

**Обучение технике бросков в  
баскетболе как условие  
развития физических качеств  
школьников**

**Выполнила учитель ФК  
Разумкова Н.В.**



# **Объект исследования:**

процесс обучения технике бросков в баскетболе.

# **Предметом** исследования

данной работы является методика обучения технике бросков в баскетболе как условие развития физических качеств.

# **Цель:**

Теоретическое обоснование и проверка в ходе практики наиболее эффективных методических приемов обучения технике бросков в баскетболе для развития физических качеств школьников.

## Гипотеза:

Обучение технике бросков в баскетболе для развития физических качеств будет эффективным если:

- будет соблюдаться последовательность обучения технике игры в баскетбол;
- будут учитываться требования к современным броскам;
- будет формироваться взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами;
- будут использоваться разнообразные упражнения для обучения технике бросков;
- будет использоваться комплекс контрольных тестов для определения уровня развития физических качеств школьников;

## Задачи:

1. Изучить влияние баскетбола на организм занимающихся;
2. Описать физические качества и особенности их развития в игре баскетбол;
3. Проанализировать значение бросков и требования к ним в современном баскетболе;
4. Проанализировать формирование взаимосвязей между навыками техники бросков и физическими качествами;
5. Разработать и опробировать тесты для определения уровня развития физических качеств школьников;
6. Выявить наиболее эффективные упражнения для обучения технике бросков в баскетболе, направленных на развитие физических качеств школьников.

# Структура исследования

## **Введение**

Глава 1. БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Выводы по главе 1

Глава 2. ВЛИЯНИЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ НА РАЗВИТИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ

КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

Выводы по главе 2

Глава 3. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

Выводы по главе 3

## **Заключение**

**Литература**

**Приложения**

# **Глава 3. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ**

*3.1 Разработка тестов для диагностики уровня развития физических качеств школьников*

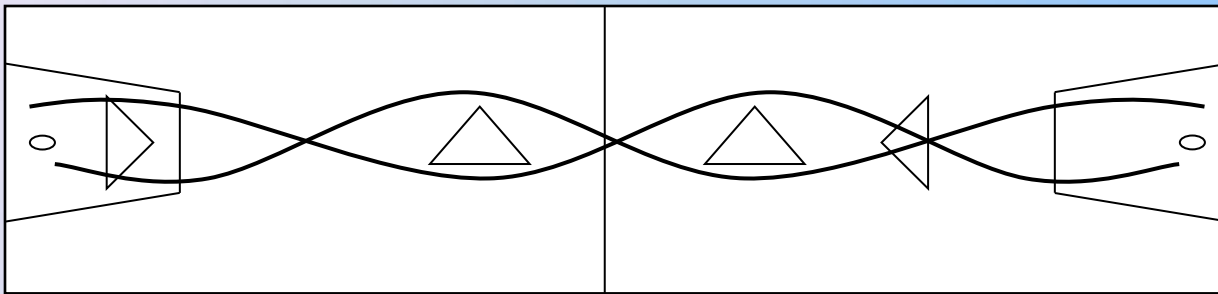
*3.2 Опробирование упражнений на начальном и конечном этапах обучения броскам детей в МОУ Пижемская СОШ п. Пижда, Тоншаевского района*

*3.3 Анализ влияния упражнений по обучению технике бросков на развитие физических качеств школьников*

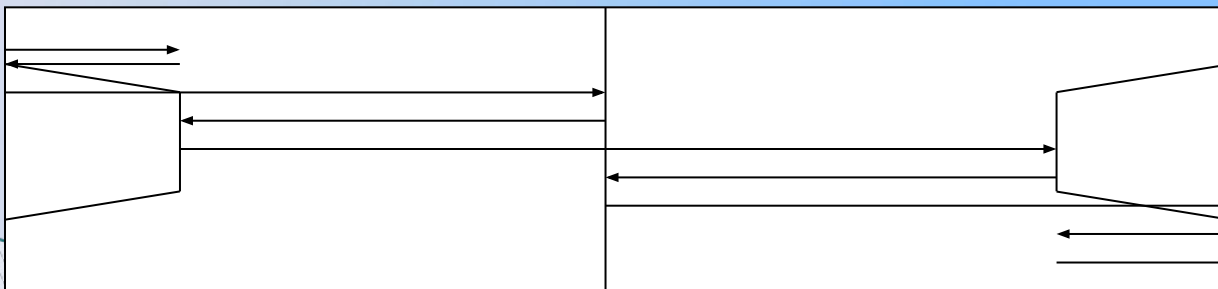


# Комплекс контрольных тестов:

## 1. Скоростная техника



## 2. Выносливость



### **3. Прыгучесть**

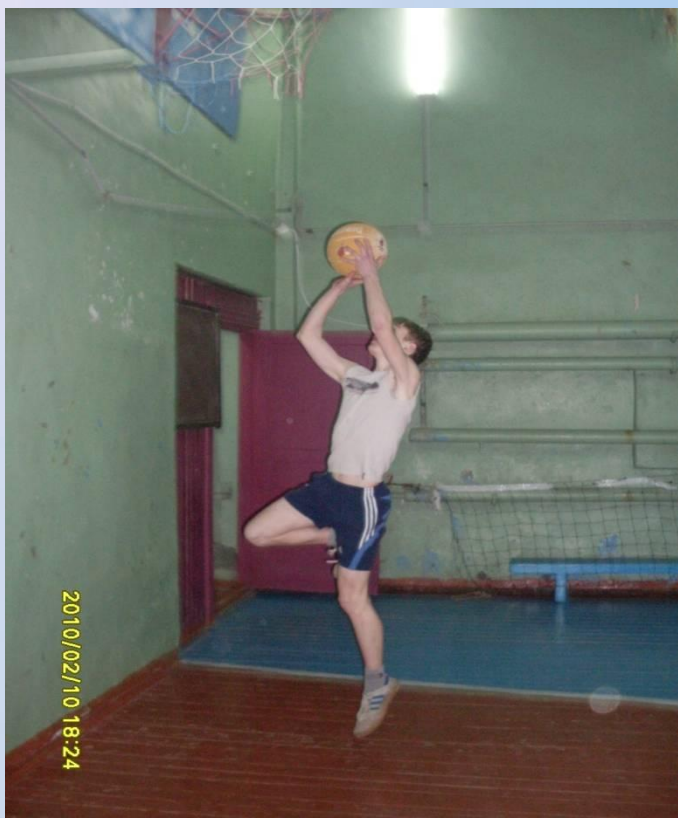


### **4. Стабильность дальних бросков**



### **5. Стабильность штрафных бросков**

## **6. Стабильность средних бросков**



## **7. Броски из-под кольца с правой и с левой стороны**



# **Упражнения для обучения техники бросков, направленные на развитие физических качеств**

1. Броски одной рукой от плеча из-под кольца, стоя в 1-1,5 метрах от щита: сделать 3 серии по 10 бросков;
2. Броски с трех точек, удаленных от кольца на 3-4 метра: бросить по 10 бросков с каждой точки; Это упражнение лучше выполнять в парах, когда один игрок выполняет броски, а другой подает ему мяч, затем они меняются местами.
3. Броски с линии штрафного броска (выполняются в парах - один бросает, второй под щитом подает), затем смена мест игроков. Если два подряд броска забиты, то бьющий выполняет броски до промаха.
4. Бросок с точки с последующим рывком за мячом. Поймав мяч, отскочивший от щита, и не дав ему упасть на пол, игрок бросает мяч до тех пор, пока мяч не будет забит в кольцо. То же, когда перед первым броском стоит препятствие (стойка, или пассивный защитник).

**5. Упражнение в парах:** два игрока выполняют между собой несколько передач, затем один выполняет бросок, а другой идет на подбор мяча, затем с ведением возвращается в исходное положение. После нескольких следующих друг другу передач, бросок выполняет другой игрок, а первый идет на подбор. Так, чередуя броски с точек и подбор мяча, нужно выполнить по 10 бросков каждому игроку и подсчитать свои попадания в кольцо.

**6. Игрок** ведет мяч к кольцу от средней линии площадки, останавливается и выполняет бросок с определенной точки. После броска подбирает мяч у щита, добывает мяч в кольцо и с ведением возвращается в исходное положение. В этом упражнении можно менять точки броска. Также можно менять скорость ведения и сопротивление соперника.

**7. Соревнования в бросках в парах, в тройках.** У каждого игрока мяч. По сигналу игроки начинают выполнять броски с точек (точки разные, расстояние до кольца одинаковое), затем сами подбирают свои мячи и вновь выходят с ведением на бросок. Соревнование проводится до 10 забитых мячей.

**8. Передачи в парах с продвижением от одного кольца к другому** завершить броском одного из участников из-под кольца.

**9.**Игрок ведет мяч от середины площадки к кольцу и завершает ведение броском справа или слева из-под кольца. То же, что и в предыдущих упражнениях, но с защитником (защита сначала пассивная, а затем активная).

**10.**Упражнение выполняется из следующей расстановки: два игрока с мячом располагаются в углах площадки. Остальные игроки стоят в двух колоннах за 6-метровой дугой без мяча. Два первых игрока выбегают одновременно после финта из колонн и бегут по дуге к противоположному кольцу, получают в движении мяч и выполняют броски из-под кольца (один справа, другой слева). После броска каждый игрок подбирает мяч и ведет в свой угол, откуда дает передачу вновь выходящего из колонны. После передачи игрок из угла переходит в ближайшую колонну.

**11.**Эстафета с броском. Игроки строятся в две колонны в 8-10 метрах лицом к кольцу. Первые игроки по сигналу ведут мяч к кольцу и выполняют бросок после ведения, затем ловят мяч, отскочивший от щита, ведут его в свою колонну и передают следующему игроку. Который делает то же, что и первый игрок. Когда все игроки закончат выполнять броски, подводятся итоги, какая команда забила больше мячей.

# *Практическая значимость исследования*

Данное исследование поможет студентам-практикантам в организации практических уроков и выборе методики обучения, а также молодым учителям - специалистам, неопытным тренерам, которые не достаточно владеют теоретическим материалом, несовершенны владеют методикой обучения.

