

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Кожевникова Светлана Викторовна*

учитель физической культуры

МОУ «СОШ №31»

г. Комсомольск-на-Амуре, Хабаровский край

### ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ В БАСКЕТБОЛЕ

*Аннотация: в статье представлен анализ общеобразовательной программы по баскетболу для учащихся средней общеобразовательной школы, дана характеристика баскетбола как средства физического воспитания, приведена классификация бросков в современном баскетболе и их значение.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, баскетбол, характеристика баскетбола, техника броска, броски в баскетболе, требования к броскам.*

#### *Введение.*

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

В соответствии с программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броском мяча школьники

начинают обучаться в 5-х классах. Однако, я не нашла данных литературы, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит учителям подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Поэтому эта работа актуальна.

В работе я исходила из предположения о том, что изучение уровня обучаемости технике выполнения бросков на уроках физической культуры, заложенных в примерную программу для 6-х классов и корректировка пробного процесса на основе выявления и последующего исправления ошибок, повысит эффективность процесса обучения броскам в баскетболе и позволит внести коррекцию в конспекты уроков.

### *Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.*

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

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

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

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

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

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте.

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы – воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры

в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

*Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе.*

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

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

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

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики – вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидностях бросков. Но они не отличаются в основах техники биомеханических принципах движе-

ний – рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов.

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

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

Классификация бросков в корзину выглядит следующим образом:

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

*Требования к современным броскам и методика начального обучения.*

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

Это утверждение становится особенно важным в связи с постоянным повышением активности защитных действий баскетболистов (Е.Р. Яхонтов, 1987).

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

В книге «Баскетбол: концепции и анализ» выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:

а) психические;

б) физические.

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

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

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

б) создание усилия;

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

г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) эффективное сопровождение.

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 со средних и дальних дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 метра. Б. Коузи, Ф. Пауэр (1975) считают, что наиболее приемлемым углом выпуска мяча при броске равным 58 градусов к горизонтали. При этом угле выпуска игроки добиваются самой большой результативности.

Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удержать 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.

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска.

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 бросок быстро;
- 2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу;
- 3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руки на корзину;
- 4) выпускай мяч через указательный палец;
- 5) сопровождай бросок рукой и кистью;
- 6) постоянно удерживай взгляд на цели;
- 7) полностью сосредотачивайся на бросок;
- 8) следи за мягкостью и непринужденностью броска;
- 9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. 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, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель.

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

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

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.
2. Слишком сильное вращение мяча.
3. Плохое равновесия тела.
4. Поспешность при выполнении броска.
5. Разведение локтей при выполнении броска.
6. Отсутствие сопровождения мяча.
7. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.
8. Держание мяча на ладони во время броска.

Игрок должен:

– знать, когда и как бросать мяч по корзине, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска;



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

Проанализировав общеобразовательную программу для учащихся средней общеобразовательной школы я сделала заключение, что начальное среднее образование включает в себя два раздела: теоретико-методические основы физической культуры и базовые средства двигательной деятельности. Неполное среднее физкультурное образование включает в себя два самостоятельных программных раздела: теоретико-методические основы физической культуры и базовые основы избранного вида спортивной специализации. Второй раздел программы представлен двумя блоками, первый представлен базовыми средствами двигательной деятельности (гимнастика, легкая атлетика и спортивные игры); второй структурный блок представлен избранными видами спортивной специализации, программой рекомендуются наряду с другими видами спорта, баскетбол. В зависимости от климатических условий, материально-технической оснащенности школы, уровня профессиональной подготовки учителя, совет школы избирает тот или иной наиболее соответствующий укладу школы вид специализации.

Полное среднее физкультурное образование включает в себя 2 раздела: базовые основы самостоятельной двигательной деятельности. овладение которыми

осуществляется на обязательных учебно-методических занятиях, и базовые основы избранного вида спортивной специализации, которые осваиваются школьниками на факультативных учебно-методических занятиях.

### ***Список литературы***

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Омск, 1988. – 21 с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. Ташкент: 2 Ибн. Син. – 1881. – 90 с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу Мастера советуют // Физкультура в школе – 1990. – №7. – С. 15–17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 1988. – 350 с.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 1997. – 480 с.
6. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден; пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
8. Учебник «Физическая культура» / А.П. Матвеев. – М: Просвещение, 2009.
9. Зельдович Т., Кераминас С. – 1964.
10. Туркулов Б.Н. – 1993.
11. Линберг Ф. – 1971; Поянцева Н.В. – 1990.
12. Баскетбол в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.referatik.com.ua/subject/89/37652>