

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 8 имени Павла Ивановича Кочерга
муниципального образования Щербиновский район село Николаевка

Методическая разработка по теме:

**«Факторы, влияющие на развитие точности бросков мяча в баскетболе
на уроках физической культуры в старших классах»**

Выполнила:

Рассолова Алёна Сергеевна,
учитель МБОУ СОШ № 8
им.И.П. Кочерга

с.Николаевка

2025 г.

Аннотация

Разработка «Факторы влияющие на развитие точности бросков мяча в баскетболе на уроках физической культуры в старших классах» позволит учителю физической культуры учесть в своей работе факторы, влияющие на точность бросков. Также, данный материал позволит организовать отработку навыков бросков с помощью специальных и подводящих упражнений, чтобы добиться результативности в работе с баскетболистами.

Рекомендовано к использованию в своей работе учителям физической культуры для повышения техничности при выполнении бросков в «баскетболе».

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение.	4
1.	Значение физической культуры для школьников.	5
1.1.	Физические особенности учащихся старших классов.	5
1.2.	Значение физической и технической подготовки в старших классах.	6
1.3.	Результативность в игровом виде спорта «баскетбол».	8
2.	Факторы влияющие на развитие точности бросков мяча в баскетболе.	9
3.	Отработка техники точных бросков в баскетболе и рекомендации для их выполнения.	11
4.	Заключение.	16
	Список литературы.	17

Введение

Баскетбол - это активная игра, предусматривающая специфические двигательные действия с мячом и без. Во время игры вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Такое всестороннее и комплексное воздействие считается очень эффективным для физического и нравственного развития школьников. Также, увлекательная игра «баскетбол» способствует умению действовать в команде, формирует скоростные навыки и навыки точных бросков в цель.

На уроках физической культуры в общеобразовательных школах ребята занимаются игровыми видами спорта, в том числе и баскетболом.

С помощью различных упражнений, ученики овладевают техникой точности и передачи баскетбольного мяча, которые служат одним из основных показателей результативности в игре, техничности.

Актуально изучение факторов, влияющих на точность бросков в баскетболе, так как не существует оптимального расположения игрока на площадке при броске. Различные методики обучения точному попаданию в корзину только помогают игроку.

Практичность разработки в том, что техничность баскетболистов на площадке зависит от многих факторов, которые могут снижать результативность игры. Поэтому задача учителя научить учащихся командному взаимодействию, умению стратегически мыслить на площадке, учесть различные факторы, влияющие на меткость бросков по кольцу.

Предмет исследования: влияние факторов, способствующих точности бросков в кольцо.

Объект исследования: старшеклассники.

Цель данной темы: определить факторы, влияющие на развитие точности бросков.

Глава1. Значение физической культуры для школьников

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Физическое развитие - это процесс физического и психологического становления в течение всей жизни индивидуума, развитие его физических способностей и умений.

При развитии физических качеств на уроках физической культуры очень важно учитывать возрастные особенности учеников, так как организм в разном возрасте по-разному реагирует на физические нагрузки. Учителю, обязательно, необходимо изучать анатомо-физиологические особенности разного возраста детей. Уже в глубокой древности понимали состояние физического и умственного развития индивидуума, так как имеет отличия в зависимости от возраста. Каждому возрасту соответствует свой уровень физического, психологического и социального развития. На уроках физической культуры педагог проводит занятия с учётом возраста, психологического и физического возраста, учитывает психоэмоциональное состояние каждого учащегося.

Возраст учащегося влияет на его физические способности, а это, в свою очередь, определяет какой вид физической активности необходимо выбрать при проведении занятий.

Выделяют три возрастные группы физического развития школьников (7-18 лет): младший школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст.

Особенностью физического развития детей младшего школьного возраста является быстрый рост при относительно медленном наборе массы тела, равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, интенсивное развитие крупных мышц рук и ног. Игры для детей проводятся в соответствии с их развитием.

В среднем школьном возрасте ребята очень быстро растут, около 4-7 см в год, быстро набирают вес, около 3-6 кг в год.

Старший школьный возраст характеризуется замедлением роста тела в длину, и, наоборот, рост идёт вширь, увеличивается масса тела. У старшеклассников завершается половое созревание, чётко проявляются половые различия в строении тела. Именно в этом возрасте школьник проявляет свой характер, старается проявить себя. Задача учителя обладать знаниями о физическом развитии детей 7-18 лет, чтобы грамотно обучать их на уроках физической культуры различным игровым видам спорта.

1.1. Физические особенности учащихся старших классов

Старший школьный возраст характеризуется высокими темпами развития физического потенциала. Это период полового созревания. Растет мышечная сила, развивается выносливость, развивается координация, формируется осанка, происходят изменения в сердечно-сосудистой системе (сердце увеличивается в объеме до 60-70%, повышается прочность скелета, завершается развитие центральной нервной системы). В то же время процесс возбуждения в этом возрасте преобладает над силой процесса торможения. В период полового созревания происходят изменения в психической сфере, характерны стремления к неординарным поступкам, жажда состязания, тяга к творчеству, формируется характер и основные качества личности. Объективная самооценка, мотивы поступков - всё приобретает более выраженное состояние. Интересы и потребности юношей и девушек более устойчивы, выявляются и закрепляются индивидуальные особенности и черты личности. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию нового физического развития. В этот период наблюдается повышенная возбудимость и неустойчивость нервной системы. Индивидуальные особенности физического развития учащихся определяются

по показаниям медицинского состояния. Физиологические возможности учащихся одного и того же возраста могут значительно отличаться. Поэтому на уроках физической культуры очень важно учитывать физическое и психическое состояние с учётом возрастных особенностей.

1.2.Значение физической и технической подготовки в старших классах

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма индивидуума, которые обеспечивают благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов, так как за время игры баскетболист пробегает около четырех километров и делает свыше ста пятидесяти ускорений на расстояние от пяти до двадцати метров, выполняет около ста прыжков в условиях активного противодействия соперников, и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту, а потеря веса составляет от двух до пяти килограммов за игру.

Очень важно, чтобы школьники были физически подготовлены к игре в баскетбол. Для этого учитель уделяет большое внимание подготовке, направленной на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, расширение объёма двигательных навыков.

Под техникой игры в баскетболе понимается выполнение определенных действий с мячом и без мяча, необходимых для ведения игры.

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения учителя физической культуры выстроить систему обучения таким образом, чтобы школьники обучились основным техническим приёмам в «баскетболе» одновременно повысив свой

физический уровень. Также учителю важно обучить ребят так, чтобы игра в баскетбол стала для ребят интересной и увлекательной.

Немаловажна отработка технических приёмов в игре «баскетбол» по принципу от простого к сложному и в определённой последовательности:

- стойки и передвижения;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока с мячом;
- ловля и передачи мяча с места;
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, полученного от игрока;
- ловля и передача мяча в движении;
- броски с места на различные расстояния;
- бросок одной рукой сверху в движении;
- правильность ведение мяча;
- остановка прыжком);
- броски в прыжке;
- обманные движения без мяча и с мячом;
- игровые приёмы;
- техника овладения мячом при нападении;
- техника противодействия и овладения мячом в защите;
- сочетание игровых приемов.

1.3. Результативность в игровом виде спорта «баскетбол»

Результативность в баскетболе характеризуется несколькими показателями, среди которых:

- 1) Конечный результат.
- 2) Отсутствие ничейного результата. Борьба идёт без возможности компромиссного решения.

Некоторые факторы, влияющие на результативность в баскетболе:

- реализация бросков (успешная реализация бросков в соревновательной деятельности — один из важнейших показателей игры);
- количество подборов, перехватов и блоков (эти показатели сильно влияют на итоговый результат выступления команды);
- количество потерь мяча (в игре влияет на количество владений мячом команды и сильно влияет на итоговый результат).
- результативность игровых действий в баскетболе тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования, в частности с «чувством времени».

Одним из важных технических приемов игры являются броски по кольцу, от которых зависит выигрыш всей команды.

Броски по кольцу – важнейший технический элемент игры, от их точности зависит исход игры, ведь важно попадание мяча в кольцо.

Глава 2. Факторы влияющие на развитие точности бросков мяча в баскетболе

В научно-педагогической и специальной литературе выделяют два вида факторов, влияющих на меткость бросков баскетболиста во время игры.

К объективным факторам относятся:

- создание условий для игры в баскетбол, в том числе и для некоторых игроков:

- физическое состояние спортсмена;
- уровень техничности спортсмена, его ловкость, прыгучесть, скорость и другое.

Кроме объективных факторов, влияющих на меткие броски в корзину, существуют субъективные факторы.

К субъективным можно отнести следующие факторы.

Первый фактор. Уровень индивидуальных особенностей баскетболиста. К данному фактору относят физическое состояние здоровья спортсмена. Специалисты учитывают возможность активного влияния на здоровье человека таких непредсказуемых обстоятельств, как нервное расстройство, усталость от умственной и физической деятельности, недомогание, перегрузки и другое.

Второй фактор. Уровень сформированности общих и специальных умений, когда игрок может проявить технику мастерства в любой ситуации, осуществлять броски с разных позиций.

Третий фактор. Состояние внешних условий и среды. Некоторые игроки привыкают к своему спортзалу. Игра в условиях «чужого поля» ему могут помешать самовыразиться в игре и показать свой профессиональный уровень. Помешать может яркий свет, шум болельщиков, новая обстановка вокруг.

Четвертый фактор. Психологический настрой. Очень важно для совершения точного броска во время игры психологическая подготовка, уверенность в своих силах, поддержка и понимание команды.

Пятый фактор. Сочетание теоретических знаний и практических умений. Тренировочный процесс должен быть организован так, чтобы максимально были отработаны технические навыки бросков, передач, броски в цель и другое.

Шестой фактор. Большую роль играет уровень мотивации спортсмена на достижение результативности, желание одержать победу.

Седьмой фактор. Физическое состояние на момент игры. Для того, чтобы делать точные броски необходимо уметь наслаждаться игрой, иметь желание выиграть, не бояться выполнять рискованные действия и не бояться соперников.

Восьмой фактор. Слаженность тактической игры в команде, поддержка команде, ведение стратегически верной игры, ведущей к победе.

Девятый фактор. Состояние условий игры, атмосфера поддержки. Тут особую роль играют болельщики.

Десятый фактор. Особая роль отводится общему уровню физической подготовленности команды, а также отдельных игроков, чтобы быть на уровень выше своих соперников.

Анализируя все десять факторов, можно сделать вывод, что меткость бросков зависит от их всех, так как каждый влияет на результативность игры, в особенности на меткость попадания в корзину.

Глава 3. Отработка техники точных бросков в баскетболе и рекомендации для их выполнения

Точность броска мяча — одна из ключевых составляющих успешной игры. Без попадания мяча в корзину невозможно реализовывать атаки и приносить очки команде, даже если остальные элементы игры отточены до автоматизма. Чтобы стабильно попадать в кольцо, важно не просто бросать, а выстраивать движение как единое целое.

Правильная техника броска мяча включает в себя стойку, баланс, координацию движений, контроль над траекторией и работу кисти. Уверенность в броске важна и отрабатывается она количеством повторений на тренировках.

Как же правильно бросать баскетбольный мяч? Даже один точный бросок начинается с десятка мелочей.

Рекомендации:

- Начинайте с устойчивой позиции.
- Центр тяжести должен быть над ступнями, спина — прямая, взгляд — на кольцо.
- Держите мяч правильно.
- Опорная рука под мячом, вторая — сбоку. Ладони не должны быть прижаты к мячу полностью.
- Работайте в одной плоскости. Движение мяча должно быть направлено строго вверх и вперед — без боковых отклонений.
- Не забывайте про локоть. Он должен быть направлен на кольцо и находиться под мячом. Это стабилизирует бросок.
- Следить за движением запястья. Завершайте бросок легким движением кисти вперед и вниз — мяч должен соскальзывать с кончиков пальцев по направлению к кольцу.
- Тренироваться без спешки. Главное — качество повторений, а не количество за минуту.

-Снимайте на видео. Это помогает замечать ошибки, которые невозможно отследить в моменте.

-Начинать с ближней дистанции. Чем ближе к кольцу, тем проще контролировать технику.

-Работайте над ритмом. Бросок должен быть плавным, без резких фаз — особенно при выходе мяча из рук.

-Развивайте баланс. Если после броска вы теряете устойчивость — техника требует доработки.

- Помните про дыхание. Если выдох совпадает с моментом броска — это добавляет плавности и контроля.

В баскетболе нет универсального способа броска — каждый тип используется в определенной ситуации: с места, в движении, вблизи кольца или с дистанции. Освоение разных бросков помогает игроку быть гибким и эффективным на площадке.

Бросок одной рукой с опорой (классический «джамп-шот»)

Это базовый бросок одной рукой, которым пользуются большинство игроков при атаке с дистанции. Выполняется с места или в прыжке, подходит для большинства игровых ситуаций.

Техника выполнения.

-встаньте в устойчивую стойку, ноги — на ширине плеч;

-возьмите мяч двумя руками, затем перенесите вес на опорную руку;

-поднимите мяч на уровень глаз или чуть выше;

-локоть направлен строго на кольцо, вторая рука лишь поддерживает мяч сбоку;

-выполните бросок одной рукой с плавным разгибанием локтя и «щелчком» кисти;

-после броска корпус должен сохранять равновесие, а рука — остаться в «завершенной» позиции.

Бросок двумя руками от груди.

Один из самых простых и обучающих бросков, особенно для начинающих. Подходит для тренировок точности с ближней и средней дистанции.

Техника выполнения:

- встаньте прямо, ноги чуть согнуты, корпус — стабилен;
- держите мяч обеими руками на уровне груди, локти слегка разведены;
- одновременным движением обеих рук толкните мяч вперед и немного вверх;
- завершите движение резким выпрямлением рук и легким движением запястий;
- следите, чтобы мяч не уходил вбок — он должен двигаться по центру вашего корпуса.

Бросок снизу двумя руками (грейни или подкидной).

Сегодня его почти не используют в играх, но он может пригодиться для детей, новичков и восстановления базовых навыков. Это бросок двумя руками снизу, с акцентом на траекторию.

Техника выполнения:

- поставьте ноги чуть шире плеч, корпус слегка наклонен вперед;
- удерживайте мяч обеими руками снизу, ладони — под мячом;
- энергично выпрямите ноги и руки, подбрасывая мяч по крутой дуге;
- запястья направляют мяч вверх, не добавляйте силу только руками;
- цель — плавная и точная траектория без резкого рывка.

Упражнения для развития техники броска мяча в кольцо.

Чтобы бросок мяча стал стабильным и точным, одной теории недостаточно. Важно регулярно отрабатывать технику в игровом и спокойном ритме.

1. Серия бросков с ближней дистанции (Form shooting)

Цель — выработать правильную механику броска с небольшого расстояния, без прыжка и лишних движений.

Как выполнять:

- встаньте на расстоянии один — полтора метра от кольца;
- делайте броски одной рукой, вторая — только поддерживает мяч;
- сфокусируйтесь на движении запястья и траектории;
- выполните пять — семь попаданий подряд, затем сместитесь влево или вправо и повторите;
- упражнение можно делать как с места, так и с легким шагом вперед.

2. Бросок с трех точек

Помогает развить точность с разных углов.

Как выполнять:

- встаньте в трех позициях: прямо перед кольцом, слева и справа от него;
- с каждой точки сделайте по пять бросков, затем повторите цикл три раза;
- оценивайте не только попадания, но и одинаковость техники;
- используйте видеосъемку, чтобы заметить, как меняется движение на разных углах.

3. Упражнение «1 попал — 2 отошел».

Тренирует не только бросок, но и самоконтроль: броски становятся осознанными.

Как выполнять:

- начните с броска из-под кольца;
- попали — делаете шаг назад, промахнулись — возвращаетесь на шаг ближе;
- задача — дойти до трехочковой линии и попасть оттуда;
- важно сохранять технику на всех дистанциях, не «толкая» мяч силой рук.

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

В задачу учителя входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Педагог определяет оптимальный способ

броска, исходя из физических возможностей индивидуума, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке техники исполнения броска, доведение его до совершенства.

На уроках я отрабатываю эти основные способы попадания в цель наряду с развитием тактики и стратегии в игре. Важной составляющей игрового ученика является и его физические и психологические особенности. Провожу работу над тренировкой силы, выносливости, прыгучести, гибкости, скорости и другое. Стратегии в игре, положительной атмосфере в коллективе баскетбол также много внимания, чтобы на поле в игре № «баскетбол» каждый учащийся чувствовал команду, слаженно работал в команде и мог проявить все свои возможности для достижения высокого результата.

На уроках по физической культуре я отрабатываю точность бросков путем отработки бросков в малую корзину. Когда точных попаданий мячей в малую корзину существенно высока перехожу к отработке бросков в корзину стандартного размера. Рекомендую данную методику для отработки точных бросков.

Самый важный фактор для победы в баскетбольном матче – это грамотное проведение самого баскетбольного броска. В баскетболе без точного попадания мяча в корзину все действия на площадке приведут к проигрышу.

Как же я отрабатываю технику броска в баскетболе? На своих спортивных занятиях применяю, в основном техники точного попадания с учетом индивидуальных особенностей: «Попади по малой корзине», «Шаг назад». Сборная команда школы принимала участие в спортивных соревнованиях района по баскетболу где грамотно и точно отработали броски, также на данном этапе мы делились педагогическим опытом.

При отработке точности попадания в малую корзину помогают ребятам точнее прицелиться, рассчитать свою силу и траекторию. Если ученик

отработал точные броски в малую корзину, то в стандартную корзину обеспечивается 100% попадание.

Немаловажно попадать точно в цель и на расстоянии. Для этого применение техники «Шаг назад» позволяет отработать применение силы броска, его траекторию с различного расстояния. А это приносит команде победу. Также даю детям установку на игру, чтобы они понимали в чем смысл точных бросков, а именно «нет точного броска, нет победы»

Заключение

Выполнение точных бросков в корзину очень важно для результативной игры в баскетболе. Развитие мягкости очень важно при проведении отработки навыков попадания мячом в корзину. Также, немаловажно, развитие тактики и стратегии в игровом виде спорта «Баскетбол», что очень влияет на попадание мячей в корзину.

Успешная реализация точных бросков в соревновательной деятельности – это один из важнейших показателей игры.

Поэтому очень важно так много времени уделять внимание технике отработки бросков в корзину. Также необходимо учитывать факторы, влияющие на точность попадания мяча в корзину и проводить работу по психологическому настрою на игру. Учитывая все факторы, влияющие на точность бросков, высоких результатов на соревнованиях и другие составляющие можно добиться результативной и успешной игры.

Литература

1. Бабушкин В.З. Дальний бросок / В. З. Бабаушкин // Спортивные игры.— 2009.с.17-18.
2. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2010, с.98
3. Андреев В.И. Некоторые особенности атлетической подготовки и сопряженного метода тренировки в бросках одной рукой в прыжке в баскетболе2009с.42-25.
4. Андреев В.И. Исследование некоторых особенностей точности бросков в прыжке в баскетболе в зависимости от дистанции их выполнения, 2009. - С.79-86