

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 методики физической культуры

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА В ПРЫЖКЕ УЧА-
ЩИХСЯ 8-Х КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011553
Иляхиной Марины Александровны

Научный руководитель
к.п.н., доцент Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Анализ литературных источников по теме исследования.....	6
1.1 Анатомо-физиологические особенности развития подростков 14-15 лет.....	6
1.2 Характеристика, классификация и техника выполнения броска в прыжке	12
1.3 Методика обучения броска в прыжке в баскетболе.....	20
Глава 2. Методы и организация исследования.....	31
2.1 Методы исследования.....	31
2.2 Организация исследования.....	33
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения.....	35
3.1 Методика обучения технике броска в прыжке учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом.....	35
3.2 Анализ исходного уровня готовности к обучению технике брос- ка в прыжке у учащихся 8-х классов в процессе занятий баскет- болом.....	37
3.3 Влияние экспериментальной методики на обучение технике броска в прыжке учащихся 8-х классов в процессе занятий бас- кетболом.....	40
Выводы.....	46
Список использованной литературы.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Баскетбол, как спортивная атлетическая игра, достиг очень высокого уровня развития. Этот вид спорта в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Современный баскетбол находится в стадии, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Победа достигается в борьбе. Это заставляет спортсменов и тренеров искать новые средства ведения борьбы и непрерывно совершенствовать эффективность учебно-тренировочного процесса.

Одной из главных задач тренировки является техническая подготовка, роль которой возрастает с повышением спортивной квалификации. Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Как правило, в центре внимания оказываются завершающие броски: именно они приносят желанные очки. Основным средством нападения в современном баскетболе является бросок одной рукой в прыжке. В состязаниях сильнейших команд мира до 90% всех бросков выполняется именно этим способом с различных дистанций. Успешное выполнение бросков в корзину требует самой большой точности [9].

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Обучению броскам требует от тренера настойчивости, творче-

ства, умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность спортсменов на тренировке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. В связи с этим следует знать уровень овладения спортсменами технических приемов. Знание уровня овладения и динамики становления техники броска в прыжке позволит тренерам подбирать и использовать средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне [12].

Объектом исследования: является тренировочный процесс учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом.

Предмет исследования: методика обучения технике броска в прыжке учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом.

Цель исследования: определить эффективность разработанной методики обучения технике броска в прыжке учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме обучения броска в прыжке баскетболистов 14-15 лет;
2. Разработать методику обучения броска в прыжке учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом.
3. Определить эффективность разработанной методики обучения броска в прыжке учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом.

Гипотеза исследования: предполагалось, что обучение броска в прыжке учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом будет проходить наиболее эффективно, если использовать разработанную методику на основе целостного метода с развертыванием обучения от ведущего звена, с использованием подводящих упражнений и тренажеров для исправления ошибок.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

База исследования: МБОУ СОШ № 42 г. Белгорода.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Анатомо-физиологические особенности развития подростков 14-15 лет

Дети 14-15 лет входят в группу подростков. В этом возрасте происходит интенсивный рост, развитие организма, увеличение размеров тела. Совершенствуется мышечный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Подростки выглядят нескладными, угловатыми. Это объясняется неравномерным физическим развитием: в то время как кости позвоночника и костей интенсивно растут в длину, грудная клетка в развитии отстает. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, длина тела прибавляется за год на 7-9 см. Быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен в этом возрасте. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлить рост трубчатых костей в длину [26].

Быстрыми темпами развивается мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков 13-15 лет. Рост и формирование организма, эффективность его взаимодействия с внешней средой во многом зависят от развития нервной системы.

Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Начало этого процесса приходится у мальчиков на 13-15 лет. Происходит интенсивный процесс полового созревания, увеличивается мышечная сила, которая ещё не означает роста выносливости. Но

ребята, испытывая прилив сил и энергии, берутся за тяжелую, часто непосильную физическую работу, в результате которой может нарушиться структура костей позвоночника, таза и конечностей. Это обязывает относиться к занятиям с детьми очень внимательно, дозировать упражнения в соответствии с особенностями их возраста.

У подростков преобладают процессы возбуждения, заметно ухудшается дифференцированное торможение, условно-рефлекторные реакции становятся менее адекватными раздражению и носят более выраженный, «бурный» характер. У детей этого возраста могут наблюдаться временные трудности в образовании условных рефлексов и дифференцировок. Подростков отличает резко повышенная эмоциональность поведения, сопровождающаяся подчас психической неустойчивостью. Подобные изменения носят временный характер и являются следствием нейрогормональных сдвигов, присущих данному возрастному периоду.

Как период полового созревания этот возраст примечателен активацией гормональной функции половых желез. На фоне включения половых желез во взаимодействие с гипофизом и щитовидной железой изменяются нейроэндокринные и нейрогуморальные соотношения в организме. Энергетический обмен у детей выше, чем у взрослых. Большой расход энергии связан не только с усиленными пластическими процессами, но и обусловлен интенсивной работой дыхательной и ССС, а также с большой теплоотдачей. Под влиянием спортивной тренировки энергетическая стоимость упражнений понижается. Установлено, что у юных спортсменов потребление кислорода увеличивается в меньшей мере, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. Мышечная деятельность сопровождается существенными изменениями в системе крови. Для подростков характерны более значительные, чем для взрослых, изменения ряда показателей крови после мышечной работы: повышение лейкоцитов, эритроцитов, тромбоцитов, свертывания крови и более длительный период их восстановления [23,29].

Кроме того, у подростков 14-15 лет отмечена разнонаправленность сдвигов отдельных показателей крови, что связано с перестройкой в этот период нейроэндокринной регуляции функций. Для мышцы сердца детей характерен высокий уровень расхода энергии. Это находит отражение в большом потреблении кислорода мышцей. В процессе роста и развития ребенка увеличивается масса сердца. Частота сердечных сокращений с возрастом понижается. У подростков она уже приближается к данным взрослых и составляет примерно 80 уд/мин. Систолический объем крови в возрасте 14-15 лет составляет 40-50 мл. Прирост его определяет увеличение сердечного выброса. В покое в возрасте 14-15 лет сердечный выброс равен 3,2-3,4 л/мин. При мышечной работе систолический объем и сердечный выброс увеличивается. Систолический объем достигает 80-90 мл, а сердечный выброс при напряженной мышечной деятельности по сравнению с покоем увеличивается в 4-5 раз. Особенность кровообращения детей, как в покое, так и при мышечной работе тесно связаны с обменом веществ. Более высокая интенсивность энергетического обмена, относительно большее потребление кислорода (на 1 кг массы тела) предъявляют к сердцу детей значительные требования. Поэтому сердце у подростка как в условиях покоя, так и при мышечной деятельности работает несколько напряженнее, чем у взрослых. По мере развития детей увеличивается просвет кровеносных сосудов. В результате повышается объем циркуляции крови и создается условия для лучшего кровоснабжения тканей, работающих органов кислородом и удаления продуктов распада. Наряду с расширением просвета сосудов образуются новые кровеносные сосуды. Это особенно характерно для детей, активно занимающихся физической культурой и спортом. Формирование новых сосудов в результате регулярной мышечной деятельности приводит к усилению периферического кровообращения. С возрастом артериальное давление (АД) повышается. У подростков в таком возрасте иногда отмечается временное повышение систолического давления до 130-140 мм рт. ст.

(юношеская гипертония). Это связывают с тем, что развитие сердца и кровеносных сосудов происходит не синхронно. Так, в период полового созревания рост сердца может опережать рост кровеносных сосудов. В результате сердцу приходится преодолевать большое сопротивление со стороны относительно узких кровеносных сосудов. Это следует учитывать при занятиях, тщательно дозировать и индивидуализировать физические нагрузки [29].

Таким образом, у детей 14-15 лет на фоне морфологической и функциональной незрелости ССС, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. С ростом и развитием организма увеличивается объем лёгких. Очень интенсивный рост лёгких происходит в 14-15-ти летнем возрасте. С 11 до 15 лет объем лёгких увеличивается почти в два раза. Рост лёгких происходит в основном не за счет увеличения числа, а за счет объема альвеол. С возрастом изменяется общая емкость лёгких, которую составляют остаточный объем и ЖЕЛ (жизненная емкость лёгких). У детей, занимающихся спортом, отмечено более значительное увеличение с возрастом общей емкости лёгких — как в абсолютных, так и в относительных величинах. Показатель жизненной емкости лёгких растет в подростковом возрасте: у мальчиков — с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек — с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет). По мере развития организма изменяется режим дыхания: длительность дыхательного цикла, временное соотношение между вдохом и выдохом, глубина и частота дыхания. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом, а дыхание после задержки возобновляется при ещё высоком содержании кислорода в крови. Таким образом, подростки потребляют относительно больше кислорода за счет более напряженной деятельности

дыхательного аппарата, они уступают взрослым в способности преодолевать недостаток кислорода. У подростков одинаковая с взрослыми мышечная нагрузка сопровождается большим усилением внешнего дыхания, потребления кислорода. Влияние спортивной тренировки проявляется в снижении лёгочной вентиляции и потребления кислорода при стандартной нагрузке. Тренированные дети выполняют физическую нагрузку при меньшем усилении дыхания по сравнению с нетренированными. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. В процессе спортивной деятельности в физиологическом состоянии организма отличается несколько периодов, сменяющих друг друга: стартовое состояние, вработывание, устойчивое состояние, утомление и восстановление. У юных спортсменов предстартовые условно-рефлекторные изменения различных функций могут быть более выражены, чем у взрослых. Словесная информация о предстоящей мышечной деятельности вызывает у детей более заметные изменения ЧСС (частоты сердечных сокращений) и АД (артериального давления), причем у занимающихся спортом пред рабочее увеличение функций более значительно по сравнению с не занимающимися спортом. Период вработывания несколько короче, чем у взрослых. После периода вработывания наступает устойчивое состояние. Способность удерживать устойчивое состояние зависит от возраста. Дети меньше, чем взрослые, способны сохранять его. Они быстрее достигают максимального уровня потребления кислорода, но в способности удерживать этот уровень уступают взрослым. Более короткий период устойчивого состояния сочетается у подростков с более стремительным, чем у взрослых, развитием гипоксемии, что

является результатом большего рассогласования функций у подростков при напряженной мышечной деятельности. От возраста зависит также характер процессов утомления. У подростков в период утомления работоспособность, скорость движений снижаются в большей мере, чем у взрослых. Дети вынуждены прекращать работу при меньших изменениях внутренней среды организма, в условиях значительно меньшей кислородной задолженности. При умеренной аэробной работе в период развивающегося утомления у подростков больше выражены дискоординация вегетативных функций (дыхания и кровообращения), в большей мере повышается энергетическая стоимость упражнений. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма[11,29].

Таким образом, дети 14-15 лет характеризуются максимальным темпом роста, нарастанием функциональных резервов их организма. Для этого возраста характерно: усиление окислительных процессов, резко выраженные эндокринные сдвиги, процессы морфологической и функциональной дифференцировки головного мозга и внутренних органов. Высокого уровня достигает способность управлять своим вниманием: увеличивается объем внимания, вырабатывается умение концентрировать и распределять его. Все это позволяет выполнять сложные виды деятельности. Создаются предпосылки для овладения практически любым видом движений. В период полового созревания возникает необходимость в дифференцированном подходе при определении величин физической нагрузки от степени половой зрелости. В этом возрасте продолжается формирование позвоночника, происходит интенсивный рост всех его отделов, сохраняется опасность нарушения осанки и прогрессирования сколиозов. В связи с несовершенством нейроэндокринной регуляции нередко возникают нарушения пропорциональности в развитии отдельных органов и систем организма. Выра-

бываются гормоны, меняется функционирование нервной системы. Происходит ускоренное развитие всего организма. Многие спортсмены-подростки добиваются высоких результатов в занятиях спортом, причем, чем выше степени половой зрелости в этом возрасте, тем при прочих равных условиях будет выше и физическая работоспособность детей. Однако биологические перестройки организма, связанные с периодом полового созревания, требуют от педагога исключительного внимания при дозировании физических нагрузок. Переоценка возможностей детей 14-15 лет может вызвать нарушения роста, развития и здоровья, задержку полового созревания. К подростковому возрасту вследствие относительно высокой морфологической и функциональной зрелости двигательного аппарата создаются благоприятные условия для воспитания физических качеств [10,14].

1.2 Характеристика, классификация и техника выполнения броска в прыжке

Одним из важных технических приемов игры являются броски по кольцу, от которых зависит выигрыш всей команды.

Броски по кольцу - важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке. Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над совершенствованием в технике бросков особенно тщательно [9]. Из программ ДЮСШ следует, что количество изучаемых технических приемов значительно расширяется и одновременно, повышаются требования к качеству их выполнения [7].

Многолетнее обучение подростков технике баскетбола требует учета возрастных особенностей, и в связи с этим, тщательность набора средств и методов учебной работы. Основным принципом отбора содержания занятий является выделение доступных и эффективных приемов, которые дают наиболее эффективный результат в данном возрасте. При этом следует учи-

тывать соответствие уровня развития и возможности восприятия данного технического приема [17].

В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке техники исполнения броска, доведение его до совершенства. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока [13,15,].

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча [14].

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

Некоторые игроки под влиянием сбивающих факторов (активная защита, действий временного дефицита, реакция зрителей и т.д.) в той или иной мере теряют надежность выполнения игровых приемов, что приводит к

снижению эффективности спортивной деятельности. Ведущие компоненты техники, которые страдают в наибольшей степени - это броски из-под кольца и из трех очковой зон. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением от щита.

Классифицируя технику бросков в баскетболе, многие авторы выделяют броски с ближних (до 3,5 м), средних (3,5-6,25 м) и дальних (свыше 6,25 м) дистанций. Многие авторы сходятся во мнении, что выполняться броски могут в прыжке, с места и в движении, а также в зависимости от направления к щиту: прямо, параллельно или под углом к щиту[20].

Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния в 1-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул - броски выполняются стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние до щита увеличивается, игрок постепенно отходит от кольца на свои обычные позиции для атаки.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью или рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок. Эти установки могут быть направлены на регулирование:

точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);

точки выпуска мяча (перед собой, высоко над головой).

Тренировать броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (используя стул, манекен - чучело), с активным сопротивлением защитником, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения.

Поставить правильный технический бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению. Игрокам полезно просматривать кинограммы лучших снайперов, с тем, чтобы учиться правильной постановке кисти, положения рук, ног, корпуса, выполнению прыжка, полезней увидеть действия снайпера на тренировке [7].

В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению бросков.

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

- а) психические
- б) физические

Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность [8].

Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

- а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;
- б) создание усилия;
- в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;
- г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;
- д) эффективное сопровождение [16].

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

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках с средних и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 - 2 метра. Д.И.Нестеровский считает, что наиболее приемлемым углом выпуска мяча при броске равным 58 градусов к горизонтали. При этом угле выпуска игроки добиваются самой большой результативности [12].

Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удерживать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, при встрече с кольцом увеличиваются шансы на то, что он проскочит в корзину, а не отскочит наружу.

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

Основные требования при броске следующие:

- 1) выполняй прыжок с мячом-вынос- затем фиксация положения;
- 2) перед началом отталкивания выносить мяч в и. п. для выполнения броскового движения;
- 3) контролировать узловыe элементы техники движений по фазам;
- 4) выполняй бросок быстро;
- 5) если бросаешь в безопорном положении, то направь локоть бросающей руки на корзину;
- 6) выпускай мяч через указательный палец;
- 7) сопровождай бросок рукой и кистью;

- 8) постоянно удерживай взгляд на цели;
- 9) полностью сосредотачивайся на бросок;
- 10) следи за мягкостью и непринужденностью броска.

Современные представления о технике выполнения броска в прыжке предусматривает три важных положения, которые следует принимать во внимание при обучении и совершенствовании бросков в прыжке. Эти три положения являются достаточно общими и их нужно придерживаться каждому игроку, невзирая на индивидуальные особенности техники выполнения броска. 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 броска в прыжке, техника работы ног, во всех трех случаях будет разной, поскольку следует обеспечить удобное положение тела для броска правой рукой. Какое же положение тела при броске одной рукой в прыжке следует считать удобным? Прежде всего, в воздухе, игрок должен находиться в состоянии равновесия, что обеспечит необходимое сосредоточение при выполнении броскового движения. Во-вторых, с целью устранения ненужных мышечных напряжений, тело игрока должно быть слегка повернуто боком со стороны бросающей руки в направлении корзины [21,22].

Для соблюдения этих положений, 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 момент остановки после движения принятие правильного исходного положения в значительной степени определяется работой ног. Прежде всего, должна быть погашена инерция поступательного движения. Для этого используется так называемый «стопорящий» шаг. При движении по левому краю игрок уже повернут правым боком к корзине. В момент остановки он делает стопорящий шаг правой ногой, поворачивая но-

сок ступни в направлении корзины. Приставляя левую ногу параллельно правой, игрок выполняет отталкивание вверх. При очень быстром движении отталкивание выполняется слегка назад с тем, чтобы действие разнонаправленных сил позволило игроку взлететь вертикально. При движении по правому краю игрок выполняет стопорящий шаг левой ногой, носок которой направлен в сторону корзины, а затем выносит правую ногу вперед, что позволяет ему развернуться правым боком к корзине [23].

Таким образом, 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. Игрок, например, может сразу вступить в борьбу за отскочивший от кольца мяч, или же, препятствуя зарождению контратаки, взять под плотную опеку защитника.

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 пра-

вой 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.

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 [27].

Ошибки при броске в корзину.

1. Нерациональное и.п;
2. Держание мяча на ладони во время броска;

3. Мяч удерживается далеко от туловища или низко;
4. Неумение сосредоточить внимание на цели.
5. Слишком сильное вращение мяча.
6. Плохое равновесия тела.
7. Поспешность при выполнении броска.
8. Держание мяча на ладони во время броска.
9. Отсутствие сопровождения мяча.
10. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией [18].

1.3 Методика обучения броска в прыжке в баскетболе

Бросок в корзину одной рукой в прыжке – сложный технический прием. Процесс обучения более успешен, пока у новичков еще нет неправильных навыков. Исходя из характеристики описанной техники броска, последовательность обучения броску в прыжке может быть представлена следующим образом.

1. Обучение правильному способу держания мяча – мяч свободно лежит на кончиках пальцев, указательный палец определяет центральную ось.
2. Обучение принятию броскового положения – локоть направлен к корзине, кисть поворачивается под мячом во время выноса мяча вверх.
3. 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.
4. Соединение изученных частей с прыжками. При выполнении броска игрок должен приземляться в точку отталкивания.
5. Овладение завершающим движением после выпуска мяча.

Чтобы научить игрока выполнять бросок в высшей точке прыжка, можно использовать следующие методические приемы:

- а) бросок из-за экрана – игрок видит корзину только в высшей точке прыжка;
- б) прыгнув вверх, игрок должен произнести вслух слово «пауза», после чего выполнить бросок [6].

Начинающий игрок должен выполнять броски с такого расстояния, чтобы уровень его физической подготовки позволял соблюдать правильную технику броскового движения. В заключении приводим 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 брусок (5 – 10 см), приподниматься на носках.

2. 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 [9].

В современном баскетболе проблема достижения высокой точности попаданий из-за шестиметровой линии приобретает все большую остроту. В последнее время обращает на себя внимание тот факт, что процент попаданий бросков баскетболистами в игре, намного ниже результатов, достигаемых при реализации бросков в тренировочных условиях. Это становится тем более важным, что если раньше такое умение требовалось только от игроков задней линии, то теперь это необходимо практически всем игрокам. В то же время, методике начального обучения юных баскетболистов броскам в прыжке с дистанции уделено явно недостаточное внимание. Бросок в прыжке

с дистанции начинают изучать последним или одним из последних. Практически к этому времени отдельные элементы броска уже освоены. К основным методам совершенствования следует отнести также усложнение внешней обстановки, упражнения при различных состояниях организма и метод сопряженных воздействий. Несмотря на пристальное внимание специалистов баскетбола к разработке методики совершенствования техники бросков, в настоящее время, в связи с всемерной активизацией игры, этот вопрос получил новое, более широкое значение и настоятельно требует действенных рекомендаций. Необходимость рационализации методов изучения и совершенствования техники вытекает также из того, что большинство из них связано с максимальной по объему и интенсивности физическими и психологическими нагрузками. Игрок выполняет бросок на основе выработанного динамического стереотипа, т.е. заранее обусловленной программы действий [1].

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы [16,20,25].

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и другие. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся: 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых

площадок и полей и др.; 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники на фоне воспроизведения всей системы действия.

Вначале уточнение происходит при отработке основного варианта техники движения с сохранением постоянных условий выполнения. Затем варианты техники действия, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений двигательного действия.

Отработка техники двигательного действия на данном этапе должна учитывать индивидуальные особенности занимающихся, а также уровень физической подготовки.

Цель обучения на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования - обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения, для чего необходимо решить следующие частные задачи:

- 1) закрепить навык владения техникой движения;
- 2) расширить диапазон вариативности техники действия, для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- 3) завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей;

4) обеспечить в случае необходимости перестройку техники действия и её дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

На этом этапе обучения предстоит упрочить сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка и вместе с тем увеличить его подвижность, определяющую его возможность приспособления действия к различным изменениям внешних условий.

Действия стандартного типа с невыраженной или умеренно выраженной вариативностью закрепляют методами стандартно-повторного упражнения.

Действия вариативного типа упрочивают методами повторно-переменного упражнения, где относительно стандартное воспроизведение технического приема сочетается вначале с ограниченным, а затем все более широким изменением условий действия.

Важно обеспечить рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения.

Вариативность действия достигается его многократным воспроизведением в самых различных условиях, когда оно должно выполняться с изменениями деталей кинематической, динамической и ритмической характеристик движения. Это может происходить:

- 1) при усложнении внешних условий (условия опоры, ограничение пространства и т.д.);
- 2) при изменении в физическом и психическом состоянии занимающегося (устомление, волнение и др. эмоции);
- 3) при различных сочетаниях с другими действиями;
- 4) при возрастающих физических нагрузках.

Этап закрепления и совершенствования двигательного действия характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств, обеспечивающих максимальную эффектив-

ность действия. Это особенно отчетливо можно наблюдать в спортивной тренировке [21].

Если на предыдущих этапах обучения оценивалась преимущественно степень освоения структуры действия, то здесь ведущей становится целостная оценка всех качественных особенностей действия в реальных условиях его применения. Оцениваются:

- а) степень автоматизированности движений;
- б) устойчивость навыка к утомлению;
- в) устойчивость навыка к эмоциональным сдвигам;
- г) вариативность действия;
- д) эффективность техники действия.

Процесс обучения и совершенствования следует рассматривать как сложную динамическую систему. Управление осуществляется там, где имеется система.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части не возможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении целостно-конструктивного и расчленено-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитаци-

онным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Закрепление двигательного навыка связано с решением другой задачи – стабилизации техники. Двигательный навык закрепляется многократным повторением освоенного упражнения. Повторение должно протекать в стандартных, стабильных условиях до тех пор, пока упражнение не будет выходить правильно в большинстве попыток. Затем следует двигательные задачи варьировать. Закрепление двигательного навыка фактически строится на варьировании его выполнения.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов – непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха [14,25,28].

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивности работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой деятельности.

Возможности непрерывных методов тренировки и условий переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивно-

стью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений.

Широко применяются в спортивной практике и интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов.

Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну или несколько серий.

В режиме непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид деятельной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

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. [26].

Все перечисленные упражнения, связанные с совершенствованием броска, целесообразно проводить в парах и тройках, т.е. в таких звеньях, в каких баскетболисты выступают в соревнованиях.

В нашем случае используется обучение целостного метода с развертыванием обучения от ведущего звена, с использованием подводящих упражнений и тренажеров для исправления ошибок.

Тренеру необходимо с самого начала добиться правильности спортивной техники броска в прыжке, так как в будущем переучивать ученика сложнее, чем научить заново. Неправильно закреплённый двигательный навык впоследствии будет отрицательно сказываться в достижении высот спортивного мастерства.

Основными средствами устранения ошибок являются объяснения,

различные формы показа, использование ориентиров и вспомогательных упражнений и тренажерных устройств, упрощенные двигательные задания. После овладения учеником техникой движения без существенных ошибок необходимо переходить к его закреплению путём многократного повторения изучаемого движения в простых и усложнённых условиях, в разнообразных игровых упражнениях, учебных, подвижных играх, в эстафетах и соревнованиях.

Исправления ошибок - важная составная часть обучения новому приёму баскетбола при формировании рациональной техники. Тренер должен внимательно наблюдать за движениями игроков и своевременно исправлять ошибки. Белов С.А. считает, что на начальном этапе обучения ошибки могут встречаться в следующих случаях: занимающимся не понятен способ выполнения техники, недостаточно времени на освоение приёма, при утомлении, при слабой физической подготовке занимающихся и т.д.

«Очень важно, - считал Ф.Линдеберг – как можно раньше замечать ошибки и справлять их во время элемента техники, не дожидаясь, пока движение или элемент техники будет неправильно усвоен или закреплён»

Для исправления ошибок применяются следующие средства: показ и повторное объяснение, Упрощённые условия, изучение неправильно выполняемой части движения.

Выводы по 1 главе

1. Анализируя специальную и научно-методическую литературу по теме исследования пришли к следующим заключениям.

В возрасте от 14 до 15 лет период наибольшего увеличения антропометрических характеристик. Происходят изменения в психике подростков, имеющие непосредственное отношение к тренировочному процессу: временные трудности в образовании условных рефлексов; увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители; повышенная возбудимость и

эмоциональность; преобладание процессов возбуждения над торможением; проявление психической неуравновешенности.

2. Бросок в прыжке, в баскетболе представляет собой прием, с помощью которого игрок точно атакует кольцо. В специализированной литературе применяются следующие классификации: классифицируя технику бросков в баскетболе, многие авторы выделяют броски с ближних (до 3,м), средних (3,5-6,25 м) и дальних (свыше 6,25 м) дистанций. Многие авторы сходятся во мнении, что выполняться броски могут в прыжке, с места и в движении, а также в зависимости от направления к щиту: прямо, параллельно или под углом к щиту.

3. Применяя разработанную методику на основе целостного метода с развертыванием обучения от ведущего звена, с использованием подводящих упражнений и тренажеров для исправления ошибок позволит снизить количество ошибок и повысить точность выполнения броска в прыжке, что оптимизирует тренировочный процесс баскетболистов.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных в исследовании задач были использованы следующие методы: анализ научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики.

1. На всех этапах работы проводился теоретический анализ научно-методической литературы. Он заключался в изучении отечественной, зарубежной научно-методической и специализированной литературы по проблеме исследования, обучения технике броска в прыжке баскетболистов 14-15 лет. На основе теоретического анализа формулировались актуальность и цель исследования, объект и предмет исследования, проводилась постановка задач, подбор методов педагогического исследования. Изучение литературы позволило разработать методику обучения технике броска в прыжке учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом.

2. Педагогические наблюдения проводились для изучения состояния технической подготовки и использования методики (определение средств и методов) обучения технике броска в прыжке баскетболистов 14-15 лет тренером, а также за действиями занимающихся в процессе занятий для визуального определения ошибок при бросках в прыжке.

3. Тестирование

Тестирование проводилось в подготовительном и заключительном этапах педагогического эксперимента. Его результаты заносились в специально разработанную карточку-протокол. Для оценки уровня овладения обучением технике броска в прыжке баскетболистов 14-15 лет были использованы следующие тесты:

1. Бросок мяча в прыжке справа под углом 45° .

Ученики располагаются в 100 см от щита, выполняют 10 бросков с правой стороны. Учитываются только точные попадания в кольцо и наличие ошибок в технике.

2. Бросок мяча в прыжке слева под углом 45°.

Ученики располагаются в 100 см от щита, выполняют 10 бросков с левой стороны. Учитываются только точные попадания в кольцо и наличие ошибок в технике.

3. Бросок мяча со средней дистанции в прыжке.

На площадке отмечаются мелом 5 точек, расположенных на расстоянии 3 метра от корзины под углом 45, 90, 180 градусов. Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Учитывается наличие ошибок в технике выполнения. Правильность выполнения техники броска в прыжке.

Критерии оценивания выполнения техники броска в прыжке проводится на основе экспертной оценки из 10 баллов.

1. Нерациональное и.п;
2. Держание мяча на ладони во время броска;
3. Мяч удерживается далеко от туловища или низко;
4. Неумение сосредоточить внимание на цели.
5. Слишком сильное вращение мяча.
6. Плохое равновесия тела.
7. Поспешность при выполнении броска.
- 8 Положение локтя при броске.
9. Отсутствие сопровождения мяча.
10. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.

4. Педагогический эксперимент проводился с целью оценки эффективности разработанной методики направленной на обучение технике броска в прыжке учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом. Планируя

педагогический эксперимент, определяли последовательность этапов работы, которое включало следующее:

- определение целей и задач эксперимента;
- формулирование научной гипотезы;
- определение типа эксперимента – сравнительный;
- разработка методики технике броска в прыжке у учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом в экспериментальной и контрольной группах;
- подведение итогов.

5. Собранный в процессе исследования фактический материал был, подвергнут обработке методами математической статистики t-критерий-Стьюдента, в результате которой были определены:

- среднее арифметическое выборочной совокупности (\bar{X});
- среднее квадратичное отклонение (σ), стандартную ошибку среднего арифметического значения (m);
- среднюю ошибку разности (t).

По специальной таблице определить достоверность различий (Железняк Ю. Д., Петров П. К., 2009) [9].

Результаты экспертного оценивания обрабатывались с помощью метода математической статистики t-критерия Уайта.

2.2. Организация исследования

Педагогические исследования проводились в три этапа: в процессе подготовительного этапа носил констатирующий характер (август-сентябрь 2017 года), состоялось практическое знакомство с проблемой обучения технике броска в прыжке учащимися 8-х классов в процессе занятий баскетболом. Проводился анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; определялись исходные позиции и направление исследования. Обосновывался методологический аппарат исследования, выбирались мето-

ды контроля, и разрабатывался ход проведения педагогического эксперимента.

Основной этап (сентябрь 2017 года – май 2018 года) имел формирующую направленность и предопределял проведение в начале педагогического эксперимента проведение предварительного тестирования, которое позволило определить исходный уровень владения обучением технике броска в прыжке учащимися 8-х классов в процессе занятий баскетболом. Это позволило методом попарного отбора, определить контрольную и экспериментальную группу, которые приблизительно соответствовали друг другу по физической подготовленности, что необходимо для дальнейшего проведения педагогического эксперимента.

В процессе педагогического эксперимента занятия проводились 4 раза в неделю.

Занятия в контрольной и экспериментальной группе проводились в соответствии с программными требованиями дополнительного образования, в контрольной группе использовался целостный метод.

Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной методике на основе целостного метода с развертыванием обучения от ведущего звена, с использованием тренажеров для исправления ошибок при выполнении броска в прыжке. Внимание эксперимента направлялось на целенаправленное обучение технике броска в прыжке учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом. В процессе и по окончании педагогического эксперимента проводилось тестирование и экспертное оценивание.

На заключительном этапе (июль 2018-ноябрь 2018 года) имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности влияния разработанной методики, результаты тестирования и экспертного оценивания, полученные в ходе педагогического эксперимента, обрабатывались с помощью математико-статистических методов и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 . Методика обучения технике броска в прыжке учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом

Эксперимент проходил в течение учебного года, 4 раза в неделю по 2 часа.

Методика обучения технике броска в прыжке у учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом , в контрольной группе обучение проводилось на основе целостного метода, в экспериментальной группе также основывалась на целостном методе с развертыванием обучения от ведущего звена, но с использованием подводящих упражнений и тренажеров для исправления ошибок.

В каждом тренировочном занятии отводилось по 20 минут на подготовительную, 5 минут заключительную часть. В основной части занятия на обучения технике броска в прыжке отводилось от 15 до 20 минут.

В каждом тренировочном занятии экспериментальной группы применялся целостный метод с развертыванием обучения от ведущего звена, но с использованием подводящих упражнений и тренажеров для исправления ошибок. Выполнение методики направленной на обучение технике броска в прыжке в экспериментальной группе, проводилось отдельно от контрольной группы. Время на обучение броска в прыжке и исправление ошибок в технике предварительно уточнялось у тренера.

Таким образом, в первой части занятия, отведенного на обучения технике броска в прыжке, в методике обучения нами применялись следующие упражнения.

Последовательность обучения в экспериментальной группе.

1. Объяснение техники броска и показ наглядных пособий.

2. Обучающимся принять правильное положение ног, корпуса, и рук перед броском, выпрямляя ноги (без прыжка) имитировать бросок рукой в воображаемую корзину. Повторить 10-12 раз.
3. Из положения перед броском, выполнить прыжок толчком двух ног, одновременной имитацией броска одной рукой в воображаемую корзину.
4. В парах, без мяча. И.П. – стойка нападающего
 - 1 – выполнить полуприседание,
 - 2 - выпрямиться подняться на носки. Повторить 5-8 раз.
5. То же, с имитацией работы рук. Повторить 5-8 раз.
6. И.П.- рука прямая, вверх – вперед (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5-8 раз.
7. И.П. – мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке.
 - 1 – согнуть ноги,
 - 2 – выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз. Повторить 10-12 раз.
8. То же самое, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 10-12 раз.
9. То же с броском в кольцо, вторая рука за спиной, расстояние 1 м, с правой и левой стороны угол 45° . Повторить по 10 раз с каждой стороны.
10. В парах. Один бросает, а второй подает мячи. Броски с отражением от щита. Выполнить 2 раза по 16 бросков каждому.
11. При условии 5 попаданий дистанцию увеличить на 1 метр. Выполнить по 10 бросков.
12. Закрепление бросков в игровой деятельности.
 - Последовательность обучения в контрольной группе.
 - 1.Объяснение и показ техники выполнения.
 - 2.Имитация приёма.

3. Выполнения броска в парах по навесной траектории.

4. Броски в корзину с близкого расстояния сначала справа и слева, а затем по центру.

5. Броски мяча в корзину с постоянным увеличением расстояния.

Обучение технике броска в прыжке у баскетболистов проводилось в начале основной части тренировки и занимало 20-25% от общего времени. При выполнении броска в прыжке учитывались и исправлялись следующие ошибки.

3.2 . Анализ исходного уровня готовности к обучению технике броска в прыжке у учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №42 г. Белгорода. В экспериментальных исследованиях приняли участие учащиеся 8-х классов.

В начале эксперимента для выявления исходного уровня выполнения броска в прыжке было проведено тестирование, включающее следующие тесты: бросок мяча в прыжке справа, слева под углом 45°, бросок со средней дистанции в прыжке, техника выполнения броска в прыжке. После чего, по результатам тестирования на основе попарной выборки были сформированы две группы экспериментальная и контрольная по десять человек каждая, которые приняли участие в эксперименте. Данные полученные в результате тестирования были подвергнуты обработке методом математической статистики t-критерия Стьюдента, техника владения броска в прыжке обрабатывалась с помощью метода математической статистики t-критерия Уайта и представлены в таблице 3.1, 3.2 и на рисунках 3.1 – 3.4.

Таблица 3.1

Результаты тестирования до начала проведения эксперимента

Тест	Группа	X±m	t	p
Бросок мяча в кольцо справа под углом 45° (раз)	Эксперим.	3,9±0,233	0,29	>0,05
	Контрольн.	4,0±0,258		
Бросок мяча в кольцо слева под углом 45° (раз)	Эксперим.	3,1±0,233	0,63	>0,05
	Контрольн.	3,3±0,213		
Бросок в прыжке со средней дистанции (раз)	Эксперим.	3,3±0,300	0,24	>0,05
	Контрольн.	3,2±0,291		

Таблица 3.2

Сравнительные оценки в баллах, полученные за выполнение броска в прыжке до начала проведения педагогического эксперимента

Группа	n	Баллы																				
Экпер.	10	2	2				3	3			4	4	4	4				5	5			
Контр.	10			2	2	2			3	3					4	4	4				5	5
Рэ		3	3				7,5	7,5			13	13	13					18,5	18,5	18,5		
Рк				3	3	3			7,5	7,5				13	13	13	13					18,5

Средний результат экспериментальной группы - 3,6 балла

Средний результат контрольной группы – 3,4 балла

В технике владения броска в прыжке $T_{ст}=78 < T_{ф}=94,5$



Рис. 3.1 Исходный уровень владения техникой броска в прыжке, в тесте «Бросок мяча в кольцо справа под углом 45°»



Рис. 3.2 Исходный уровень владения техникой броска в прыжке, в тесте «Бросок мяча в кольцо слева под углом 45°»



Рис. 3.3 Исходный уровень владения техникой броска в прыжке в тесте «Бросок со средней дистанции»

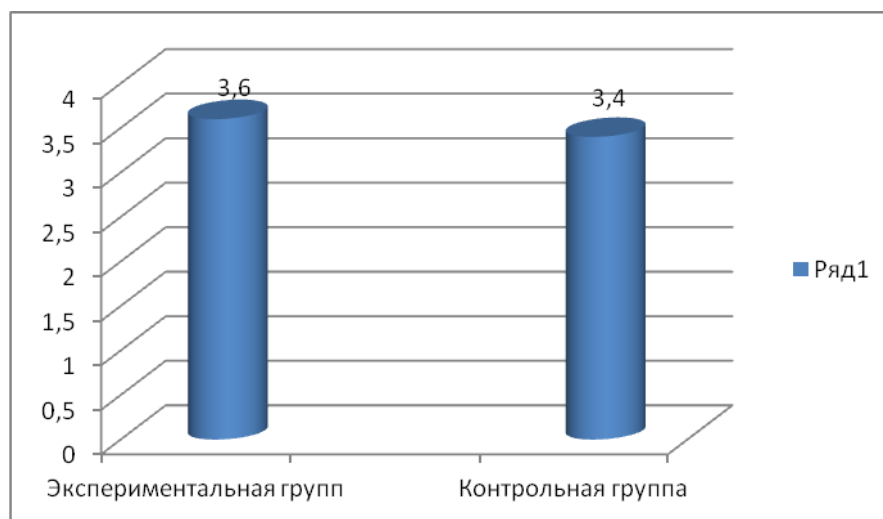


Рис. 3.4 Исходный уровень владения техникой броска в прыжке

Результаты свидетельствуют о том, что группы до начала проведения педагогического эксперимента имеют практически одинаковый уровень владения техникой броска в прыжке, но результаты не достоверны.

3.3 Влияние экспериментальной методики на обучение технике броска в прыжке учащихся 8-х классов в процессе занятий баскетболом

Работа по обучению технике броска в прыжке проводилась в экспериментальной группе на основе целостного метода с развертыванием обучения от ведущего звена, с использованием подводящих упражнений и тренажеров для исправления ошибок.

В процессе обучения технике броска в прыжке и совершенствования техники его выполнения постоянно возникали ошибки. Их своевременное выявление и устранение причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования. На протяжении всего эксперимента велась постоянная работа над ошибками, для их устранения, применялись подводящие упражнения и тренажеры.

Определенные ошибки, на наш взгляд, являлись причинами возникновения других ошибок. Так, излишний наклон вперед, который приводит к поте-

ре равновесия, лишает учащегося возможности последовательно включать звенья тела в основной фазе и сопровождать мяч после броска (Матвеев Л.П., 1991г.).

На возникновение многих ошибок повлияло ряд факторов, которые полностью не позволили устранить все ошибки. Асинхронная работа рук и ног возникла в результате координационной недостаточности и навыковой бедности, но в результате подводящих упражнений, предложенных в эксперименте, процент ошибки снизился.

Типичные ошибки при выполнении броска в прыжке отмеченные в экспериментальной группе.

1. Неправильное держание мяча (кисти).
2. В подготовительной фазе вторая рука располагается на мяче неправильно.
3. Излишний наклон вперед, что приводит к потере равновесия.
4. Бросок выполняется толчком пальцев.
5. Не бросковая рука, при броске опускается резко вниз.
6. Отсутствие сопровождающего движения бросковой руки.
7. Непоследовательное включение звеньев тела в основной фазе.
8. Асинхронная работа рук и ног.
9. Ноги во время броска не работают.
10. Нет зависания, после прыжка.

Над устранением ошибок в экспериментальной группе, применялся групповой и индивидуальный метод организации учащихся.

Ошибка при броске, исправлялись с помощью подводящего упражнения:

В и.п. мяч удерживается двумя руками у груди, ноги слегка согнуты в коленях. Отталкиваясь обеими ногами одновременно вынести мяч на правую руку над головой, поддерживая его левой, спереди - сбоку. Бросок мяча выполняется в высшей точке прыжка энергичным выпрямлением руки и захлё-

стывающим движением кисти. После выпуска мяча баскетболист приземляется на обе ноги.

Для того, чтобы бросковая рука резко не опускалась вниз в основной фазе, из-за чего мяч теряет свою траекторию, применялся тренажер предложенный Кузиным В.В., Поликовским С.А. (1999): к запястью кистей привязывается лента (шнур) для фиксации руки вверху при броске, чтобы она не опускалась вниз, а сопровождала бросковую руку.

Для завершения броска одной рукой, не используя вторую руку, использовался щит: в «не бросковую» руку давался щит размером 20 см, поддерживая им мяч, завершение броска выполняется одной рукой.

По окончании педагогического эксперимента было проведено тестирование, результаты занесены в таблицу 3.3, 3.4 и на рисунках 3.5-3.8.

Таблица 3.3

Результаты тестирования после проведения эксперимента.

Тест	Группа	$X \pm m$	t	p
Бросок мяча в кольцо справа под углом 45° (раз)	Эксперим.	6,3±0,260	2,63	<0,05
	Контрольн.	5,4±0,221		
Бросок мяча в кольцо слева под углом 45° (раз)	Эксперим.	5,3±0,213	2,95	<0,05
	Контрольн.	4,5±0,167		
Бросок в прыжке со средней дистанции (раз)	Эксперим.	5,8±0,249	2,61	<0,05
	Контрольн.	4,8±0,291		

Таблица 3.4

Сравнительные оценки в баллах, полученные за выполнение броска в прыжке после проведения педагогического эксперимента

Группа	n	Баллы																			
						5				6			7	7	7	7		8	8	8	8
Экпер.	10					5				6			7	7	7	7		8	8	8	8
Контр.	10	4	4	5	5		6	6	6		7	7					8				

Rэ					4				7,5			12,5	12,5	12,5	12,5		18	18	18	18
Rк		1,5	1,5	4	4		7,5	7,5	7,5		12,5	12,5					18			

Средний результат экспериментальной группы - 7,1 балла

Средний результат контрольной группы – 5,8 балла

В технике владения броска в прыжке $T_{ст}=78 < T_{ф}=76,5$

На заключительном этапе эксперимента результаты в тесте «Бросок мяча в прыжке справа под углом 45° » результат в экспериментальной группе вырос на 2,4 раза, что составляет 47,06%, в контрольной группе результат вырос на 1,4 раза, что составляет 29,79% (рис.3.5).



Рис.3.5 Динамика изменения показателей в тесте «Бросок мяча в прыжке справа под углом 45° »

В тесте «Бросок мяча в кольцо слева под углом 45° » результат в экспериментальной группе вырос на 2,2 раза, что составляет 52,38%, в контрольной группе результат вырос на 1,2 раза, что составляет 30,77% (рис.3.6).

Прирост результата броска правой рукой больше, чем левой, вероятно это связано с тем, что ведущей рукой для испытуемых является правая рука.

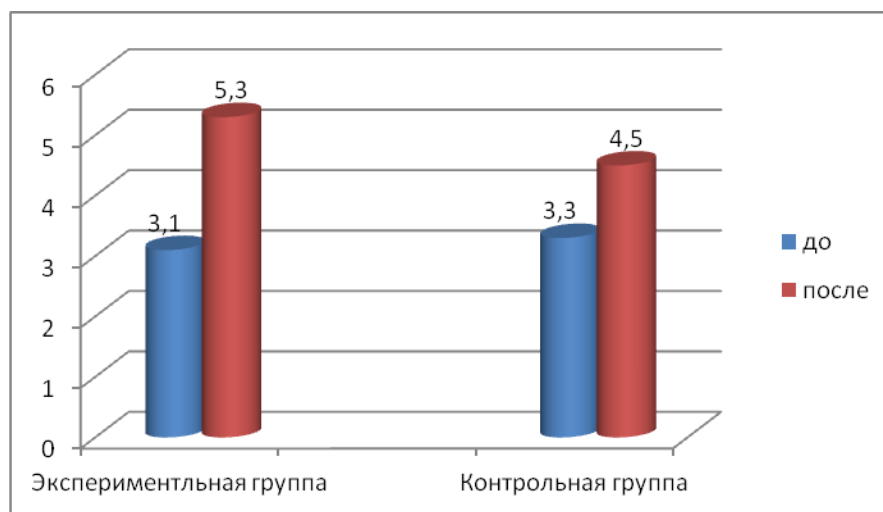


Рис. 3.6 Динамика изменения показателей в тесте «Бросок мяча в прыжке слева под углом 45°»

В тесте «Бросок мяча в прыжке со средней дистанции» результат в экспериментальной группе вырос на 2,5 раза, что составляет 54,95%, в контрольной группе результат вырос на 1,6 раза, что составляет 40,00% (рис.3.7).



Рис.3. 7 Динамика изменения показателей в тесте «Бросок в прыжке со средней дистанции»

В тесте, оценивающем технику выполнения броска в прыжке, результат в экспериментальной группе вырос на 3,5 б., что составляет 49,30%, в контрольной группе результат вырос на 2,4 б., что составляет 41,38% (рис.3.8).



Рис.3.8 Динамика изменения уровня владения техникой броска в прыжке

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

Вывод: методика, основанная на целостном методе с развертыванием обучения от ведущего звена, позволит более эффективно проводить обучение технике броска в прыжке.

Выводы

1. Изучив и проанализировав литературу по методике обучения технике броска в прыжке, следует отметить, что в теоретическом плане проблема достаточно изучена и раскрыта. Сложность заключается в том, что обучение техническому элементу, в условиях занятий поставленного во временные рамки.

2. Для обучения технике броска в прыжке была разработана методика, основанная на целостном методе с развертыванием обучения от ведущего звена, с использованием подводящих упражнений и тренажеров для исправления ошибок.

3. Эффективность разработанной методики определяли на основе тестирования и экспертного оценивания. В тесте «Бросок в прыжке справа под углом 45° » результаты в экспериментальной группе улучшились на 47,06%, в контрольной группе на 29,79%; в тесте «Бросок в прыжке слева под углом 45° » в экспериментальной группе улучшились на 52,38%, в контрольной группе на 30,77%; в тесте «Бросок в прыжке со средней дистанции» результаты в экспериментальной группе улучшились на 54,95%, в контрольной группе на 40%. При экспертном оценивании техники выполнения броска в прыжке результаты в экспериментальной группе улучшились на 49,30%, в контрольной группе на 41,38%.

Следовательно, предположение, выдвинутое в гипотезе, что обучение технике броска в прыжке, будет проходить наиболее эффективно, если использовать методику, основанную на целостном методе с развертыванием обучения от ведущего звена, с использованием подводящих упражнений и тренажеров для исправления ошибок, доказано.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу [Текст]/ С.Г. Башкин– М.: Физкультура и спорт. 1966. – 184с.
2. Белов С.А. Секреты баскетбола [Текст]/ С.А. Белов. – М.: Физкультура и спорт. 1982. – 72с.
3. Буйлин Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе. Пособие для учителей [Текст]/ Ю.Ф. Буйлин, Ю.Н. Портных – М.: Просвещение, 2004. – 111с.
4. Гомельский А.Я. Библия баскетбола [Текст]/ Гомельский А.Я. – М.: Имиджи, 1995. – 215с.
5. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов [Текст]/ В.М. Дьячков – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 35с.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений [Текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – М, 2013- 520с.
7. Железняк Ю.Д. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва [Текст]// под редакцией Железняк Ю.Д. – М.: 2008. – 68с.
8. Зинин А.М. Детский баскетбол [Текст]/ А.М. Зинин. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 183с.
9. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе [Текст]/ А.М. Зинин – М.: Физкультура и спорт, 1972.-154с.
10. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) [Текст]/ Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 300с.
11. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие [Текст]/ В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов – М.: Издательский центр «Академия», 2014, -208с.

12. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст]/ В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
13. Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ [Текст]/ Б. Коузи, Ф. Пауэр - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272с.
14. Коц Я.М., Спортивная физиология [Текст]/ Я.М. Коц. - М.: Физкультура и спорт, 2001.-162с.
15. Кулакаускас В.В. Тренировка баскетболиста [Текст]/ В.В. Кулакаускас – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 244с.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин – тов физ. культуры [Текст]/ Л.П. Матвеев– М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
17. Мирошникова Р.В. Начальное обучение баскетболу [Текст]/ Р.В. Мирошникова, Н.М. Потапова, В.А. Кудряшов – Волгоград, 2013. – 35с.
18. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений [Текст]/ Д.И. Нестеровский– М.,: Издательский центр «Академия», 2012, -336с.
19. Николич А. Отбор в баскетболе [Текст]/ А. Николич, В. Параносич. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144с.
20. Обучение технике игры в баскетбол / Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры. Сост. Ермаков, В.А [Текст]/ – Тула, 2012. – 25с.
21. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет [Текст]/ Н.В. Полянцева - Киев 1990-23с.
22. Портнов Ю.М. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры [Текст]/ Ю.М. Портнов – М.: Физкультура и спорт, 2005г. - 480с.
23. Психология: Учебник для институтов физической культуры [Текст]/ / под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.
24. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: книга для учащихся [Текст]/ С.

Стонкус– М.: Просвещение, 1984. – 280с.

25. Теория и методика физической культуры.:/ учебник под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина [Текст]/— М.: Советский спорт, 2007. - 464с.

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

27. Линдберг Ф. «Баскетбол», [Текст]/ Ф. Линдберг - М., ФИС, 1971

28. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст]/ Ж.К. Холодов - М.: «Академия», 2008.- 480с.

29. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов [Текст]/ А.Г. Хрипкова – М.: Просвещение, 1990. – 319с.

30. Шерстюк А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: учебное пособие [Текст]/ А.А. Шерстюк. – Омск, 2001. – 60с.

31. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол [Текст]/ Е.Р. Яхонтов - М.: Физкультура и спорт, 2007. -35с.

32. Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста [Текст]/ Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит - М.: Физкультура и спорт, 2005. -71с.

Приложения

Конспект секционного занятия
по баскетболу - начальное разучивание

Задачи:

Образовательные:

- 1) обучение технике броска в прыжке;
- 2) закрепление техники передач мяча двумя руками от груди;
- 3) совершенствование технических элементов в учебной игре

Развивающие:

- 1) способствовать развитию прыгучести;
- 2) способствовать развитию силы.

Воспитательная:

способствовать воспитанию чувства коллективизма.

Оздоровительные:

- 1) способствовать укреплению сердечно – сосудистой системы.
- 2) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 42.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, гимнастическая скамейка, скакалки.

Конспект секционного занятия
по баскетболу - углубленное разучивание

Задачи:

Образовательные:

- 1) совершенствование техники броска в прыжке;
- 2) закрепление техники ведения мяча;
- 3) совершенствование технических элементов в учебной игре.

Развивающие:

- 1) способствовать развитию прыгучести;
- 2) способствовать развитию координации движений.

Воспитательная:

способствовать воспитанию чувства коллективизма.

Оздоровительные:

- 1) способствовать укреплению сердечно – сосудистой системы.
- 2) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 42.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка.

Конспект секционного занятия по баскетболу

Задачи:

Образовательные:

- 1) закрепление техники броска в прыжке;
- 2) закрепление техники перехвата мяча;
- 3) совершенствование технических элементов в учебной игре

Развивающие:

- 1) способствовать развитию силы;
- 2) способствовать развитию быстроты.

Воспитательная:

способствовать воспитанию дисциплинированности.

Оздоровительные:

- 1) способствовать укреплению сердечно – сосудистой системы.
- 2) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 42.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

Конспект секционного занятия по баскетболу

Задачи:

Образовательные:

- 1) закрепление техники броска в прыжке;
- 2) совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием ведения мяча;
- 3) совершенствование технических элементов в учебной игре.

Развивающие:

- 1) способствовать развитию прыгучести;
- 2) способствовать развитию координации движений.

Воспитательная:

способствовать воспитанию чувства коллективизма.

Оздоровительные:

- 1) способствовать укреплению сердечно – сосудистой системы.
- 2) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 42.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

Конспект секционного занятия по баскетболу

Задачи:

Образовательные:

- 1) закрепление техники накрывания и отбивания мяча при броске;
- 2) совершенствование технике броска в прыжке
- 3) совершенствование технических элементов в учебной игре.

Развивающие:

- 1) способствовать развитию прыгучести;
- 2) способствовать развитию силы.

Воспитательная:

способствовать воспитанию чувства коллективизма.

Оздоровительные:

- 1) способствовать укреплению сердечно – сосудистой системы.
- 2) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 42.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, скакалки.

Конспект секционного занятия по баскетболу

Задачи:

Образовательные:

- 1) совершенствование техники броска в прыжке
- 2) закрепление передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 °;
- 3) совершенствование технических элементов в учебной игре.

Развивающие:

- 1) способствовать развитию прыгучести;
- 2) способствовать развитию силы.

Воспитательная:

способствовать воспитанию чувства коллективизма.

Оздоровительные:

- 1) способствовать укреплению сердечно – сосудистой системы.
- 2) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 42.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, скакалки, гимнастическая стенка.

Конспект секционного занятия по баскетболу

Задачи:

Образовательные:

- 1) совершенствование техники броска в прыжке;
- 2) закрепление взаимодействия двух игроков;
- 3) совершенствование технических элементов в учебной игре.

Развивающие:

- 1) способствовать развитию прыгучести;
- 2) способствовать развитию силы.

Воспитательная:

способствовать воспитанию морально – волевых качеств.

Оздоровительные:

- 1) способствовать укреплению сердечно – сосудистой системы.
- 2) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 42.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, скакалки, гимнастическая стенка.

Конспект секционного занятия по баскетболу

Задачи:

Образовательные:

- 1) совершенствование техники броска в прыжке;
- 2) закрепление взаимодействия трёх игроков;
- 3) совершенствование технических элементов в учебной игре.

Развивающие:

- 1) способствовать развитию прыгучести;
- 2) способствовать развитию силы.

Воспитательная:

способствовать воспитанию морально – волевых качеств.

Оздоровительные:

- 1) способствовать укреплению сердечно – сосудистой системы.
- 2) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 42.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, скакалки, гимнастическая стенка.