

**ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ  
ЮНЫХ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ**



# АКТУАЛЬНОСТЬ

- В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.
- Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.



# ОСОБЕННОСТИ БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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





# 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



- Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.
- Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.
- Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.
- Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только при нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.
- Бросок одной рукой сверху используется чаще других для атаки корзины в движение с близких дистанций.
- Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе.
- Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его так же в качестве штрафном броска.
- Бросок одной рукой снизу применяются примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтом при борьбе вблизи щита соперника.



# АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И МОРФО- ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

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





- Баскетболисты отличаются хорошими показателями поля зрения, глубинного зрения, что позволяет им хорошо ориентироваться на площадке. Высокого уровня развития достигает двигательный анализатор. Спортсмены высокого класса хорошо оценивают усилия, время выполнения движения, точность передач и бросков.
- Игровая активность баскетболистов отличается высокой напряженностью. Об этом, в частности, свидетельствуют высокие функциональные изменения в ходе игры. Частота пульса может достигать до 180-230 ударов в минуту.



# ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

- Динамический стереотип, являющийся физиологической основой, двигательных навыков, по сущности своей предполагает диалектическое единство двух противоположностей. С одной стороны, определенной стереотипии, а с другой - динамизма, изменчивости, пластичности основных процессов - возбуждения и торможения, происходящих в коре головного мозга
- Динамичность двигательного стереотипа обуславливается, во-первых, невообразимой сложностью двигательного аппарата, наличием множества кинетических и динамических степеней свободы, изменяющимся состоянием мышц и нервной системы, а, во-вторых, изменяющимися условиями окружающей среды. В то же время требование точности выполнения движений ставит необходимым условием стабилизацию внешней его картины.
- Динамическим системам свойственна как стабильность их состояния, так и определенная подвижность. Система ограничена в своих изменениях лишь в том смысле, что ей не свойственно. Всевозможные беспредельные отклонения. Стабильность динамической системы обуславливается взаимоотношением его частей, взятых в целом, и предлагает взаимную их координацию.



## ТАКИМИ СРЕДСТВАМИ ДОСТИЖЕНИЯ СТАБИЛЬНОСТИ И МОБИЛЬНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ РЯД АВТОРОВ СЧИТАЮТ:

- 1) сочетание технической подготовки с совершенствованием специальных физических качеств;
- 2) приближение подготовительных и специальных упражнений по динамической структуре и характеру движения к основному двигательному навыку;
- 3) разнообразия условий выполнения технических приемов;
- 4) сочетание вспомогательных упражнений со специальными;
- 5) применение контрастности, крайней дифференцировки;
- 6) изменение привычных условий выполнения основных движений.



# ТРЕБОВАНИЯ К БРОСКАМ, МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

- Выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:
- 1. Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.
- 2. Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:
- а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;
- б) создание усилия;
- в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;
- г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;
- д) эффективное сопровождение



# ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДОВ И ПРИЕМОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА

- 1. И.П.- рука прямая вытянутая вверх – вперед (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 10-15 раз.
- 2. 6. 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.
- 3. То же самое только в прыжке, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 15-20 раз.
- 4. То же с броском в кольцо, вторая рука за спиной, Расстояние 1 м, с правой и левой стороны угол  $45^\circ$  . Повторить по 10 раз с каждой стороны.
- 5. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.
- 6. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая. Через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.
- 7. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.



- 8. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.
- 9. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.
- 10. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки - у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом. По команде тренера происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения - очень быстрый.
- 11. Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки - с мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего - преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников - чисто блокировать бросок. По заданию тренера нападающий может получить право на откидку мяча тренеру, если бросок по кольцу невозможен (откидка разрешается только в последний момент). В этом случае защитник должен успеть сделать несколько шагов в сторону передачи.
- 12. «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки.
- 13. То же, что и упр. 12, но с пяти точек в радиусе 320 см от кольца.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- 1. Исходный показатель попаданий при броске одной рукой в прыжке составили с правой 2,7 и с левой 2,3 стороны (из 10 бросков). После проведенного эксперимента результативность повысилась до 6,3 попаданий с правой стороны, с левой стороны 6.
- 2. Исходный показатель попаданий при броске одной рукой с места составили с правой 3,2 и с левой 2,6 стороны (из 10 бросков). После проведения эксперимента результативность повысилась до 7,2 попаданий с правой стороны и до 7 с левой.
- В результате эксперимента было выявлено ряд ошибок влияющих на технику броска. Половина ошибок являлась результатом не знания техники, правил выполнения броска и дефектами обучения. Неправильное держание мяча (43%), отсутствие сопровождающего движения бросковой руки (7%).
- Существенными ошибками при выполнении броска являлось: резкое опускание не бросковой руки вниз при броске, рука не сопровождает мяч (43%), после предложенных подводящих упражнений ошибка была устранена полностью.
- Также существенная ошибка, возникающая при броске, которая снижает процент попадания, это когда бросок выполняется чисто в кольцо, без использования щита (70%).