

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Ардатовская  
детско-юношеская спортивная школа»  
Ардатовского муниципального района  
Республики Мордовия**

**Обобщение педагогического опыта  
тренера-преподавателя Мигунова В.А.**

**Тема: «Техника игры в баскетбол»**

**2022 г.**

## **Введение**

**Тема:** Техника игры в баскетбол  
«Техническая подготовка юных баскетболистов»

## **Сведения об авторе**

Я, Мигунов Вячеслав Анатольевич, работаю тренером-преподавателем в МБУДО «Ардатовская ДЮСШ» с 1992 года. Имею высшую категорию. Стаж педагогической деятельности 30 лет.

## **Актуальность**

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. 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. Он является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. В соответствии с комплексной 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. Броскам мяча школьники начинают обучаться в 5-х классах. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит преподавателям подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Поэтому наша работа актуальна.

## **Гипотеза**

В моей работе я исходил из предположения о том, что изучение уровня обучаемости технике выполнения бросков на учебно-тренировочных занятиях, заложенных в комплексную программу и корректировка пробного процесса на основе выявления и последующего исправления ошибок, повысит эффективность процесса обучения броскам в баскетболе и позволит внести коррекцию в конспекты занятий.

## **Объект исследования**

Объектом исследования моей работы явился учебно-тренировочный процесс учащихся на тренировках по баскетболу.

## **Предмет исследования**

В работе изучалась эффективность средств обучения и уровень обученности учащихся базового уровня 3-го года обучения на учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

## **Научная новизна**

Учитывая отсутствие данных об уровне обученности школьников броску одной рукой от плеча, я решил провести тестирование учащихся базового уровня 3-го года обучения для выявления степени и уровня владения бросками до и после обучения.

## **Практическая значимость**

Считаю, что данные экспериментального исследования позволят сформировать педагогическое мышление тренеров и экспериментатора о целесообразности использования применяемых средств начального обучения технике броска одной рукой от плеча.

## **Обзор литературы**

## **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 является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, он включен в общеобразовательные программы средних школ, детских спортивных школ и т.д.

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 отбора 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 спортивной школы — воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от тренера настойчивости, творчества, много умений и знаний. Прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на тренировке. 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:

- владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;
- владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
- 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

соревнованиях 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 разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники — биомеханических принципах движений 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 корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину. Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков:

- двумя руками снизу;
- одной рукой снизу;
- двумя руками с места;
- одной рукой с места;
- бросок в прыжке;
- 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 корзину выглядит следующим образом:

- броски двумя руками;
- броски одной рукой;
- броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
- броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
- по расстоянию: дальние, средние, ближние
- 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. 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:

- психические;
- физические.

Психические принципы — это собранность, умение расслабляться, уверенность.

## **Физические принципы**

Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

- удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;
- создание усилия;
- расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;
- использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;
- 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 и Ф. Пауэр 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:

- 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 (Федосеев В.В.,1995).

Общие ошибки при бросках в корзину:

- Неумение сосредоточить внимание на цели.
- Слишком сильное вращение мяча.
- Плохое равновесие 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.

Проанализировав 18 литературных источников, я пришёл к выводу, что 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.

## **Цель, задачи, методы, организация исследования и обследуемые**

### **Цель, задачи и методы исследования**

Цель работы: изучение вопросов уровня обучаемости занимающихся группы базового уровня 3-го года обучения технике выполнения броска одной рукой от плеча с места.

Задачи исследования:

1. Выявить динамику показателей попадания при броске одной рукой от плеча с места.
2. Выявить ошибки в технике броска у занимающихся при изучении баскетбола.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Видеосъемка.
3. Педагогические наблюдения.
4. Тестирование.
5. Метод математической статистики.
6. Педагогический эксперимент.

В процессе исследования изучалась литература по теме исследования. Анализ научно-методической литературы осуществлялся для постановки задач, подбора методов исследования, обсуждения полученных результатов. Видеосъемка осуществлялась для последующего воспроизведения выполняемых испытуемым действий.

Педагогические наблюдения за действиями игроков проводились в процессе тренировочных занятий для визуального определения ошибок при бросках. Результаты заносились в специально разработанную карточку-протокол. Тестирование проводилось при бросках в кольцо одной рукой от плеча с расстояния 1,5 метров с правой и левой стороны от щита, под углом 45°. Броски производятся сериями, по десять бросков с каждой стороны. Учитывалось количество попаданий, и рассчитывался процент поражения цели.

### **Организация исследования**

В исследовании принимали участие занимающиеся в группе базового уровня 3-го года обучения. В период с сентября по декабрь 2021 года все испытуемые занимались по общему плану. В декабре проведено первое тестирование, по результатам которого были составлены контрольная и экспериментальная группы

После обработки результатов первого обследования, была внедрена методика управления процессом усвоения знаний и программы исправления ошибок при выполнении бросков от плеча с места, использовались методы: рассказа, показа и детальной отработки полной ориентировочной основы действий, на учебно-тренировочных занятиях с экспериментальной группой.

В контрольной группе обучение проводилось по общепринятой методике обучения (рассказа, показа, обучения). Внимание тренера сосредоточено главным образом на прохождении материала. После педагогического эксперимента, который длился до февраля 2022 года, для оценки эффективности педагогических воздействий было проведено повторное обследование.

### **Педагогический эксперимент**

В экспериментальной группе проводилась следующая методика обучения:

1. Объяснение техники броска и показ наглядных пособий.
2. В парах, без меча. И. П. — стойка нападающего с выставлено вперед правой ноги. 1 — выполнить полуприседание, выпрямиться подняться на носки. Повторить 5 – 8 раз.
3. То же, с имитацией работы рук. Повторить 5 – 8 раз.
4. И. П. — рука прямая вытянута вверх – вперед (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5 – 8 раз.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. В парах. Один бросает, а второй подает мячи. Броски с отражением от щита. Выполнить 2 раза по 16 бросков каждому.
9. При условии 5 попаданий дистанцию увеличить на 1 метр. Выполнить по 10 бросков.

Также велась постоянная работа над ошибками, для их устранения, применялись подводящие упражнения и тренажеры.

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 с начало справа и слева, а затем по центру.
5. Броски мяча в корзину с постоянным увеличением расстояния.

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

## Результативность опыта

Динамика участия воспитанников в соревнованиях.

Год проведения	Уровень соревнований		
	Муниципальный	Республиканский	Межрегиональный
2018 г.	Первенство МБУДО «Ардатовская ДЮСШ» - 1 место	Фестиваль по баскетболу среди девушек 2003-2005 г.р. общеобразовательных организаций Р.М. - 3 место	Межрегиональный турнир. Посвященный Дню Защитника Отечества, Ч.Р. г. Алатырь – 2 место
2019 г.	Открытое первенство МБУДО «Ардатовская ДЮСШ» - 1 место «КЭС-БАСКЕТ» - 1 место «Локо-Баскет» - 1 место	Первенство РМ по баскетболу 2005-2006 г.р. - 3 место	Межрегиональный турнир, посвященный памяти Героя Советского Союза И.А. Пожарского, Р.М. г. Ардатов-1 место
2020 г.	Первенство Ардатовского муниципального района – 1 место. «КЭС-БАСКЕТ» - 1 место	Первенство РМ по баскетболу 2006-2007 г.р. - 3 место	Межрегиональный турнир на призы Героя России, летчика-космонавта Н.М. Бударина Ч.Р. г. Алатырь – 2 место
2021 г.	Открытое первенство Ардатовского муниципального района – 1 место «КЭС-БАСКЕТ» - 1 место	Зональный этап ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ» - 1 место Дивизионный этап ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ» - 2 место	Межрегиональный турнир, посвященный выводу советских войск, из демократической Республики Афганистан, Ч.Р. г. Алатырь – 3 место

Постоянно повышаю свой профессиональный уровень. Посещаю открытые занятия, изучаю опыт других тренеров-преподавателей, изучаю методическую литературу, просматриваю видеофильмы. Принимаю участие в проведении соревнований, в качестве помощника главного судьи и судьи.

В спортивной школе, я могу рассчитывать на любую помощь моих коллег и администрации, которая поддерживает новые начинания. Принимаю активное участие в дискуссиях, возникающих в коллективе, по организации учебно-тренировочного процесса. Анализируя свою спортивно-педагогическую деятельность, отмечаю, что цель, которую я ставлю перед собой не достигнута до конца. Есть проблемы, над которыми я продолжаю работать.

### **Список использованной литературы**

1. Андреев В. И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе// Автореф. дис. канд. пед. наук. Омск, 1988.
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют // Физкультура в школе. 1990. № 7. С. 15 – 17.
3. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. 1990. № 6 – 7. С. 17 – 18.
4. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол. Минск: Польша, 1986.
5. Вальтин А. И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 1976.
6. Вальтин А. И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол// Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Киев, 1984.
7. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 1964.