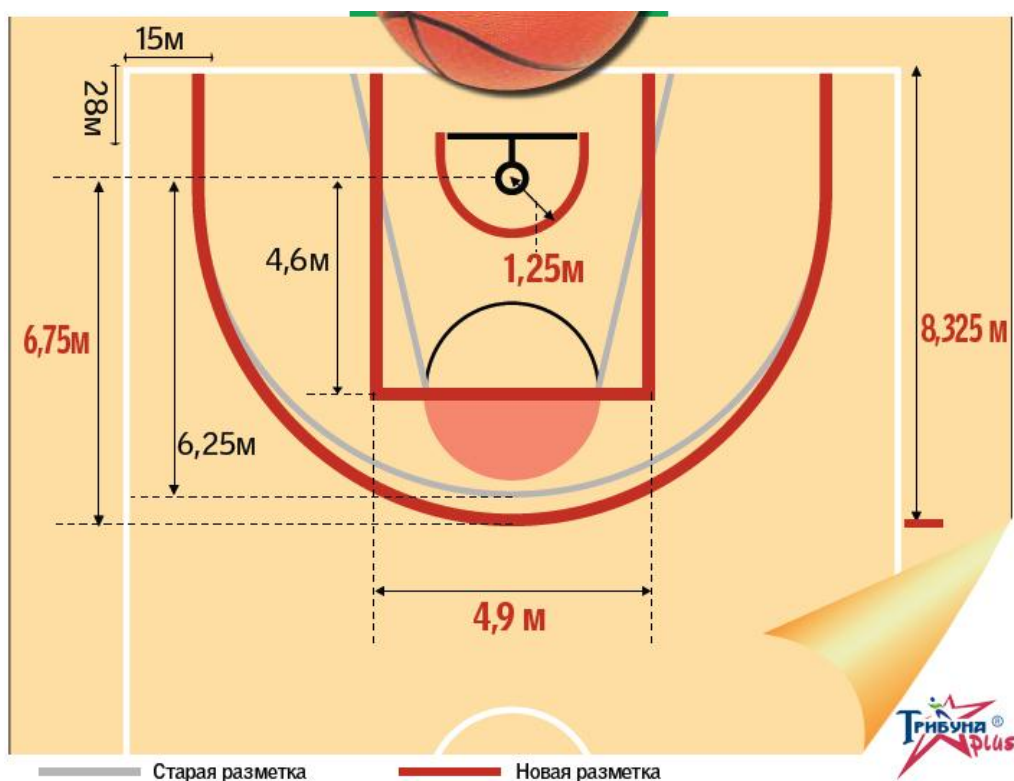


Рис. 1.2. Линии площадки и ее размеры

В настоящее время расстояние линий в баскетболе строго регламентировано. Трехочковая линия находится на расстоянии 6,75 м. от точки на полу

непосредственно под точным центром корзины до внешнего края полукруга. Расстояние от этой точки на полу до внутреннего края середины лицевой линии составляет 1,575 м. 3-хочковая линия не является частью зоны 3-хочковых бросков с игры. Линия штрафного броска находится параллельно лицевой линии. Её дальний край находится на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, длина её должна быть 3,60 метров. Области штрафного броска представляют собой ограниченные зоны, расширенные в сторону игровой площадки полукругами с радиусом 1,80 метров, центры которых расположены на середине линий штрафного броска. С этой линии баскетболистом осуществляется штрафной бросок. Диаметр этого полукруга - это расстояние от края до края штрафной. Он же наносится и с другой стороны линии - в ограниченной зоне. Только в этой зоне полукруг наносится пунктиром. Это является единственным отличием. Все линии должны быть нанесены краской белого цвета, иметь ширину 5 см и быть отчетливо видимыми.

Квалифицированная баскетбольная команда за время матча в среднем выполняет 65-70 бросков в корзину и до 20-25 штрафных бросков. От их точности зависит достижение победы над противником. Основное содержание игры команды в нападении это подготовка к броску, а главная цель - попадание в корзину соперника. Любой игрок должен точно атаковать кольцо, при этом выполняя броски с разных исходных положений, и с различных дистанций при противодействии противников. Изменяющаяся обстановка игры и желание использовать каждый удобный момент для атаки, определяют необходимые навыки владения различными способами выполнения броска с учетом личных особенностей игрока [27].

Чтобы броски были результативны, нужно сосредоточить внимание на тщательном выполнении броска, направление зрения на корзину противника, неизменность зрительной оси «мяч-центр кольца» или «мяч-квадрат на щите» (при броске с отражением мяча от щита), положение равновесия. Баскетболист, перед броском, обязан оценить ситуацию на площадке, возможную

интенсивность и способ противодействия опекающего защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Определив алгоритм действий и приняв решение, игроку нужно психологически настроиться на бросок так, чтобы уже ничто не повлияло на его уверенность и устойчивость движений. В завершающий момент броска необходимо расслабиться [9].

При выполнении броска игроку следует выполнять основные требования:

- Выполнять бросок быстро;
- В исходном положении удерживать мяч вблизи туловища;
- При броске одной рукой направить локоть ведущей руки в корзину;
- Выпускать мяч через указательный палец;
- Сопровождать бросок рукой и кистью;
- Удерживать взгляд на цели;
- Сосредотачиваться на бросок;
- Следить за мягкостью и непринужденностью броска;
- Удерживать плечи параллельно для сохранения равновесия.

При выполнении штрафного броска от баскетболиста требуется выполнение следующих правил:

- Расслабить тело (особенно - руки и кисти) и одновременно сосредоточить внимание на цели;
- Принять правильную стойку;
- Почувствовать мяч, покрутить его в руках, 2-3 раза ударить в пол, взять его в руки так, чтобы последние фаланги указательного и среднего пальцев бросковой руки оказались на черной полоске мяча;
- Сконцентрировать внимание на дужке кольца, мысленно представить, как мяч проскакивает сквозь нее, сделать глубокий вдох, выдохнуть - и только после этого бросать [4].

Особенностью является то, что процедура подготовки для выполнения штрафного броска происходит значительно медленнее, так как баскетболисту не мешает активная защита соперника.

Эти правила помогают баскетболисту максимально сконцентрироваться на выполнении броска и забросить мяч в корзину соперника.

В настоящее время все правила прописаны «Официальных Правилах Баскетбола 2014», вступивших в силу с 1 сентября 2014 года.

Бросок с игры, также как и штрафной бросок, происходит, когда мяч, который игрок держит в руках, затем посылается по воздуху в направлении корзины соперника. Начинается процесс броска с непрерывного движения, обычно предшествующего выпуску мяча из рук баскетболиста. Заканчивается, когда мяч покидает руку игрока и, в случае если баскетболист, выполняющий бросок, находится в воздухе, когда обе ноги приземляются на пол.

Непрерывное движение в процессе броска начинается, когда мяч находится в руках игрока и бросковое движение, обычно направленное вверх, началось. Также движение может включать движение руки или тела, используемое игроком при выполнении броска с игры. Заканчивается оно, когда мяч покидает руку игрока или если начат совершенно новый процесс броска.

Штрафной бросок предоставляется при фиксации персонального фола. Игрок, против которого был совершен фол, должен выполнить штрафной бросок. Если поступила просьба о его замене, он должен выполнить штрафной бросок прежде, чем покинуть игру. Если он должен покинуть игру из-за травмы, совершения 5 фолов или дисквалификации, тогда заменивший его игрок должен выполнить штрафной бросок. Если у команды больше не осталось запасных, штрафной бросок должен быть выполнен любым игроком этой команды, указанным ее тренером.

Когда фиксируется технический фол, любой член команды соперников, указанный ее тренером, должен выполнить штрафной бросок.

Игрок, выполняющий штрафной бросок, должен:

- Занять положение за линией штрафного броска и внутри полукруга;
- Использовать любой способ выполнения штрафного броска таким образом, чтобы мяч вошел в корзину сверху или коснулся кольца;
- Выпустить мяч из рук в течение 5 секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение;
- Не касаться линии штрафного броска и не входить в ограниченную зону до тех пор, пока мяч не попадет в корзину или не коснется кольца;
- Не имитировать штрафной бросок.

Игроки, находящиеся на местах для борьбы за подбор при штрафном броске, занимают поочередные позиции на этих местах глубиной в 1 метр. Первая позиция по обе стороны ограниченной зоны может быть занята соперниками игрока, выполняющего штрафной бросок. Игроки должны занимать только те позиции, которые им определены [11].

Во время штрафных бросков эти игроки не должны:

- Занимать места для борьбы за подбор при штрафном броске, которые им не предназначены;
- Входить в ограниченную зону, нейтральную зону или оставлять место для борьбы за подбор при штрафном броске до тех пор, пока мяч не покинет рук игрока, выполняющего штрафной бросок;
- Мешать своими действиями игроку, выполняющему штрафной бросок.

Игроки, которые не занимают места для борьбы за подбор при штрафном броске, должны оставаться за воображаемым продолжением линии штрафного броска и за линией 3-хочковых бросков с игры до тех пор, пока штрафной бросок не закончится [20].

Если при выполнении броска на игроке, владеющим мячом фиксируется фол, баскетболисту дается возможность выполнить штрафной бросок. Если атака кольца была проведена за трехочковой линией, то дается право выполнить три броска со штрафной линии, но если при дальнем броске игрок забил 3 очка, то выполняется два штрафных броска. Если же баскетболист

бросал с ближней или средней дистанции, то у него есть возможность реализовать 2 броска со штрафной линии, при забитом броске с игры - один штрафной бросок. Если при выполнении штрафного броска мяч попадает в корзину, но при этом игрок, выполняющий бросок, нарушает какое-либо правило, то очко не засчитывается. Нарушение любого другого игрока совместно с баскетболистом, выполняющим штрафной бросок, должно быть проигнорировано судьей. Мяч предоставляется команде соперников для вбрасывания из-за пределов игровой площадки напротив линии штрафного броска, он был последний в серии или команда получила наказание в виде права владения мячом.

Броски в корзину - это один из самых важных элементов в баскетболе. Чтобы обыграть соперника, команда должна превзойти его в счете, это достигается при помощи результативных бросков. Другие же приемы игры используются для создания условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину [2].

Очень важно для каждого баскетболиста овладеть штрафным броском, потому что он, с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение (штрафной бросок приносит существенные очки в игре), с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков - это основа для формирования всего комплекса движений, использующийся баскетболистами для бросков мяча в корзину.

Точность выполнения бросков с игры является одним из основных показателей уровня подготовленности баскетболистов [23].

Техника игры представляет собой совокупность приемов, сложившихся в процессе развития баскетбола, которые позволяют наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Под термином «приём техники» подразумевается система движений, сходная по структуре и направленная на решение примерно одной и той же игровой задачи [1].

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

Техника баскетбола включает в себя два больших раздела:

1. Техника нападения
2. Техника защиты.

Техника нападения включает в себя технику передвижения и технику владения мячом, в которую входит такое действие, как бросок в корзину. Подготовка баскетболиста к выполнению броска - основное содержание командной игры в нападении, попадание мяча в корзину является ее главной целью.

Основа техники - это главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения [29].

Правильная техника броска во многом решает исход матча. При помощи бросков в игре можно как заработать очки для своей команды, так и преодолеть соперника на психологическом уровне. Когда одна команда забрасывает значительно больше мячей в корзину соперника, нежели вторая, появляется энергетический подъем и «второе дыхание». В ситуации, когда за фол игрока судья наказывает штрафным броском его команду, они начинают терять уверенность в оборонительной игре. Но для реализации бросков нужно работать над рациональной техникой его выполнения.

Бросок в баскетболе имеет три основные характеристики: вид, стиль и техника, понимаемая здесь как организационная структура движений при броске. Существуют баскетболисты, которые отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но у всех одна основа техники - биомеханические принципы движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. В то же время такие основы техники, как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки одинаковы не у всех [31].

Игрок, осуществляющий бросок может выбрать любой способ его выполнения. Баскетболист чаще всего выполняет бросок ведущей рукой. При этом следует учесть, что расположение спортсмена на игре при выполнении броска относительно кольца должно быть такое же, как и на тренировочном процессе. Это позволяет баскетболисту достичь бросковой результативности, как на тренировке, так и в игровых условиях.

Главная особенность штрафного броска в отличие от бросков с игры - это расположение по одной линии (положение стоп), перенос веса тела вперед, фокусировки внимания на одной и той же специфической цели в каждом броске, паузы в исходном положении для броска. Игрок должен знать, как выглядит правильный бросок, он должен его ощущать и быть в состоянии выполнить штрафной бросок с закрытыми глазами. При этом чтобы баскетболист не был слишком напряжен или слишком расслаблен. Бросок должен быть исполнен при контролируемом напряжении.

Схема двигательного действия штрафного броска:

1. Расположение по одной линии. Стопа, одноименная бросающей руке, плечо, кисть и мяч находятся в одной вертикальной плоскости с корзиной. Расположение стопы со стороны бросающей руки, всегда должно быть на одном и том же месте. Стопа должна смотреть на корзину или слегка влево от линии, перпендикулярной линии штрафного броска. Ведущая стопа (правая — для правши и левая — для левши) ставится в центр линии штрафного броска. На покрытиях на этом месте часто делают отметку. Поставить стопу нужно вблизи центра. Вторую стопу следует поставить чуть сзади относительно ведущей. Её также нужно направить на угол щита с той же стороны (правая стопа, левый угол и наоборот). Стопы должны быть на ширине плеч, стойка уравновешена.

2. Хват. Мяч должен полностью лежать на бросающей кисти, уравновешивающая рука находится сбоку или под мячом.

3. Запястье. Баскетболист, выполняющий бросок, должен поставить мяч в исходное положение и согнуть кисть в запястье подобно букве «L».

4. Локоть. Локоть следует держать внутрь, близко к телу, поднятым вверх и впереди запястья. Локтевой изгиб изображается в виде буквы «L».

5. Перенос веса тела чуть вперед. Баскетболист, выполняющий штрафной бросок, должен принять чуть измененную позицию с тройной угрозой, при которой вес тела переносится больше на переднюю стопу. Голову игроку следует держать ровно, спину прямо.

6. Цель. Внимание должно быть сфокусировано на середине кольца или на петле сетки в центре задней части обода. Баскетболист должен сфокусировать внимание на мишени и думать о том, что он должен реализовать бросок, потому что защитник должен заплатить за свой фол. Уводить взгляд со своей цели игрок не должен до тех пор, пока мяч не пролетит сквозь сетку.

7. Пауза. Когда баскетболист находится в исходном положении для броска, он должен сделать паузу в движении на мгновение. Это поможет успокоиться физически и сосредоточиться умственно. После непродолжительной паузы все движения следует направить вверх, по дуге в направлении кольца.

8. Проводка. Полное выпрямление и пронация являются основными ключевыми моментами движения проводки. Выполняя штрафной бросок, игрок должен приподняться при помощи силы ног. Рука, которая находится наверху, в конце проводки должна находиться под углом 30-35 градусов от вертикали. Когда баскетболист выпускает мяч, это следует делать высоко, и оставаться в положении проводки, пока мяч не пройдет сквозь сетку. Кисть нужно направить в корзину.

При изучении любого технического приема игры выделяют основные взаимосвязанные между собой этапы:

1. Ознакомление с приемом и создание представления о нем.
2. Изучение приема в упрощенных, специально смоделированных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненной обстановке, приближенной условиям учебно-тренировочной игры.

4. Применение приема в соревновательной обстановке и игре с конкретным соперником.

Эти этапы соответствуют фазам формирования двигательного динамического стереотипа и свидетельствуют о логической связи, которая должна соблюдаться при изучении любого технического приема [19].

Основной задачей ознакомления с приемом является создание представления об изучаемом приеме. При ознакомлении с броском баскетболист должен четко знать место его реализации в игре, основное назначение и наиболее эффективное осуществление. Наиболее часто тренер использует метод рассказа и показа. Этот этап очень важен при изучении техники данного приема, так как в процессе дальнейшего обучения спортсменов умело использует то, что дал ему наставник.

При изучении приема в упрощенных, специально смоделированных условиях основной задачей является познание структуры приема и овладение его правильным выполнением. Также этот этап помогает спортсмену устранить напряжение в мышцах, найти и устранить возможные ошибки при выполнении броска. Тренер чаще использует стандартно-повторный метод. Он нужен для того, чтобы баскетболист выполнял строго то, что говорит тренер и обратил внимание на исходное положение, основные фазы движения и их согласованное выполнение.

На этапе совершенствования приема в усложненной обстановке, приближенной условиям учебно-тренировочной игры следует добиться четкого выполнения основной структуры приема и его деталей сначала в пассивной среде, а затем в активной. Баскетболист должен устойчиво выполнять броски после разных скоростей движения. В начале этапа тренер обычно использует игровой метод, а в завершении - соревновательный.

Применение приема в реальной соревновательной обстановке и игре с конкретным соперником является ключевым этапом подготовки, так как баскетболист может находиться в психическом напряжении, что существенно влияет на результативность бросков. Поэтому основные задачи этапа - это

закрепление сформировавшегося навыка во внезапно изменяющихся условиях, совершенствование вариативности броска и индивидуального спортивного мастерства спортсмена, а также свободное выполнение бросков в игре.

Точность броска в корзину определяется рациональной техникой, стабильностью и управляемостью движениями, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча - придавать обратное направлению полета вращение. Движение кисти баскетболиста вслед за своим броском должно стать привычкой для любого спортсмена [28].

Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, другая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из бросковой руки. Взгляд направлен на цель [13,22]. Бросок выполняется быстрым подбрасывающим движением кисти, пальцев и локтя [18].

Когда баскетболист выпускает мяч, он 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 [16].

При выполнении броска выделяют общие ошибки:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели
2. Придание мячу сильное вращение
3. Поспешность при выполнении броска
4. Отсутствие равновесия тела
5. Отведения локтя в сторону при выполнении броска

6. Отсутствие сопровождения мяча
7. Держание мяча на ладони во время броска
8. Выполнение броска со слишком высокой или слишком низкой траекторией [14].

1.3. Средства и методы совершенствования бросков в баскетболе

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (движения, операции) и те основные процессы, которые разворачиваются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие [15].

Методика обучения подразумевает совокупность хорошо продуманных действий тренера, обеспечивающих эффективное освоение изучаемого материала. Что касается баскетбола, то это специальный профессионально организованный путь формирования баскетболистов специальных знаний, умений и навыков игры.

Любая методика обучения включает в себя ряд факторов, которые должны быть соблюдены для создания оптимальных условий на занятиях:

- ✓ Логическая последовательность и преемственность в освоении материала;
- ✓ Использование доступных и наиболее результативных средств и методов обучения;
- ✓ Рациональная организация баскетболистов на тренировке;
- ✓ Правильный выбор места для тренировки;
- ✓ Грамотное использование терминологии тренером, правильные команды и указания;
- ✓ Нормирование нагрузки;
- ✓ Благоприятный эмоциональный фон занятия;
- ✓ Своевременное исправление ошибок, занимающихся;
- ✓ Использование эффективных методических приемов;

✓ Индивидуальный подход к баскетболистам.

Ю. Д. Железняк выделяет две группы видов подготовки в баскетболе:

1. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая
2. Игровая, проблемно-ситуационная, соревновательная.

Для улучшения результативности бросков необходимо совершенствование технической подготовки спортсмена.

Применяются следующие методы:

- Метод усложнения;
- Метод многоканальной реализации двигательных программ;
- Метод моделирования;
- Метод переключений;
- Интервальный метод;
- Метод сопряженных воздействий;
- Круговая тренировка [27].

Метод усложнения подразумевает усложнение заданий, которые заставляют баскетболиста решать задачи оперативно, срочной оценки результата конкретного действия, при условиях лимита времени, пространства, сопротивления, а также изменения привычных условий для решения конкретных задач.

Метод многоканальной реализации двигательных программ. В рамках этого метода разработаны средства формирования определенных вариантов выполнения броска соответственно обозначенным ранее типовым игровым ситуациям.

Для совершенствования техники броска даются такие «ситуационные» установки, как:

- Бросок на стабильность;
- Быстрота выполнения броска;
- Бросок с увеличением высоты траектории полета мяча;
- Бросок с максимально дальней дистанции.

Метод моделирования заключается в создании определенной игровой ситуации, максимально приближенной к реальным условиям.

Метод переключений. Предполагается смена приемов и тактических комбинаций по заранее обусловленным сигналам. Обычно тренер заранее говорит о том, что сигналами к мгновенному изменению тактических действий будут определенные моменты, которые будут возникать при выполнении упражнений. Внезапные изменения в соревновательной среде представляют большую трудность для быстрого переключения баскетболиста.

Интервальный метод. При планировании интервальной тренировочной программы следует учитывать следующие факторы:

- Время упражнений;
- Интенсивность упражнений;
- Число повторений или число упражнений;
- Продолжительность восстановительной паузы;
- Вид деятельности во время восстановительной паузы.

Нагрузка в зависимости соотношения работы и отдыха имеет следующие виды:

- Время работы увеличивается от упражнения к упражнению при неизменном времени отдыха;
- Время работы постоянно, время отдыха сокращается;
- Время работы увеличивается при сокращении времени отдыха;
- Сокращается время, как работы, так и отдыха; сокращается время работы, увеличивается время отдыха (этот вариант применяется редко) [27].

Метод сопряженных воздействий способствует положительному переносу тренированности, где в одном случае благодаря возросшему уровню физических способностей можно отказаться от некоторых старых форм движения (отдельных элементов техники), а в другом - новые формы движений способствуют максимальному проявлению физических качеств. Выделяют три варианта сопряженных воздействий: физическая – техническая, физическая – тактическая, техническая – тактическая.

Круговая тренировка является одним из традиционных методов подготовки в спортивных играх. В ее основе лежит повторно-переменный метод. Подразумевается комплекс упражнений, которые выполняются последовательно, со сменой «станции». Интенсивность нагрузки на каждой станции зависит от индивидуальных особенностей каждого баскетболиста. Она должна строго контролироваться тренером.

Тренерская деятельность включает в себя:

- Формирование мастерства в баскетболе, а также моральных качеств в честной спортивной конкуренции;
- Профильный отбор молодежи для занятий баскетболом;
- Планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- Выбор эффективных средств и методов тренировки;
- Управление тренировочным процессом, внесение корректив в тренировочный процесс;
- Своевременный врачебный и педагогический контроль над состоянием занимающихся [30].

Если наставник команды не верит в свои силы или не представляет собой авторитетного человека в глазах баскетболистов, занимающиеся на тренировке трудятся значительно меньше. Поэтому на каждом занятии игроки должны видеть и чувствовать собранность, энтузиазм и высокую ответственность тренера [5].

На всем протяжении цикла тренировочных занятий необходим педагогический контроль. Он включает в себя:

- Показатели соревновательной деятельности баскетболистов как критерий технико–тактического мастерства, реализуемого непосредственно в игре;
- Показатели тренировочных нагрузок в виде числовых характеристик объема и интенсивности отдельных средств подготовки;

- Педагогическое тестирование в форме так называемых «контрольных нормативов» [3, 21].

Точность броска напрямую зависит от принципов его выполнения. Выделяют два основных принципа. Для удобства их разделили на две группы: психические и физические.

Психические принципы:

- ✓ Собранность;
- ✓ Умение расслабляться;
- ✓ Уверенность.

Физические принципы:

- ✓ Удержание равновесия тела для выполнения координационных усилий ногами, туловищем и руками;
- ✓ Создание усилия;
- ✓ Расчет броска таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;
- ✓ Для достижения желаемой траектории использовать кончики пальцев. (Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и «ощущать его контроль») [13];
- ✓ Эффективное сопровождение при выполнении броска [10].

Д.И. Нестеровский в учебном пособии «Баскетбол. Теория и методика обучения» при обучении и совершенствовании бросков дает следующие организационно-методические указания:

- При обучении использовать поточный метод организации занимающихся, групповой или метод круговой тренировки с серийным выполнением однотипных или разнонаправленных заданий;
- Показ способов броска мяча осуществлять стоя лицом, боком и при необходимости спиной к занимающимся;
- В подводящих упражнениях в качестве ориентиров для траектории полета мяча и цели для попадания использовать натянутые шнуры или амортизаторы, поднятую руку (руки) партнера, мишени на стене и т.д.

- Выполнение приема в целом начинать с близких дистанций (2 — 3 м);
- Броски одной рукой осуществлять справа — правой, слева — левой рукой; со средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой;
- Задания выполнять сериями по 4 — 6 повторений в каждой серии;
- Дистанцию и направление к щиту варьировать по мере освоения техники бросковых движений с близкого расстояния;
- На этапе совершенствования техники бросковых движений использовать задания на переключение: после выпуска мяча выполнить указанное двигательное действие с последующим приходом в И. П. для очередного броска [17].

С целью совершенствования результативности бросков, такие специалисты, как А.Я. Гомельский, А.Д. Леонов, Ю.И. Львова для стабилизации двигательных навыков рекомендуют следующие методические приемы:

- Выполнение по 100 бросков на каждом тренировочном занятии;
- Выполнение бросков временными отрезками (за 5, 10, 15 минут);
- Лично-командные соревнования по броскам;
- Выполнение бросков после различных игровых приемов: ведение мяча и т.д. [12].

Процесс технического совершенствования в значительной мере определяется способностью спортсмена воспринимать и перерабатывать информацию, необходимую для эффективного выполнения движений, их коррекции и контроля качества [7].

Для совершенствования броска в баскетболе необходим метод показа. Он может быть исполнен как тренером, так и приглашенными гостями - профессиональными баскетболистами.

Также, одно из ведущих мест в ряду форм организации занятий занимает соревновательная форма. В качестве одного из частных методов или методических приемов активизации занятий элементы состязания включаются уже, как известно, на ранних возрастных этапах спортивной тренировки. Но в особую целостную систему построения спортивной тренировки они пере-

растают по мере приобщения к регулярной спортивной деятельности, формирования личностной установки на спортивные достижения, приобретения физической и психической подготовленности к испытаниям, с которыми сопряжено спортивное соперничество [5].

Целью тренера - преподавателя является решение поставленных задач, путем применения различных методических приемов и рациональных способов организации. Достижение запланированных результатов во многом зависит от правильного подбора средств и методов совершенствования бросков в баскетболе.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент
4. Метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы заключался в изучении научно-методической литературы по совершенствованию бросков мяча в баскетболе. Определялось основное направление исследования. Формулировался методологический аппарат выпускной квалификационной работы: цель, задачи, гипотеза, объект и предмет исследования.

Педагогическое наблюдение осуществлялось за организацией тренировочного процесса и совершенствованием бросков женской баскетбольной команды.

Педагогический эксперимент осуществлялся в рамках исследовательской работы и представлял собой использование методики совершенствования броска спортсменки-баскетболистки. В процессе совершенствования броска использовалась бросковая перчатка, которая не позволяла придавать излишнее вращение мячу в полете поддерживающей рукой. Оценка эффективности педагогического эксперимента проходила в условиях спортивных соревнований.

Методы математической статистики позволяют оценить масштабы сдвигов в показателях различных бросков испытуемой, принимающей участие в эксперименте. Рассчитывались следующие статистические характеристики: среднее значение исследуемого показателя; минимальное значение

показателя в данной выборке; максимальное значение показателя в данной выборке; разница в значениях в соревновательных показателях.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось с сентября 2015 года по апрель 2018 года на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета. Были рассмотрены статистические данные женской баскетбольной команды в составе 10 студенток университета. Их возраст - 17-23 года. Тренировочные занятия проводились 3-5 раз в неделю, в зависимости от этапа тренировочного процесса. Одна тренировка составляет 1,5 часа. Занятия проводились в спортивном комплексе «Буревестник».

Уровень владения броском определяется данными, приведенными в статистке на сайте ассоциации студенческого баскетбола.

Наблюдение проводилось на протяжении сезонов:

- ✓ «Дивизион имени Саакяна 2015/2016 года»
- ✓ «Дивизион Центр 2016/2017 года»;
- ✓ «Дивизион имени Саакяна 2017/2018 года»;
- ✓ Квалификационный тур Лиги Белова.

Экспериментальная работа состояла из 4-х взаимосвязанных этапов..

1. Предварительный этап (сентябрь-октябрь 2015 г.) носил констатирующий характер и был посвящен анализу особенностей бросков у студенток 17-23 лет на тренировочном занятии. В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, раскрывающая вопросы совершенствования различных бросков в баскетболе, что позволило составить объективное представление о степени разработки проблемы. Вместе с этим формулировались и уточнялись цели, задачи, гипотеза, исследования, определялись методы педагогического контроля.

2. Подготовительный этап (октябрь 2015 г. – февраль 2018 г.) носил обучающий характер студентки броску в баскетболе. Она тренировалась и принимала участие в соревнованиях различного масштаба и уровня в городах Белгород, Воронеж, Тула.

3. Основной этап (февраль 2018 г. – апрель 2018 г.) имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента. В связи с резким падением результативности броска нами была разработана методика, в основу которой включено использование бросковой перчатки при выполнении штрафных. Продолжительность применения методики составляла 2,5 месяца. Ее эффективность была проверена непосредственно, в ходе соревнований в г. Волгоград.

4. Заключительный этап (апрель-июнь 2018 г.) имел обобщающий характер, осуществлялась оценка эффективности разработанной методики для совершенствования бросков в баскетболе. На этом этапе проводился анализ результативности студентки-баскетболистки. Был осуществлен сравнительный анализ полученных данных и сделаны выводы о целесообразности применения данной методики.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Анализ изменения показателей результативности бросков женской баскетбольной команды НИУ «БелГУ» при игре в различных дивизионах

В качестве исследовательского материала использовали протоколы игр команды НИУ «БелГУ» различных дивизионов: «Дивизион имени Саакяна 2015/2016 года» (г. Белгород), «Дивизион Центр 2016/2017 года» (гг. Воронеж, Тула), «Дивизион имени Саакяна 2017/2018 года» (г. Белгород), квалификационный турнир Лига Белова (г. Волгоград). Лига Белова – решающая стадия Чемпионата с участием сильнейших 64 мужских и 64 женских команд [25].

В «Дивизионе имени Саакяна 2015/2016 года» приняли участие команды Белгородской области. Женская баскетбольная команда НИУ «БелГУ» заняла 1 место в сезоне. В 2016/2017 году команда перешла в «Дивизион Центр». Там девушки встретились с сильнейшими соперниками Центрального Федерального округа. В 2017/2018 году команда НИУ «БелГУ» выступала в «Дивизионе имени Саакяна», где без единого поражения уверенно заняла 1 место и попала на квалификационный тур «Лиги Белова», в которой успешно выступила в 2 играх.

Анализировали результативность 2-х очковых, 3-х очковых и штрафных бросков мяча в корзину в различных дивизионах. Рассмотрено количество попаданий и процент попаданий бросков.

Статистика Ассоциации студенческого баскетбола говорит о том, что в «Дивизионе имени Саакяна 2015/2016 года» женская команда НИУ «БелГУ» реализовала: 2-х очковые: 106 из 350 возможных, что составляет 30 %; 3-х очковые: 23 из 130 возможных, что составляет 18 %; штрафные: 31 из 73 возможных очков, что составляет 42 %.

Самым результативным игроком в сезоне 2015/2016 г.г.

- по 2-х очковым броскам стала Е. Харитонова;
- по 3-х очковым броскам – Е. Акименко;
- по штрафным броскам – А. Брехунцова.

Данные представлены в таблице. 3.1.

Таблица 3.1

**Статистика бросков женской баскетбольной команды
НИУ «БелГУ» 2015/2016 гг.»**

№	Ф.И.	2 очк.	%	3 очк.	%	штраф.	%
1	П-ва А.	0,3/1,0	25				
2	Н-ва С.	1,7/6,3	26	0,0/0,7	0		
3	К-ко Я.	1,3/5,4	24	0,2/2,4	9	0,1/0,2	50
4	Х-ва Е.	0,8/1,7	50	0,0/0,3	0		
5	М-я Е.	3,7/7,8	47			0,6/3,4	16
6	Ак-ко Е.	2,0/5,0	40	0,7/2,3	29		
7	К-к А.	1,0/4,7	21	0,7/4,1	17	1,3/2,3	56
8	Д-ва И.	1,1/7,0	16	0,0/1,6	0	0,1/0,3	50
9	М-я А.	2,3/7,0	32			0,0/0,5	0
10	Б-ва А.	2,7/9,0	30	2,0/7,9	25	2,1/2,9	75
ВСЕГО		106/350	30	23/130	18	31/73	42
		10,6/35,0		2,3/13,0		3,1/7,3	

Статистика Ассоциации студенческого баскетбола говорит о том, что в «Дивизионе Центр 2016/2017 года» женская команда НИУ «БелГУ» реализовала:

- 2-х очковые: 68 из 293 возможных, что составляет 23 %;
- 3-х очковые: 37 из 207 возможных, что составляет 18 %;
- Штрафные: 67 из 127 возможных, что составляет 53 %.

Самым результативным игроком в сезоне 2016/2017 гг. по 2-х очковым броскам стала У. Худотеплая ; по 3-очковым броскам – А. Новикова; по штрафным броскам – А. Малашинская. Данные представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2

**Статистика бросков женской баскетбольной команды
НИУ «БелГУ» в 2016/2017 гг.**

№	Ф.И.	2 очк.	%	3 очк.	%	штраф.	%
1	К-ко Я.	0,6/3,6	36	0,4/2,3	19		
2	Х-я У.	2,2/5,4	41			1,2/3,4	35
3	М-я Е.	2,2/5,8	37			1,5/2,5	60
4	Б-я Е.	1,7/12,0	14	1,5/8,2	18	3,3/5,8	57
5	С-ва Д.	0,0/2,5	0			0,0/0,1	0
6	С-ва Е.	2,5/11,5	22	0,2/4,3	4	0,3/1,0	33
7	Н-ва А.	0,3/1,0	25	0,4/1,8	21		
8	К-к Е.	0,2/1,0	17				
9	С-ва К.	0,0/1,5	0			0,0/0,1	0
10	М-я А.	0,7/3,7	18	1,7/11	18	3,8/6,3	60
ВСЕГО		68/293	23	37/207	18	67/127	53
		8,5/36,6		4,6/25,9		8,4/15,9	

Перейдя в «Дивизион Центр», команда НИУ «БелГУ» снизила свои показатели 2-х очкового броска на 7 %. Предполагается, что это связано со встречами с более сильными соперниками Центрального Федерального округа и их более активной защитой, в сравнении предыдущим сезоном. Показатели 3-х очковых бросков остались на прежнем уровне. Статистика штрафного броска улучшилась на 11 %.

Статистика Ассоциации студенческого баскетбола говорит о том, что в 2017/2018 году женская команда НИУ «БелГУ» реализовала:

- 2-х очковые: 188 из 416, что составляет 45 %;
- 3-х очковые: 58 из 180, что составляет 32 %;
- Штрафные: 53 из 96, что составляет 55 %.

Самым результативным игроком в сезоне 2017/2018 гг. по 2-х очковым броскам стала С. Седлая ; по 3-х очковым броскам – Ю.Мигунова, по штрафным броскам – А. Новикова. Данные представлены в таблице 3.3.

Таблица 3.3

**Статистика бросков женской баскетбольной команды
НИУ «БелГУ» в Дивизионе имени Саакяна 2017/2018 гг.**

№	Ф.И.	2 очк.	%	3 очк.	%	штраф.	%
1	Б-я Е.	3,6/7,6	48	3,1/9,4	33	2,0/3,1	64
2	Уш-ва А.	0,5/1,0	50			0,3/1,0	25
3	Х-я У.	5,8/13,0	44	0,1/0,3	50	1,6/3,3	50
4	М-я Е.	4,7/9,3	50			0,0/1,0	0
5	М-ва Ю.	1,0/3,0	33	0,3/0,5	67		
6	С-ва Д.	1,8/4,4	40	0,4/1,9	20	0,3/0,5	50
7	С-я С.	0,7/1,0	71				
8	Н-ва А.	1,9/3,3	57	2,1/6,3	34	0,4/0,4	100
9	К-к Е.	1,0/2,6	39			0,1/0,6	25
10	Ч-ц А.	0,0/0,1	0	0,0/1,0	0		
ВСЕГО		150/328	46	46/141	33	36/72	50
		18,8/41,0		5,8/17,6		4,5/9,0	

В сравнении с предыдущим сезоном, команда улучшила свои показатели за счет того, что при подготовке к Дивизиону имени Саакяна 2017/2018 года» девушки совершенствовали свой бросок различными способами. Результативность 2-х очковых бросков улучшилась в 2 раза; 3-очковых бросков возросла на 15 %. Показатель штрафного броска увеличился на 3 %.

После победы в «Дивизионе имени Саакяна 2017/2018 гг.», женская баскетбольная команда отправилась на квалификационный тур Лиги Белова в город Волгоград. Статистические данные игр, проведенных на выезде, представлены в таблице 3.4.

Таблица 3.4

Статистика бросков женской баскетбольной команды НИУ «БелГУ» на квалификации Лиги Белова

№	Ф.И.	2 очк.	%	3 очк.	%	штраф.	%
1	Б-я Е.	8/24	33	8/25	32	10/14	71
2	Х-я У.	16/31	52			2/2	100
3	М-я Е.	9/16	56			4/6	67
4	М-ва Ю.	1/1	100				
5	С-ва Д.	2/6	33	0/1	0		
6	Н-ва А.	2/4	50	4/12	33	1/2	50
7	К-к Е.	1/3	33				
ВСЕГО		39/85	46	12/38	32	17/24	71

Самым результативным игроком в квалификации Лиги Белова 2018 г. по 2-х очковым броскам стала Ю. Мигунова; по 3-х очковым броскам – А. Новикова; по штрафным броскам – У. Худотеплая .

3.2. Обучение броску в баскетболе

Методика обучения и совершенствования броска была применена на одной из студенток женской баскетбольной команды НИУ «БелГУ» - Е. Мильской.

Методика обучения броска баскетболистки началась в 2015 году. С сентября начался тренировочный процесс, а в октябре стартовал «Дивизион имени Саакяна 2015/2016 гг.». Игры проходили еженедельно, поэтому обучение броска в баскетболе происходило параллельно с соревновательной деятельностью. Так как Е. Мильская ранее занималась гандболом, где ранее уже была обучена владению мячом, ей было проще сформировать технику баскетбола.

На тренировках команда НИУ «БелГУ» большое внимание уделяла броскам, так как они являются важнейшим элементом в баскетболе.

При обучении броску в баскетболе в первую очередь использовались такие методы, как объяснение и показ. Тренер наглядно изобразил правильную стойку баскетболиста при выполнении броска, рассказал о правильной работе кисти, корпуса и ног, а также о возможно допустимых ошибках. Игрок выполнял броски с близких дистанций до тех пор, пока он не освоил координацию более высокого прыжка с более высоким подниманием локтя. Корректировка техники осуществлялась при выполнении упражнений в бросках с ближних дистанций. Внимание в каждом упражнении акцентировалось только на одну либо две детали техники броска, но не больше.

На протяжении всех сезонов Е. Мильская совершенствовала свои броски различными способами. В ходе учебно-тренировочного процесса для совершенствования бросков обводилось от 15 до 25 мин в зависимости от периода и этапа годового цикла подготовки.

В процессе тренировок баскетболистка использовала следующие упражнения:

1. Игрок в течение минуты выполняет броски с определенной дистанции, а баскетболистка, находящаяся в паре - подает мяч. По истечению времени они меняются ролями. Задача упражнения: забросить большее количество раз мяч в корзину за одну минуту, относительно других игроков.

2. Каждая баскетболистка выполняет броски с определенной точки. После двух попаданий подряд с одной точки игрок должен выполнить 2 штрафных броска подряд с попаданием. Затем смена точки. Упражнение выполняется до тех пор, пока одна из баскетболисток первой не закончит серию бросков.

3. Игроки разбиваются по парам. Баскетболистка, выполняющая броски должна выбрать точку, с которой она часто атакует кольцо. После каждого броска – ускорение до центра площадки, затем вернуться на свою точку и снова выполнить бросок. Игрок, находящийся в паре, подбирает мяч и подает

его своему партнеру. Упражнение выполняется 2 минуты. Затем игроки меняются ролями.

4. Каждая баскетболистка берет мяч и занимает исходное положение на линии штрафного броска. По команде «старт» каждый игрок выполняет штрафной бросок, если мяч попал в корзину, то баскетболистка продолжает бросать в это же кольцо, если бросок был неудачным, баскетболистка перебегает на кольцо противоположной стороны. Упражнение выполняется до тех пор, пока один из игроков не попадет в кольцо 10 раз.

5. Баскетболистки делятся по парам, на пару мяч. Один игрок выполняет бросок мяча после ловли мяча от партнера. Партнер, выполнив передачу мяча, выходит на игрока с мячом с поднятой вверх рукой. Атака корзины происходит с сопротивлением защитника. Упражнение выполняется 5-7 минут, после каждой атаки баскетболистки меняются ролями. Выигрывает тот, кто забьет наибольшее количество мячей с сопротивлением защитника.

6. Баскетболистки становятся в две колонны на центральной линии справа и слева. С одной стороны, у первых двух игроков есть мячи. Игрок с мячом выполняет ведение на кольцо и бросок без подбора, затем убегает в конец противоположной колонны (где игроки без мячей). Игрок из колонны (где игроки без мячей) должен одновременно с баскетболисткой, атакующей кольцо двигаться к щиту и подобрать ее мяч, затем выполнить передачу игроку из противоположной колонны, первому, кто стоит без мяча, и встать в конец этой колонны. Упражнение выполняется до тех пор, пока одна из баскетболисток не забьет 5 раз. Затем выполняется то же, но с другой стороны.

3.3. Методика совершенствования броска студентки-баскетболистки

В связи с тем, что в «Сезоне 2017/2018 гг.» процент попадания штрафных бросков у Е. Мильской – 0%, была применена индивидуализированная методика. На руку баскетболистки надевается специальная перчатка, которая

не позволяет взять мяч в руки и «помочь» выполнить бросок ведущей руке. У данной баскетболистки ведущая рука левая, следовательно, перчатка надевается на правую руку. Со штрафной линии баскетболистка выполняла бросок. Рука, находящаяся в перчатке участвует в поддержке мяча, но предотвращает его ненужное боковое вращение. Это упражнение выполнялось на каждой тренировке в ее первой половине, затем перчатка снималась и броски выполнялись привычным способом. Эта методика помогала избежать неправильного вращения баскетбольного мяча в полете к корзине и положительно повлияла на постановку рук при выполнении бросков.

Упражнения в процессе применения методики применялись практически без изменения (как при обучении броску), но изменялись в зависимости от целей и задач тренировки, а также с учетом контрольных игр, которые проводились в процессе подготовки.

Большинство бросков в тренировочном процессе выполнялось на высоком пульсе (140-160 уд.мин). Это способствует улучшению качества и результативности попадания мяча в корзину соперника в игре, так как баскетболистка уже достаточно адаптирована к броскам, сочетающимся с интенсивными движениями и бегом, а также может реализовать бросок на фоне усталости.

3.4. Анализ эффективности методики совершенствования броска в баскетболе

Женская сборная НИУ «БелГУ» по баскетболу в сезоне 2017/2018 года проводила тренировки 4 раза в неделю и регулярно совершенствует свои броски.

Сравнения результативности бросков женской баскетбольной команды в разных сезонах представлено в таблице 3.5.

**Сравнение результативности бросков команды
НИУ «БелГУ» в различных сезонах, (%)**

	2-очк. (%)	3-очк. (%)	штраф. (%)
Сезон 2015/2016	30	18	42
Сезон 2016/2017	23	18	53
Сезон 2017/2018	45	32	55
Квалификация «Лига Белова»	46	32	71

Наглядный прирост статистики бросков изображен на рис. 3.1.

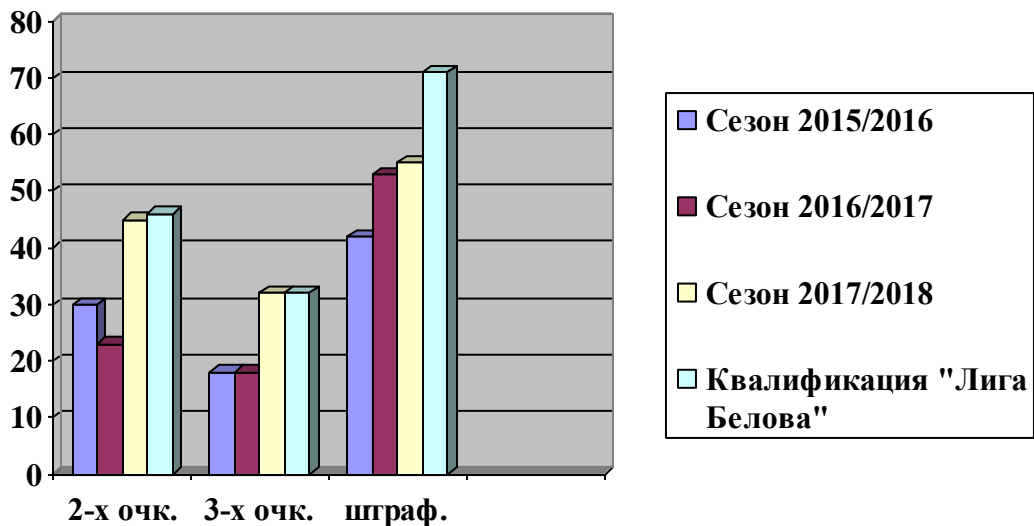


Рис. 3.1. Сравнение результативности бросков в различных сезонах, (%)

Мы видим, что процент попадания 2-х очковых бросков на данный момент находится на высшем уровне, относительно предыдущих сезонов. 3-х очковый бросок сохранил свою результативность «Дивизиона имени Саакяна 2017/2018 гг.». Процент попадания штрафного броска на данный момент составляет 71%. Это является лучшим результатом за пройденные сезоны.

Рассмотрим изменение показателей результативности Е. Мильской – баскетболистки, входящей в состав женской сборной НИУ «БелГУ». На «Дивизионе имени Саакяна 2015/2016 гг.» в среднем за все игры она забросила:-

2-х очковых: 3,7 из 7,8 возможных, что составляет 47 %; - штрафных: 0,6 из 3,4 возможных, что составляет 16 %.

На «Дивизионе Центр 2016/2017 гг.» в среднем за все игры баскетболисткой было реализовано: - 2-х очковых: 2,2 из 5,8 возможных, что составляет 37 %; - штрафных: 1,5 из 2,5 возможных, что составляет 60%.

На «Дивизионе имени Саакяна 2017/2018 года» среднее число заброшенных мячей составило: -2-х очковых: 4,7 из 9,3 возможных, что составляет 50 %; - штрафных: 0,0 из 0,1 возможных, что составляет 0 %.

На квалификации «Лиги Белова» баскетболистка реализовала: - 2-х очковых: 9 из 16 возможных, что составляет 56 %; - штрафных: 4 из 6 возможных, что составляет 67 %.

Наблюдается, что самый высокий процент 2-х очкового броска у баскетболистки в соревнованиях квалификации «Лиги Белова». Это связано с тем, что на протяжении трех сезонов Е. Мильская совершенствовала свой бросок различными методами, а также была применена индивидуализированная методика. Самый высокий показатель штрафного броска также наблюдается на квалификации «Лиги Белова».

Данные представлены в таблице 3.6.

Таблица 3.6

Сравнение результативности бросков баскетболистки, (%)

	2-очк. (%)	штраф. (%)
Сезон 2015/2016	47	16
Сезон 2016/2017	37	60
Сезон 2017/2018	50	0
Квалификация «Лига Белова»	56	67

Представим полученные данные на рис. 3.2.

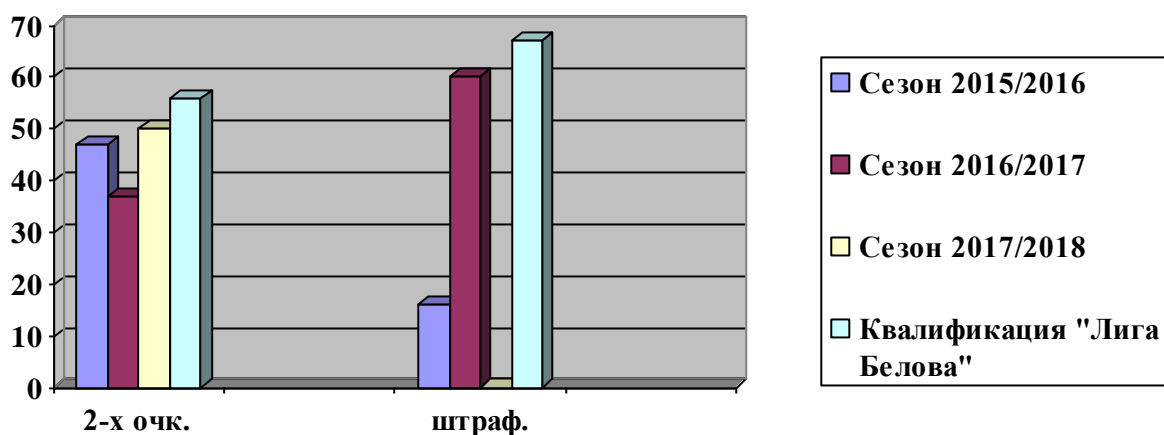


Рис. 3.2. Сравнение результативности бросков Мильской Екатерины в различных сезонах, (%)

Стоит заметить, что Е. Мильская вошла в сборную женской баскетбольной команды НИУ «БелГУ» только в 2015 году. Ранее девушка занималась другим игровым видом спорта – гандболом. Правила, технику, тактику и другие составляющие баскетбола она начала изучать и совершенствовать, только поступив в ВУЗ.

В финале «Дивизиона имени Саакяна» 2018 г. баскетболистка получила травму и не смогла принять участие в двух финальных играх. Также перед квалификацией «Лиги Белова» Е. Мильская не могла полностью включиться в тренировочную деятельность в связи с травмой коленного сустава. И, так как баскетболистка была ограничена в интенсивных движениях, она усиленно тренировала броски с места, в частности, штрафной бросок. Индивидуализированная методика при помощи специальной «бросковой перчатки» проводилась на каждой тренировке. На рис. 3.2 мы видим, что штрафной бросок на квалификационном туре «Лиги Белова» значительно возрос. Процент попадания 2-х очкового броска также увеличился на 6 % в сравнении с «Дивизионом имени Саакяна 2017/2018 гг.».

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме обучения и совершенствования бросков в баскетболе показал, что специалисты предлагают только общие рекомендации, а индивидуализированный процесс ими практически не рассматривается.

2. Методика обучения и совершенствования баскетбольного броска была рассмотрена на примере студентки факультета физической культуры, являющейся КСМ по гандболу. Методика предполагала, что выполнение упражнений в усложненных условиях, моделирование соревновательной ситуации и использование технического средства обучения позволит эффективно совершенствовать бросок студентки баскетбольной команды.

3. Результаты применения методики отражены в статистике баскетбольных соревнований в период с 2015 года по 2018 год. Лучший результат команды был получен на квалификационном туре «Лиги Белова» 2018 г., в которой принимали участие более квалифицированные команды и игры проводились на выезде в г. Волгоград. Это говорит о том, что женская сборная НИУ «БелГУ» на данный момент владеет бросками лучше, относительно предыдущих сезонов (2-х очковый – 46 %; 3-х очковый – 32 %; штрафной бросок – 71%).

4. Броски баскетболистки Е. Мильской, благодаря использованию бросковой перчатки улучшились (2-х очковый – 56 %; штрафной бросок – 67 %).

5. Таким образом, предложенная индивидуализированная методика совершенствования броска показала свою эффективность.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе результатов, полученных в ходе, проведенного нами эксперимента, были составлены некоторые рекомендации совершенствованию бросков в баскетболе:

1. Применять индивидуализированные методики, которые помогут совершенствовать навык игрока и исправить ошибки.
2. Создавать усложненные условия выполнения броска на тренировке (высокая интенсивность выполнения, противодействие защитника, максимально дальняя дистанция).
3. Использовать технические средства обучения.
4. Рекомендуем уделять внимание броскам на каждой тренировке.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры [Текст] / Под ред. Ю. М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
2. Бойко, В.И. Начальное обучение, правила соревнований и жесты судей в баскетболе [Текст] / В.И. Бойко.- Чита, 2010. – 24 с.
3. Бондарь, А.И. Комплексный контроль за баскетболистами: Пособие для тренеров по НИР и сотрудников КНГ при командах мастеров по баскетболу [Текст] / А. И. Бондарь, А.В. Крутиков. – М., 1990. – С 3 – 37.
4. Вайнбаум, Я.С. Задачи баскетбола: Учебное пособие для студентов фак. Физ. Воспитания пед. ин – тов. [Текст] / Я. С. Вайнбаум – Москва: Просвещение, 2002. – С. 36.
5. Вальтин, А.И. Проблемы современного баскетбола [Текст] / А. И. Вальтин – Казань: Здоровья, 2003. – 150с.
4. Гомельский, А.Я. Баскетбол: Секреты мастера [Текст] / А.Я. Гомельский. – М., 1997. – 158 с.
5. Гомельский, А.Я. Баскетбол завоёвывает планету [Текст] / А.Я. Гомельский. – М.: Советская Россия, 1980. – 87 с.
6. Гомельский, Е.Я. Материалы курса «Баскетбольная секция в школе»: лекции 1–4 [Текст] / Е.Я. Гомельский. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 48 с.
7. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники [Текст] / Д.Д. Донской – Москва: Физкультура и спорт, 1998. – 24с.
8. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов [Текст] / В.М. Дьячков. — М.: Физкультура и спорт, 2002. — 212с.
9. Зельдович, Т.А. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / Т.А. Зельдович. – М.: 2006. – 114 с.
10. Коузи, Б. Баскетбол концепции и анализ [Текст] / Б. Коузи, Ф. Пауэр. –М.: ФиС, 1975. – 120 с.

11. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В.В. Кузин, С.А. Полиевский.— М., 1999. – 133 С.
12. Леонов, А.Д. Баскетбол: учебное пособие [Текст] / А.Д. Леонов, А.А. Малый. – Киев: Радянська школа, 1989. – С. 98-101.
13. Линдберг, Ф. Баскетбол: Игры и обучение [Текст] / Ф. Линдберг. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 278 с.
14. Матрунин, В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах [Текст] / В. П. Матрунин. М.: Физкультура в школе – 1990.-№1. – 18-21 с.
15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физ. Культуры [Текст] / Л.П. Матвеев — М.: Физкультура и спорт, 1991.— 543 с.
16. Мирошникова, Р.В. Начальное обучение баскетболу [Текст] / Р.В. Мирошникова, Н.М. Потапова, В.А. Кудряшов. – Волгоград, 1994. – 35 с.
17. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений [Текст] /Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
18. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации для студентов ИФК. [Текст] / сост. В.А. Ермаков. – Тула 1992. – 25 с.
19. Орлан, И.В. Баскетбол: основы обучения [Текст] / И.В. Орлан. М., 2011. – 6 с.
20. Официальные Правила баскетбола 2014 – Официальные Интерпретации. Заказчик: – Российская Федерация Баскетбола. [Электронный ресурс]. URL: [ofitsialnye-pravila-basketbola-fiba-2014.pdf](#) (Дата обращения: 12.12.2017).
21. Плахова, Л.В. Тестирование средствами баскетбола [Текст] / Л.В. Плахова. М.: Физкультура в школе. – 2000. - №7. – С. 37 – 38.
22. Полянцева, Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет [Текст] / Н.В. Полянцева – Киев. Государственный институт физической культуры, 1990. – 23 с.

23. Преображенский, И.Н. Говорят тренеры по баскетболу [Текст] / И.Н. Преображенский, Н.В. Семашко – М.: Физическая культура и спорт, 1961. – 174 с.
24. Регламент чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола Сезон 2017—2018. [Электронный ресурс]. URL: http://pro100basket.ru/up/down/file/2017/reglament_17-18.pdf (Дата обращения 01.02.2018).
25. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
26. Пушкарева, А.М. Совершенствование бросков в баскетболе [Текст] / А.М. Пушкарева. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2011. – 33 с.
27. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
28. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. Пособие [Текст] / А.Я. Степанов, А.В.Лебедев. Владим. Гос. Ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с.
29. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова. - М., 2001. – 158 с.
30. Физическая культура: методики практического обучения: учебник [Текст] / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2017. — 304 с.
31. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, В.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт 1978. – 45 с.