Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

Старооскольского городского округа

(МБУ ДО СШОР «Юность»)

Методическая разработка

«Развитие точности броска у баскетболистов 14-17 лет»

 Выполнил: Козловский С.А.

 Тренер – преподаватель МБУ ДО СШОР «Юность»

г. Старый Оскол

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Введение | 3 |
| 2. | Значение технической подготовки в соревновательной деятельности баскетболистов. | 3 |
| 3. | Точность броска в баскетболе. | 4 |
| 4.  | Методы и средства развития точности броска в баскетболе. | 9 |
| 5. | Вывод. | 14 |
| 6. | Список использованной литературы. | 15 |

1. **Введение.**

Актуальность. Баскетбол принадлежит к совершенствующему и развивающему виду спорта. Идет поиск повышения динамичности, зрелищности игры, идеального соотношения между нападением и защитой, регулярно принимаются изменения и дополнения в правилах игры. Занятия баскетболом способствуют приобретению жизненно необходимых навыков (бег, прыжки, координация, броски), содействуют активному воспитанию физических и морально-волевых качеств, а также стимулируют развитие когнитивных и интеллектуальных способностей (познавательность, наблюдательность, анализ, прогнозирование). Повышается уровень соревновательной борьбы, активность защиты увеличили значение дистанционных бросков, особенно с трех очковой линии. В баскетболе возможность получить в ходе одной атаки 3-4 очка определяют усиленные поиски практических направлений совершенствования этих технических приемов. Возрастают требования к точности бросков, необходимости завершение атак с различных дистанций (в том числе средних и дальних), расширяется значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки спортсменов. Особую актуальность приобретает разработка методов совершенствования техники ближних и дистанционных бросков. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину – ее главная цель. Необходимо отметить, что техника выполнения бросков одной рукой от плеча существенно зависит от позиции спортсмена на площадке, от дистанции и различается по кинематической и динамической структуре движений. Эти закономерности необходимо учитывать в организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

1. **Значение технической подготовки в соревновательной деятельности баскетболистов**.

Победа в игровых видах спорта определяется наибольшим количеством мячей, заброшенных противнику. В связи с этим бросок мяча, является важнейшим элементом техники нападения в игровых видах спорта. Проблема точности бросков в баскетболе на протяжении многих лет остается ведущей, и в связи с этим к ней постоянно приковано внимание тренеров и научных работников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения бросков с учетом индивидуальных способностей спортсмена.

Таким образом, особую актуальность приобретает разработка методик совершенствования техники точных бросков, способствующей повышению результативности в условиях соревнований.

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. 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. Приняв решение, игрок должен, психологически настроится на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показывает определенное преимущество бросков с отскакиванием мяча от щита.

В бросках придается вращение мячу вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита, из трудных положений, применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси .

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6.5 м от кольца) и дальних (свыше 6.5м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1.4 – 2 м. Чем длиннее дистанция до корзины, тем больше должна быть амплитуда движений при замахе и мощнее заключительное усилие при выпуске мяча.

В процессе развития игры возник ряд способов выполнения атакующих приемов, но бросок одной рукой в прыжке является в настоящее время наиболее распространенным. Применяя бросок в прыжке, нападающий легко переигрывает защитника.

 Важнейшим атакующим приемом современного баскетбола является дистанционный бросок. Как показывают результаты наблюдений, до 60% очков в игре набираются бросками со средних и дальних дистанций, которые выполняются по собственной инициативе или в результате комбинационных взаимодействий с партнерами по команде. С введением в 1984 году новых правил по баскетболу особый интерес представляет дальний бросок. Эффективный бросок с дальней дистанции позволяет получить в одной атаке 3-4 очка, и это, в свою очередь, существенно влияет как на результат, так и на содержание игры. Это дает значительные преимущества командам, игроки которых хорошо владеют бросками из-за трехочковой линии.

**3.Точность броска в баскетболе**

Точность, как и другие двигательные координации, имеет сложную структуру. В различных физических упражнениях: поднимание штанги, прыжки в воду, гребля, единоборства и других - требуется не только соответствующий уровень развития данного качества, но и разные его проявления. Анализ наиболее распространенных видов спортивных упражнений позволил выявить как специфические, так и неспецифические проявления точности. Первую группу (специфических проявлений точности) составляют: 1.точность воспроизведения движений по пространственным, временным и силовым параметрам; 2. точность дифференцирования усилий в зависимости от условий выполнения двигательного действия;3. точность движений тела и его звеньев в ответ на внешний раздражитель;4. точность баллистических движений; 5.манипулирование предметами в пространстве;6. точность реагирования на движущийся предмет.

Ко второй группе (неспецифических проявлений точности) относятся ее разновидности, имеющие место в бытовой и трудовой деятельности, не требующие специальной подготовки. Точность воспроизведения движений по пространственным, временным и силовым параметрам имеет большое значение при выполнении любого двигательного действия. Точность дифференцирования усилий в зависимости от условий выполнения двигательного акта, как следующее проявление данной двигательной координации наблюдается при выполнении достаточно сложных упражнений. В зависимости от условий одно и то же физическое упражнение требует различных усилий.

Выполнение физических упражнений связано с преимущественным проявлением тех или иных разновидностей точности. Чем сложнее двигательное действие, тем важнее выявить какие именно разновидности данного качества необходимо формировать в первую очередь. Спортивная техника - это сознательное выполнение спортсменом движений и действий, направленных на достижение определенного эффекта в упражнении, связанных с проявлением в требуемой мере волевых и мышечных усилий, с соблюдением соответствующего ритма и темпа, с использованием и преодолением внешней среды. Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по смысловой структуре и направленных на решение примерно одной задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование ряда способов выполнения каждого приема. Постоянное совершенствование техники избранного вида спорта является одним из основных путей к достижению высокого спортивного мастерства (А.И. Бондарь, 1976; О.П. Топышев, 1989; Н.Г. Озолин, 2002). Спортивные игры на современном этапе развития характеризуются высоким темпом игровых действий, быстротой смены ситуаций, непосредственным соприкосновением с противником в борьбе за мяч, ограничением времени владения мячом и многими другими факторами.

 Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения . Значительно изменилось позиционное нападение. Комбинационная игра направлена на сокращение времени, необходимого на подготовку к атаке. Подготовка проводится быстро, остро, короткими эффективными взаимодействиями. В непосредственной близости от корзины атаки становятся все более затруднительными, поэтому увеличилась зона действий центрового игрока. Благодаря высокой точности прицельных бросков эффективными стали атаки со средних и дальних дистанций. Таким образом, соревновательная деятельность баскетболистов предъявляет высокие требования к техническому мастерству игроков, которые должны в совершенстве владеть всеми техническими приемами, умением сочетать их с отвлекающими действиями, выполняемыми на большой скорости. Основное значение приобретают скрытые передачи, броски, выполняемые в движении с прыжком толчком двумя ногами, борьба за отскочивший мяч от щита или корзины, разнообразное ведение без зрительного контроля. При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности игроков, для чего необходимо в равной степени владеть всеми известными приемами и всеми способами их выполнения, а также игровыми действиями, состоящими из нескольких приемов, сочетающихся между собой в различной последовательности. Такая необходимость возникает в связи с тем, что игра сильнейших баскетболистов характеризуется активными действиями и умением действовать внезапно в любой момент. Игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учетом конкретных ситуаций. Чем богаче и разнообразнее их комплекс, тем быстрее и эффективнее баскетболист сможет решать задачи, возникающие в игре.

Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над совершенствованием в технике бросков особенно тщательно. 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.

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. 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.

По сбалансированности атак корзины в баскетболе есть тенденция к атакам с ближних и средних дистанций, в меньшей степени с дальних. Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния в 1,5-2 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). Бросок двумя руками от груди преимущественно используется для атаки с дальних дистанций, если нет активного противодействия противника. Бросок двумя руками сверху в основном выполняется со средних дистанций при плотной опеке соперника. Бросок двумя руками сверху вниз чаще начинают использовать игроки высокого роста с хорошей прыгучестью. Бросок одной рукой от плеча - распространенный бросок для атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Бросок одной рукой сверху используют чаще для атаки корзины в движении с близких дистанций, и из-под щита. Бросок одной рукой сверху в прыжке основное средство нападения в современном баскетболе. Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетит вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удается достать мяч в более высокой точке. 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.

При броске в опорном положении существенное значение имеет работа ног, которая вместе с движениями рук составляет единый, целостный акт. Быстрота разгибания ног при броске прямым образом влияет на начальную скорость полета мяча и угол его вылета. Движения вслед за своим броском для активной борьбы за отскок в случае промаха должно стать обязательным для любого игрока. 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. 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. 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 полет и вращения мяча. Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 - 2 метра. 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 точки 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: выполняй бросок быстро, в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу, если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину, выпускай мяч через указательный палец, сопровождай бросок рукой и кистью, постоянно удерживай взгляд на цели, полностью сосредотачивайся на бросок, следи за мягкостью и непринужденностью броска, 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:*

Неумение сосредоточить внимание на цели.

Слишком сильное вращение мяча.

Плохое равновесия тела.

Поспешность при выполнении броска.

Разведение локтей при выполнении броска.

Отсутствие сопровождения мяча.

Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.

Держание мяча на ладони во время броска.

Вывод: 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

**4. Методы и средства развития точности броска в баскетболе.**

В современном баскетболе забрасывание мяча в корзину считается одним из важных элементов, которым должен владеть спортсмен. Команды, имеющие в своем составе хороших снайперов, часто выигрывают у команд, имеющих более высокорослых игроков. Совершенствование точности бросков, как и совершенствование других сложных технических приемов, закрепление правильного навыка их выполнения, требует большого количества повторений. В то же время, несмотря на большой объем тренировочной работы, часто случается, что точность бросков повышается недостаточно, а время, затраченное на их совершенствование, используется неэффективно. Все это вызывает особый интерес к поиску методов и методических приемов, с помощью которых можно добиться повышения точности бросков в процессе тренировок и игровой деятельности. На протяжении ряда лет внимание исследователей сосредоточено на выявлении факторов, влияющих на точность бросков, а также разработке и апробированию различных методов и методических приемов, повышающих данный показатель. К таким методам, в первую очередь, относятся методы, основанные на физиологических механизмах так называемого дифференцированного торможения.

В спорте данная проблема разрабатывалась В. С. Фарфелем и была конкретизирована в методе "сближаемых заданий". Суть метода заключается в том, что в процессе тренировки спортсмены, выполняя резко контрастные задания с постепенным их сближением, вырабатывают умение дифференцировать мышечные усилия. На тренировках по баскетболу нами применяются, конечно же, повторный метод, метод вариативного упражнения, соревновательный и метод круговой тренировки, а также метод дифференцированных усилий. Сущность последнего заключается в том, что, выполняя резко контрастные задания с постепенным их сближением, вырабатываются умения дифференцировать мышечные усилия.

Используя этот метод для совершенствования точности бросков, баскетболисты выполняют поочередно броски с дальней и с ближней дистанций с постепенным уменьшением расстояний (снижением контрастности), в результате чего вырабатывается дифференцировка мышечных усилий при выполнении точных бросков с разных дистанций.

В основе экспериментальной методики лежит разработка и применение игровых приемов и игровых заданий, направленных на совершенствование точности бросков, что обусловлено возрастными и личностными параметрами школьников. Это отражается в широком применении подвижных игр с элементами баскетбола и выполнение игровых заданий для совершенствования технических приемов и определения лучших игроков или команды («Мяч капитану», «Десять передач», «Пять передач плюс атака корзины»).

Особенностью представленной методики является выполнение тренировочных бросков в ситуациях, максимально приближенных к игровым условиям. Броски сначала выполняются в обычных условиях с различных дистанций (без сопротивления), затем перед бросающим на расстоянии не более вытянутой руки стоит защитник с поднятыми вверх руками. В результате создается ситуация необходимости броска по более высокой траектории уже в начале вылета мяча, а также учит не отвлекаться на присутствие и действия защитника, что приводит к более точным и уверенным броскам во время игры. Далее защитник становится активней, например, совершает прыжки и махи руками, попытки выбить или отобрать мяч (при долгом прицеливании), из-за чего нападающий вынужден бросать быстрей или использовать технические приемы для подготовки к броску (выпады, толчки, неожиданное выпрыгивание и т. д.) и обманные движения (повороты, вращения, перевод мяча из руки в руку, имитацию передачи или броска и др.). Впоследствии к нему присоединяется второй и третий защитники, которые могут находиться с разных сторон от бросающего (как это бывает в учебной игре). Затем следует смена ролей. Юные баскетболисты бросают с места, в движении, после ведения, сразу после ловли, после выполнения вращений, прыжков, отжиманий и других физических упражнений

Использование метода "сближаемых заданий" эффективно только тогда, когда баскетболисты хорошо овладели техникой выполнения приема. Для достижения прочного навыка при выполнении броска в корзину, независимо от способа его выполнения, наиболее эффективным методом является метод повторений, при котором броски выполняются с какой-либо определенной точки. Лучший эффект наблюдается тогда, когда испытуемые выполняют броски из стандартных положений до тех пор, пока у них прочно не закрепится навык и не стабилизируется техника выполнения.

В дальнейшем лучшие результаты были получены при использовании метода "постановки задач труднее основной", схожего с методом сближаемых задач. Смысл метода "постановки задачи труднее основной" заключается в том, что броски выполняются сначала с более дальней дистанции, а затем уже с основной - тренирующей. Результаты, полученные при использовании этого метода, были значительно лучше, чем результаты, достигнутые методом постоянного увеличения дистанции.

Широкое применение в последнее время получил метод, при котором броски выполняются в кольцо с меньшим диаметром. По мнению ряда специалистов и тренеров, это способствует значительному увеличению процента попадания при выполнении бросков с разных дистанций. Однако убедительных экспериментальных данных по атому поводу нами не обнаружено. Все рассуждения о целесообразности применения колец уменьшенного диаметра строятся на субъективных мнениях авторов, говоривших о том, что броски в кольца с меньшим диаметром требуют более сосредоточенного внимания, строгости в организации движения и т.д. Попытки же исследования фактора варьирования цели (в частности размеров баскетбольного кольца) не позволяют с уверенностью сказать о целесообразности применения колец меньшего диаметра.

При совершенствовании бросков в корзину применение дополнительных ориентиров зависит от характера ошибок баскетболистов. Рекомендуется при совершенствовании бросков в корзину сначала выявить ошибки, наиболее часто встречающиеся у баскетболистов, а затем, исходя из их характера, применять такие дополнительные ориентиры, как двойные обода и усики на кольце, вести и т.д.

Применение дополнительных ориентиров при совершенствовании бросков в тренировочном процессе оправдано на начальном его этапе. Постоянное применение данного методического приема может привести к нежелательным последствиям, так как в игровых условиях отсутствие тех или иных дополнительных ориентиров может привести к нарушению двигательного навыка, выработанного в процессе тренировки с их применением. Выключение зрения при совершенствовании бросков мяча в корзину является также одним из методических приемов, повышающих точность попаданий. При совершенствовании бросков мяча в корзину выполнение броскового движения с закрытыми глазами повышает точность за счет улучшения дифференцирования мышечных усилий и точности мышечных ощущений. Эффективность технических движений в баскетболе в большой мере определяется скоростью и точностью выполнения. Сочетание скорости и точности движений с разных дистанций - необходимое условие, выполнение которого обеспечивает точность броска. Говоря о том, как влияет вес снаряда на эффективность технических действий, следует отметить два направления исследований, которые проводились рядом авторов. Это влияние веса и размера снарядов на скорость и точность выполнения технических действий. В баскетболе исследование точности бросков мяча в корзину в связи с изменением веса мяча было проведено К.Г. Некрасовым, который обнаружил, что точность бросков изменяется, если они выполняются различными по весу мячами. Броски мячами оптимального веса были эффективней, чем броски мячами, вес которых был больше или меньше. Использование методических приемов при совершенствовании бросков мяча в корзину без учета специфики игровой деятельности не приводит к увеличению процента попаданий в игре. В условиях соревнования баскетболисты значительно снижают точность бросков по сравнению с бросками с тех же дистанций в тренировочных условиях. Хороший снайпер должен знать основы механики броска. Не следует следить глазами за полетом мяча, в течение всего процесса забрасывания взгляд должен быть сконцентрирован на корзине. На какую часть корзины надо смотреть? Здесь пока нет единого мнения некоторые считают, что основной точкой является передняя часть кольца другие - задняя. Поэтому следует проанализировать взаимосвязь мяч-корзина. Можно предположить, что наилучшим является взгляд на приблизительный центр корзины, поскольку свою ошибку вы можете компенсировать следующим образом: если бросок короткий, мяч можно забрасывать, в центр; если бросок немного длиннее, мяч забрасывается так, чтобы он задел задний край кольца; при длинном броске игрок может забросить мяч с отскока от щита. Основным звеном техники движения руки с мячом является координационное взаимоотношение в движении предплечья и кисти. В рабочей фазе броска одной рукой в прыжке на фоне торможения локтевого сустава происходит резкое увеличение скорости разгибания лучезапястного сустава (движении приобретает хлёстообразный характер). Это связано с тем, что оптимальное использование пассивных сил достигается в случае, когда в рабочей фазе броска на фоне начавшегося разгибания в локтевом суставе продолжается обратно направленное движение в лучезапястном суставе, и только после максимального его разгибания начинается стабильное движение кисти. Для этого должен осуществится «захлест» кисти, после чего сгибание в лучезапястном суставе осуществляется за счет использования кинетической энергии, накопленной в предыдущих движениях. Положение кистей является важной частью хорошего броска. При броске в прыжке спортсмен держит ступни приблизительно на ширине плеч, носки направлены в сторону корзины. Последний удар мяча об пол выполняется немного сильнее, чтобы мяч быстрее отскочил. Самым важным при броске в прыжке является время отрыва мяча от руки: быстрый и плавный отрыв более важен, чем высота прыжка, предшествующего броску. Основные ошибки при бросках:. Если угол, образованный локтевым суставом составляет менее 90°, бросок превращается в метание. Если мяч отрывается не от указательного и среднего пальцев, а от среднего и безымянного пальцев кисти, это ведет к боковому вращению. Игрок не должен следить за полетом, особенно при броске в движении. Если спина и плечи слишком сильно отклонены назад, это укорачивает амплитуду движения игрока. При забрасывании не надо продолжать движение вперед, что-бы обеспечить хорошее равновесие, игроку следует сделать отметки на полу для отталкивания и приземления. При забрасывании игрок должен направлять локоть к корзине. Другая рука не должна оказывать влияние на отрыв мяча или его направление. Следует отметить, что важным элементом при выполнении броска одной рукой в прыжке является правильное расположение ног перед отталкиванием. Ступни должны располагаться параллельно друг другу, ось их должна быть ориентирована на центр корзины. При таком расположении ступней перед выпрыгиванием тело в полете имеет кинетический момент, направление которого совпадает с направлением выполняемого броска. Если это правило нарушено, то спортсмену в фазе прыжка придется корректировать направление броска, при этом кинетическая энергия тела не вкладывается в бросок мяча; напротив, спортсмен должен приложить дополнительные усилия, чтобы погасить ее. Естественно, как дальность, так и точность броска при этом существенно снизятся. Поскольку перед фазой выпрыгивания спортсмен находится в фазе разбега, то правильная установка ступней ног должна завершать названную фазу. У спортсмена при этом, как правило, нет времени на дополнительные движения для правильной установки ступней ног, поэтому этот навык должен быть доведен до автоматизма, что может быть достигнуто только путем целенаправленных тренировок. Главное для хорошего броска - движение руки и кисти в момент отрыва мяча. Если достигнут плавный отрыв, то другая рука менее склонна мешать броску. Спортсмен помещает мяч на выполняющую бросок кисть. Когда мяч принимает уравновешенное положение на пальцах, другая рука держит запястье руки, в которой находится мяч. Для обеспечения соответствующего обратного вращения средний палец помещается на середину мяча. Эффективность данного приема подтверждена данными стерео фотометрии. Используя данный метод, спортсмен может ежедневно выполнять 50-100 бросков. Еще один метод обучения - использование отметок на мяче. Рука, выполняющая бросок, располагается внутри отмеченной области Большой палец противоположной руки находится внутри круга, обозначенного спортсменом. Итак, кисть игрока в темной области, а большой палец внутри круга под углом, наиболее удобном для спортсмена. Кроме того, на мяче может быть прочерчена средняя линия для того, чтобы удобнее было следить за обратным вращением мяча. Четвертый метод: спортсмен одевает на руку перчатку с прорезанными отверстиями для пальцев, благодаря чему ладонь утрачивает чувствительность, а пальцы при касании мяча наоборот становятся более чувствительными. Данный метод можно использовать на тренировках подготовительного периода или при отработке бросков. Для совершенствования движения запястья хорошим упражнением являются броски из положения сидя на стуле.

Можно сформулировать ряд рекомендаций по проведению тренировки: На тренировках броски должны выполняться так, будто это происходит в игре.

Наилучший метод повышения процента попаданий - в выборе бросков. Броски необходимо выполнять ежедневно, забрасывать мяч с движения. Надо быть внимательный при забрасывании в пределах своей оптимальной дистанции броска; попытка увеличить ее прежде, чем спортсмен приобретет достаточную силу, приводит к плохим привычкам. Каждый бросок надо выполнять спокойное. Чаще надо играть один на один, используя броски с края. При неудачном броске обязательно обращать внимание на подбор мяча при отскоке.

**5. Вывод.**

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать корзину, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций и при противодействии соперников. Возрастают требования к точности бросков, поэтому особую актуальность приобретает разработка методов совершенствования техники бросков.

Эффективность технических движений в баскетболе в большой мере определяется скоростью и точностью выполнения. Сочетание скорости и точности движений с разных дистанций - необходимое условие, выполнение которого обеспечивает точность броска, а создание на тренировке игровых ситуаций этому активно способствует. В результате у юных баскетболистов воспитываются инициативность, концентрация и переключение внимания, наблюдательность, умение анализировать и прогнозировать развитие игровой ситуации, эмоциональная устойчивость, смелость и решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

Выполнение бросков на утомлении приводит к устойчивости навыка и высокой точности во время учебно-тренировочных игр и соревнований. В тренировочную программу по баскетболу следует вводить много разновидностей бросков. Это позволит сформировать стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения, и вариативный двигательный навык со множеством вариантов решения спортивной задачи, что приводит, в конечном итоге, к успешному выступлению на соревнованиях.

Таким образом, результативность игровых действий баскетболистов теснейшим образом связана с повышением точности бросков мяча в корзину.

**6. Список использованной литературы**

1. Андреев В.И. Исследование некоторых особенностей точности бросков в прыжке в баскетболе в зависимости от дистанции их выполнения / В. И. Андреев, Н. Н. Токарь, О. В. Смирнов, Д. В. Суглобов //Мат-лы III междунар. науч.-практ. конф. Томск, 2000. - С.79-86. 2. Астахов А. Дальний бросок в прыжке / А. Астахов // Спортивные игры. -1964. - № 9. - С. 10-12.

3. Баринов В.В. Влияние индивидуальных особенностей личности баскетболистов на успешность соревновательной деятельности / В. В. Баринов. - Автореф. дисс. … к. п. н. - М., 2001.- С.18.

4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. - М.: Академия, 1997. - 284 с.

5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

6. Кайнова Э. Н. Общая педагогика физического воспитания и спорта, М.: Форум, 2008. - 320 с.

7. Кудимов В.Н. Некоторые пути повышения эффективности процесса обучения броскам в баскетболе / В.Н.Кудимов, А.И.Малок // Мат-лы VI респ. науч.-теорет. конф. по вопросам физ. воспитания и спорта среди детей и молодежи. - Ташкент: 1976. - С. 38-45.

8. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. - М.: Академия, . - 1999. -195 с.

9. Морозова Н. С. Повышение точности баскетбольных бросков с отражением мяча от щита / Морозова Н. С.. - Автореф. дисс. … к. п. н. - Омск, 2002.- С. 15.

10. Пельменев В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / Калининград. Ун-т. – Калининград, 2000. -162 с.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 480 с.