



Выполнение штрафного броска у баскетболистов 16-17 лет

ВЫПОЛНИЛ: БАРКОВ КОНСТАНТИН АЛЕКСЕЕВИЧ

Штрафной бросок

Бросок, выполняемый баскетболистом после нарушения на нём правил игроком противоположной команды. Это возможность игрока набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.



Цель- выявить иерархию факторов, влияющую на результативность штрафных бросков с целью корректировки методики их совершенствования

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс подготовки баскетболистов старшего школьного возраста.

Предмет исследования - результативность выполнения штрафных бросков под влиянием специальных упражнений, связанных с психологическим статусом.

Практическая значимость заключается в разработке практических рекомендаций по реализации программы занятий баскетболом направленной на повышение показателей физического развития и физической подготовленности старшеклассников.



Задачи

- ✓ Изучить физическую работоспособность как фактор повышения общей выносливости баскетболистов 16-17 лет.
- ✓ Определить основные средства и методы развития общей выносливости у баскетболистов 16-17 лет на этапе предварительной подготовки.
- ✓ В ходе педагогического эксперимента выявить эффективность варианта сочетания равномерного, переменного и игрового методов тренировки, направленного на повышение физической работоспособности и общей выносливости у баскетболистов 16-17 лет.
- ✓ Разработать практические рекомендации по организации и построению учебно-тренировочного процесса подростков-баскетболистов на этапе предварительной подготовки.
- ✓ Изучить понятия «физическое развитие» и «физическая подготовленность» старших школьников.
- ✓ Провести анализ проблемы повышения уровня физического развития и физической подготовленности старших школьников средствами занятий баскетболом и тренировки штрафного броска в системе дополнительного образования.
- ✓ Изучить структуру выполнения штрафного броска.
- ✓ Выявить причины ошибок в фазе штрафного броска в условиях тренировочного процесса.
- ✓ Разработать комплекс специальных упражнений направленных на совершенствования техники выполнения штрафного броска у баскетболистов 16-17 лет.
- ✓ Экспериментально проверить эффективность составленного комплекса специальных упражнений направленных на совершенствование техники выполнения штрафного броска.

Специалисты в области баскетбола сходятся во мнении о том, что на точность штрафных бросков во время игры влияют три основных фактора.



- ✓ техника выполнения броска;
- ✓ физическое состояние игрока на конкретный момент игры (усталость, утомление), которое влияет на точность прицеливания, сохранение равновесия тела, создание усилия, расчет или ритм, координацию и сопровождение.
- ✓ психологический аспект, включающий концентрацию внимания, сосредоточенность, уверенность, умение расслабляться.

Типичные ошибки начинающих баскетболистов

- Игрок спешит выполнить бросок, не используя все выделенное для этого время. В результате более быстрый, чем на тренировке, темп исполнения приема нарушает привычную координацию движений.
- Баскетболист слишком сосредоточивается на мысли, поразит он цель или нет, вместо того чтобы следить за правильностью движений и думать только об этом
- Иногда игрок кладет мяч на ладонь так, что тот касается ее середины, а нужно держать мяч на пальцах.
- Отделяясь от руки, мяч сходит не с указательного, а со среднего пальца.



Физиологические и психологические возрастные особенности баскетболистов 16-17 лет

- К 14-16 годам мозг по своему развитию приближается к уровню мозга взрослых, что позволяет переходить к этапу углубленной тренировки. В этом возрасте юные спортсмены уже могут не только управлять своими движениями в самых разнообразных условиях, но и осваивать тонкости тактического мышления.
- Старший школьный возраст. Физическое развитие юношей и девушек протекает относительно спокойно. У них замедляется рост тела в длину, увеличивается и стабилизируется вес, быстро растет мышечная сила, развивается выносливость, повышается работоспособность.



Психологическую подготовку спортсменов делят на две части: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка непосредственно к соревнованию или матчу.

- Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами.
- Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.
- Спортивный характер - это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закаляется, но формируется он в тренировочном процессе.

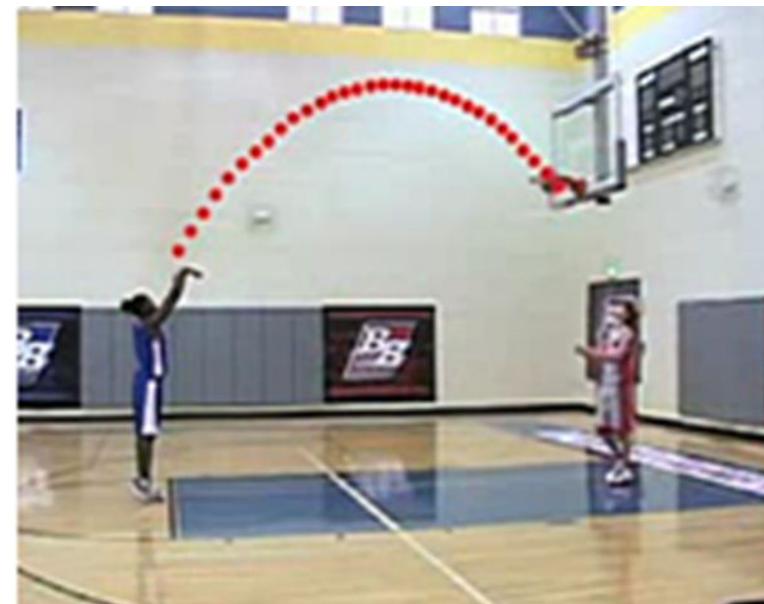


Для стабилизации двигательных навыков с целью повышения результативности при выполнении штрафных бросков многие специалисты рекомендуют следующие методические приемы:

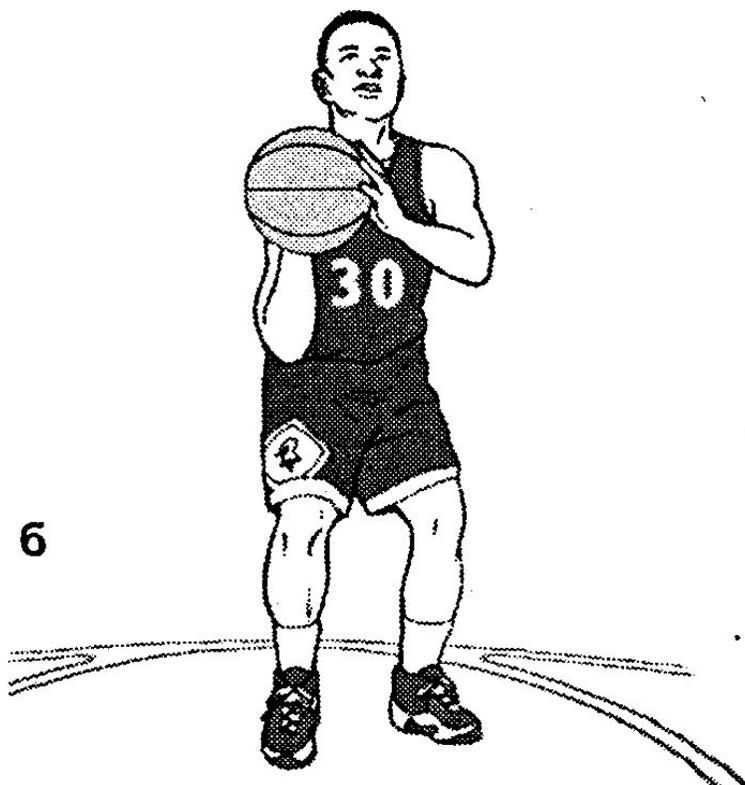


- 1) Выполнение по 100 штрафных бросков на каждом тренировочном занятии;
- 2) Выполнение штрафных бросков временными отрезками (за 5, 10, 15 минут).
- 3) Лично-командные соревнования по штрафным броскам;
- 4) Выполнение штрафных бросков после различных игровых приемов: бросков с игры, ведение мяча и т.д.

Юноши старших классов должны бросать с расстояния около 3,6 м от кольца, которое устанавливается на высоте около 2,75 м.

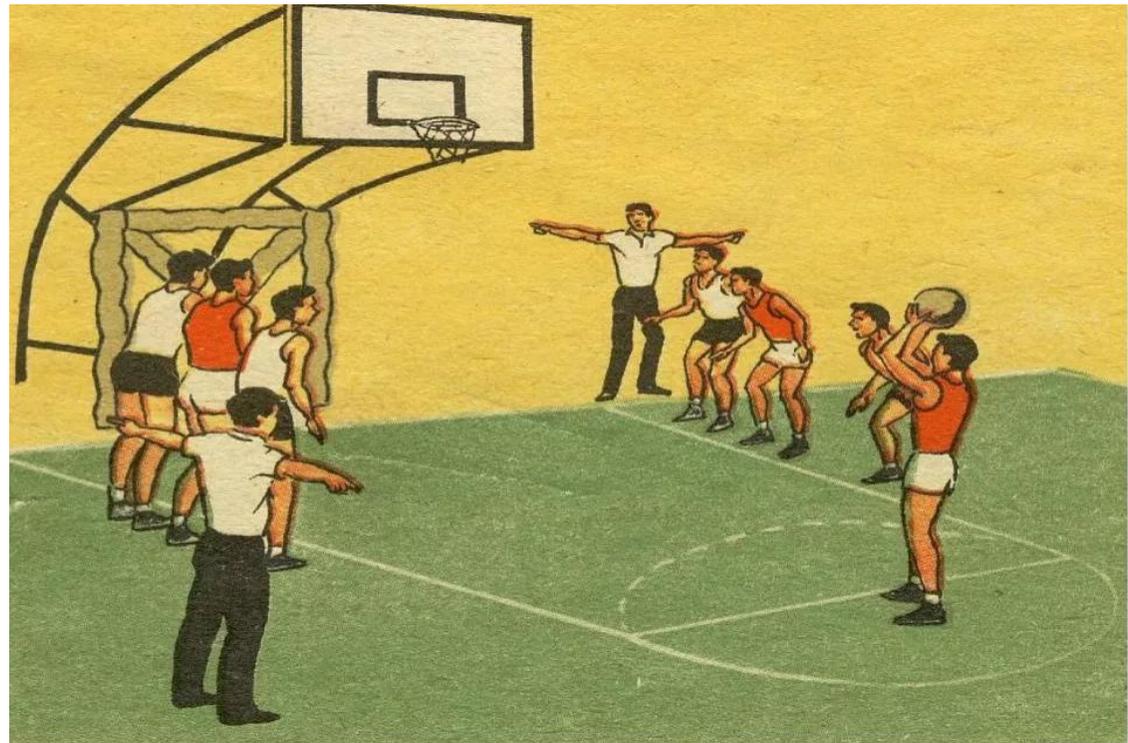


Техника исполнения.



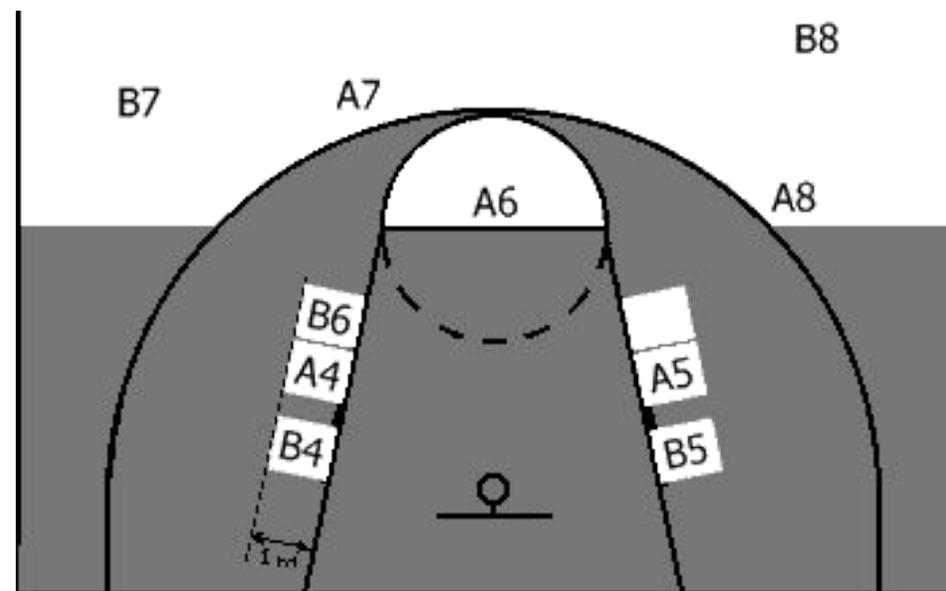
Средства совершенствования штрафного броска

- Штрафные броски в парах.
- 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.
- Соревнование между двумя командами у двух щитов.
- Игра с выбыванием. Каждый выполняет по одному штрафному броску. Тот, кто промахнулся, выбывает из игры.



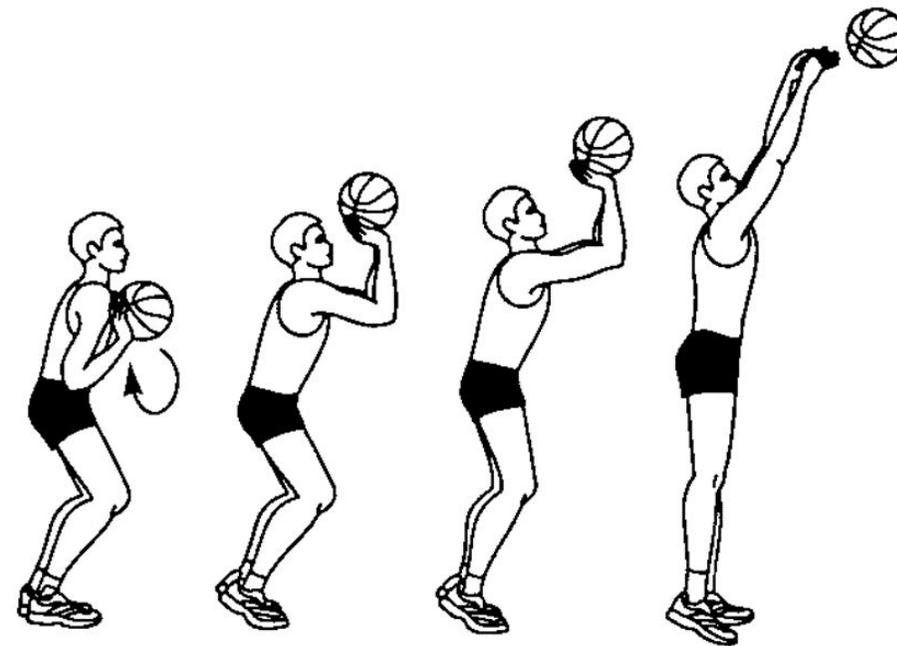
В учебно-тренировочном процессе групп применяются следующие упражнения для отработки техники и результативности штрафного броска:

- 1) броски между выполнением различных игровых упражнений;
- 2) броски с задачей попасть два или три раза подряд;
- 3) броски с задачей как можно больше попаданий подряд;
- 4) броски с применением мячей разного веса и диаметра: баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные;
- 5) броски с закрытыми глазами;
- 6) броски с различных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях и т.д.



Размещение игроков во время штрафного броска.

Большинство упражнений, используемых при формировании техники довольно сложны, а для большинства и не знакомы. Необходим правильный показ. Практика показывает, что одноразовая демонстрация изучаемого элемента недостаточна.





Спасибо за внимание