

РЕЦЕНЗИЯ
на методические рекомендации
«Совершенствование техники штрафного броска в баскетболе»
тренера-преподавателя МАОУ ДО СШ № 6
Ашрафян Руслана Павловича

Представленные на рецензию методические рекомендации направлены на совершенствование техники выполнения штрафного броска, оказывающего значительное влияние на его результативность. В работе обоснованы актуальность проблемы и значимость методического материала.

В методических рекомендациях представлен опыт автора, исследующего необходимую в самой ранней стадии обучения постановку правильного в техническом отношении броска, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному его выполнению. В результате проведенной работы автором подготовлены и описаны практические советы, игровые ситуации и упражнения, способствующие правильной постановке движений, улучшению силовых показаний спортсмена, от которых зависит скорость освоения программы и результативные показатели.

В методических рекомендациях представлен авторский материал в форме описания упражнений, нацеленных на достижение точности во время выполнения броска, и снижение влияния различных факторов на результативность броска мяча в кольцо.

Методический материал имеет четкую структуру и его компоненты логически связаны между собой. Содержание методических рекомендаций понятное, практико-ориентированное.

Представленный материал актуален, содержит элементы авторства, возможен для распространения и применения в деятельности тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования, реализующих программы физкультурно-спортивной направленности.

Главный специалист ОАиПВП МКУ КНМЦ

И.Н.Герасименко

Подпись И.Н. Герасименко удостоверяю,
заместитель директора МКУ КНМЦ

Н.П.Олофинская



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР ВОЛКОВА
ВЛАДИМИРА ДМИТРИЕВИЧА**

**Методические рекомендации
«Совершенствование техники штрафного броска в баскетболе»**

**Автор: Ашрафян Руслан Павлович,
тренер-преподаватель
МАОУ ДО СШ № 6**

Краснодар, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Основная часть	4
Задачи для формирования и совершенствования умений и навыков при выполнении штрафного броска	8
Задачи для развития двигательных качеств при обучении технике штрафного броска	9
Заключение	10
Приложения	11

АННОТАЦИЯ

Данные рекомендации могут быть использованы тренерами-преподавателями при обучении детей младшего школьного возраста наиболее рациональной и оптимальной технике штрафного броска в баскетболе на всех этапах подготовки. Данные рекомендации могут быть успешно внедрены и использованы тренерами, инструкторами и преподавателями по баскетболу в общеобразовательных учреждениях, спортивных школах и различных центрах дополнительного образования.

Приведённые методические рекомендации могут также послужить основой для разработки новой программы и дополнении знаний в области обучения баскетболу.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На сегодняшний момент в баскетболе большое значение уделяется штрафному броску на всех этапах подготовки. Современный баскетбол характеризуется постоянно меняющимися темпами движения, игровыми ситуациями, а также владением мяча. 9-10 лет - возраст является оптимальным для начала обучения технике штрафного броска, так как в данном элементе используется такое физическое качество как ловкость.

Важность овладения штрафным броском заключается в том, что он, с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение (количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры), с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования комплекса бросковых движений, который используется баскетболистами для результативных попаданий мяча в корзину.

Определяющее значение для воспитания снайперских качеств баскетболиста имеет начальный период обучения, в котором решаются вопросы начального обучения технике броска. **Актуальность** темы состоит в том, что техника выполнения штрафного броска оказывает значительное влияние на его результативность.

Целью является – совершенствование техники штрафного броска в баскетболе.

Источником практического опыта является многолетний педагогический стаж работы в должности тренера-преподавателя по баскетболу на базе МАОУ ДО СШ № 6.

Новизной данной методики будет являться, внедрение методики в тренировочный процесс юных баскетболистов упражнений для развития штрафного броска одной рукой на всех этапах подготовки. Особое внимание, стоит уделить точности во время выполнения броска, и снизить влияние факторов, влияющих на результативность броска мяча в кольцо.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Штрафной бросок – это возможность, предоставляемая игроку, набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач:

- соблюдение логической последовательности и преемственности в освоении материала;
- отбор доступных и наиболее результативных методов и средств обучения, нормирование нагрузок;
- рациональная организация занимающихся на тренировочном занятии;
- выбор рабочего места тренером- преподавателем в ходе проведения занятий, грамотное использование им терминологии, команд и указаний;
- создание соответствующего эмоционального фона занятий;
- своевременное исправление ошибок благодаря применению эффективных методических приемов и индивидуальному подходу к учащимся и т.д.

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

Удобнее всего заниматься отработкой штрафных бросков в парах или тройках, а если в зале есть кольца с возвращающим желобом, то индивидуально.

Следует разделить движения на части и научить занимающегося мысленно предвидеть каждый этап действий при совершении броска (например, каким образом работают кисти, в какой последовательности выполняются действия организмом).

Перед началом занятий следует подробно объяснить и наглядно показать все элементы движений. Провести имитацию правильного выполнения броскового движения:

1. Следить за правильной постановкой ног, относительно линии штрафного броска. Стопы должны смотреть в направлении выполнения штрафного броска.
2. Баскетболист должен быть в состоянии равновесия. Состояние баланса.
3. Кисть бросающей руки спортсмена должна находиться на лобной части головы.
4. Локоть должен смотреть в направлении кольца. Предплечье бросающей руки должно располагаться параллельно полу.
5. Спортсмен сгибает ноги в коленях и выполняет имитацию броскового движения таким образом, чтоб оказаться в положении с выпрямленными ногами, прямой рукой и кистью, указательный палец которой указывает в направлении кольца.
6. Особое внимание стоит уделить, гибкости кистей, недостаточная зрелость опорно-двигательного аппарата требует особо внимания и организации учебного-тренировочного процесса.
7. Стоит отметить что, успех в штрафных бросках может быть достигнут только при постоянных тренировках. При совершенствовании штрафного броска, необходимо использовать изменение высоты корзины и уменьшения ее диаметра, объем мяча и расстояние до корзины. Эти условия могут привести к улучшению точности броска

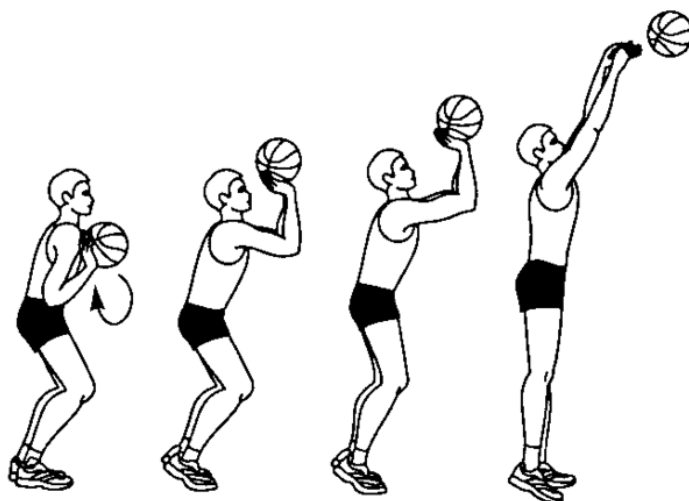


Рис. 1 – Выполнение штрафного броска с мячом

Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его. Очень важен количественный объем выполненной бросковой работы в спокойном состоянии.

Успешность учебного процесса в целом зависит от умения тренера-преподавателя построить каждое занятие, руководствуясь соответствующими принципами обучения и используя адекватные средства, методы обучения и организации занимающихся. Наибольший эффект дает их рациональное сочетание и варьирование с учетом результативности предыдущих этапов и особенностей предстоящей деятельности с конкретным контингентом занимающихся.

Упражнения для тренировки штрафного броска:

- Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий.
- Штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток.

- Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты.
- Штрафные броски в состоянии утомления. Выполняются индивидуально. В конце занятия - 6 штрафных подряд.
- Серии штрафных бросков в начале и в конце занятия. Выполняются индивидуально, как соревнование на количество попаданий подряд.
- Соревнование в парах. Первый партнер бросает штрафные до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти его результат. Упражнение продолжается до трех побед одного из партнеров.
- Занимающийся выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10-15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди занимающихся.
- В пятерках занимающихся выполняется по одному штрафному броску поочередно. Побеждает та пятерка, которая быстрее забьет 15 штрафных.
- В перерыве между таймами обе пятерки бьют штрафные броски в свои кольца сериями по три броска. Сумма забитых каждой пятеркой штрафных прибавляется к очкам, набранным в первой тайме.

Немало важным является игровой метод в построении тренировки.

Пример: Спортсмены делятся на команды, каждая команда получает по 3-5 мяча. Определялось задание для каждой группы, необходимо было попасть наибольшее количество раз за определённое время. Подсчитывали количество попаданий в корзину, и выявляли команду победителей.

Соревнование команд у двух щитов

Пример: для этого игроки располагались у двух основных щитов в затылок друг к друг. Команды одновременно начинали выполнять штрафные броски,

вслух подсчитывая набранные очки, каждый бросал один раз, кто первый наберет определенное количество бросков является победителем.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ШТРАФНОГО БРОСКА

При разучивании штрафных бросков тренеры-преподаватели должны придерживаться некоторых указаний: Развивайте уверенность в исполнении штрафных бросков постепенно и в течение длительного времени. Игрокам необходимо начинать совершенствовать исполнение броска в тренировках как можно раньше и в течение всего учебного процесса. Это делается с помощью серийного исполнения штрафных бросков, в результате которого они и совершенствуют свою технику. Научите игроков концентрироваться на каждом броске, используя позитивные мысли, например, о том, что заставляет оппонентов расплачиваться за каждое нарушение правил игры, думать о корзине (бросках, когда мяч падает только в корзину) и видеть, как колыхается сетка, когда мяч проходит через нее. Позитивное отношение к броскам вырабатывается при похвале за успешные броски и оценке неточных бросков. Бросающий игрок абстрагируется от всех негативных мыслей и пользуется только позитивными. Уверенность игрока развивается из основ правильной техники. Штрафные броски могут быть улучшены, если действовать в соответствии со следующими предложениями:

- Сохранять движения простыми и однообразными.
- Начинать исполнение на одном месте.
- Фокусировать свое внимание на передней части кольца.
- Направлять взгляд на цель.
- Выдержать паузу в исходном положении.
- Выпустить мяч высоко и удерживать конечное положение проводки, пока мяч не проскользнет сквозь сетку (направить кисть в корзину).

- Уравновешивающую кисть, не участвующую в броске, отвести от мяча, при этом оставив выпрямленной руку в локте.

ЗАДАЧИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ШТРАФНОГО БРОСКА

Наряду с физическим совершенствованием, при подготовке спортсменов 9-10 лет надо стремиться к постоянному совершенствованию техники. Этого можно достигнуть посредством расширения арсенала изучаемых технических приемов и повышением требований к улучшению качества их выполнения. В этот период решаются следующие конкретные задачи:

1. Расширение двигательной подготовки спортсменов за счет использования средств атлетической подготовки и совершенствование специальных физических качеств, необходимых баскетболисту.

2. Совершенствование техники за счет овладения новой техникой, свободного сочетания различных приемов, приспособление техники к индивидуальным способностям спортсмена.

3. Закрепление игровых функций и совершенствование игровых навыков.

4. Приобретение игрового опыта путем систематического участия в соревнованиях различного масштаба.

5. Повышение эффективности техники и улучшение тактических взаимодействий.

Для развития двигательных качеств можно применить следующие упражнения, указанные в приложении, стр.11.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важным составляющим любого вида обучающего процесса являются техники и методики и их своевременность применения на разных этапах подготовки спортсменов. Особенное значение имеет грамотная организация процесса обучения на начальных этапах. Т.к. от правильной постановки движений, улучшения силовых показателей спортсмена зависит его скорость освоения программы, результативные показатели. Также необходимо уделять особое внимание ключевым моментам каждого вида спорта. В баскетболе одним из них является штрафной бросок. В учебно-методическом пособии рассмотрены теоретико-методические основы упражнений для развития штрафного броска одной рукой на всех этапах подготовки. Данные упражнения помогают достичь точности во время выполнения броска, и снижение влияния факторов, влияющих на результативность броска мяча в кольцо. Все эти средства и методы помогают повысить качественные и количественные показатели игры баскетболистов.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Упражнения-игры при обучении штрафным броскам

* Соревнование между группами. Тут нужно примерно по 3–5 мячей на каждую группу. Задание – попасть наибольшее количество раз за определенное время. Каждый игрок подсчитывает, какая группа победила, а также определяются личные места игроков по большинству попаданий.

* Соревнование между двумя командами у двух щитов. Игроки располагаются у основных щитов в затылок один другому. Одновременно начинают выполнять штрафные броски. Каждый бросает один раз, вслух подсчитывают набранные очки. После того как одна из команд наберет определенное число очков (5–10), игроки кладут мяч на линию штрафного броска и всей командой бегут к противоположному щиту. Там все повторяется сначала, но уже счет 1:0 продолжается. Соперники быстро перебегают к противоположному щиту и стремятся первыми выполнить задание, чтобы взять реванш, сравнять счет.

* Соревнование в бросках до промаха. Игроки разбиваются на группы по количеству щитов в зале. Первый игрок в каждой группе делает бросок. Если поражает корзину, то снова получает мяч для следующего броска, а если промахивается, то мяч передается партнеру. Победителем в группе считается тот, кто больше всех поразил корзину. А если сложить результаты всех учеников, то можно определить и более меткую группу.

* Игра с выбыванием. Каждый выполняет по одному штрафному броску. Тот, кто промахнулся, выбывает из игры. Соревнования проводятся до тех пор, пока на площадке не останется самый меткий – чемпион по штрафным броскам. И так на каждом занятии.

* Штрафные броски в парах сериями по 2–3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15–20–30

попаданий. * Штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток.

* Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты.

* Штрафные броски в состоянии утомления. Выполняются индивидуально. В конце тренировки – 6 штрафных подряд.

* Серии штрафных бросков в начале и в конце тренировки. Выполняются индивидуально, как соревнование на количество попаданий подряд.

* Соревнование в парах. Первый партнер бросает штрафные до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти его результат. Упражнение продолжается до трех побед одного из партнеров.

* Игрок выполняет 1–1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10–15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди игроков.

* В пятерках игроков выполняется по одному штрафному броску поочередно. Побеждает та пятерка, которая быстрее забьет 15 штрафных.

* В игровой тренировке делается пауза на 2–3 мин, во время которой игроки в парах бросают штрафные серии, по три броска. Побеждает пара, которая больше забьет за этот отрезок времени.

* В перерыве между таймами обе пятерки бьют штрафные броски в свои кольца сериями по три броска. Сумма забитых каждой пятеркой штрафных прибавляется к очкам, набранным в первой тайме.

* Штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: насмешки, угрозы, неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи и т.д.

* При работе над интенсивными формами игры – прессингом, быстрым прорывом и т.п. – в тренировке делается перерыв для штрафных бросков в

парах. В течение 2–3 мин игроки выполняют серии из трех штрафных бросков на счет.

* Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.

* Штрафные броски в парах сериями по десять. При нечетных бросках мяч должен попасть в кольцо, не задевая щита; при четных – после удара о щит. Упражнение воспитывает уверенность в своем броске.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бланк, Ден. IQ в баскетболе. Как играют умные баскетболисты. – М.: Эксмо, 2016. – 176 с.
2. Вайн, Хорст. Как научиться играть в баскетбол. Школа технического мастерства для молодых. – М.: Терра-Спорт, 2014. – 244 с.
3. Варюшин, В.В. Тренировка юных баскетболистов. – М.: Физическая культура, 2013. – 120 с.
4. Губа, В.П., Лексаков А.В. Теория и методика баскетбола. - М.: Человек, 2015. – 568 с.
5. Гуськов С.И. Профессиональный спорт и российская действительность // Физическая культура и спорт в Российской Федерации / С.И. Гуськов. - М.: Импульс-Принт, 2013. - 285 с.