**Баскетбол в школе**

Содержание

Введение ………………………………………………….………………3

Глава 1.Обзор литературы………………………………….…………5

1. Характеристика баскетбола, как средство физического

воспитания школьников…….…………..…………………………....5

2. Характеристика, классификация и значение бросков в

современном баскетболе……………………………………………..7

3. Требования к современным броскам и методика

начального обучения…………………………………..…………….9

Глава 2.Цель, задачи, методы организации

исследования и обследуемые………………………………………….16

2.1 Цель, задачи и методы исследования……………………………….16

2.2 Организация исследования…………………………………..………18

2.3 Педагогический эксперимент………………………………..………19

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение…………...…22

3.1 Эффективность экспериментальной методики обучения и

динамики, показателей результативности броска одной

рукой от плеча……………………………………………………....22

3.2 Типичные ошибки, выявленные в

процессе обучения…………………………………………..………….26

Выводы…………………………………………………………….……30

Практические рекомендации………………………………..……….31

Список литературы………………………………………….…….…..32

Приложение……………………………………………………….……35

Введение

Актуальность. В современной жизни все больше использование занятий

Физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а

на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для

решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами

являются, прежде всего, спортивные игры. (Матвеев Л.П., 1991)

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого

подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в

защите.

Баскетбол является одним из средств физического развития и

воспитания молодежи (Портнов Ю.М., 1997)

В соответствии с комплексной программой физического воспитания

школьников (Матвеев Л.П., 1995)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. Броском мяча школьники начинают обучаться в 5-х

классах. Однако, мы не нашли данных литературы, отражающих уровень

обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе.

Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит

учителям подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение

на более высоком уровне. Поэтому наша работа актуальна.

Гипотеза. В нашей работе мы исходили из предположения о том, что

изучение уровня обучаемости технике выполнения бросков на уроках физической

культуры, заложенных в комплексную программу для 6-х классов и

корректировка пробного процесса на основе выявления и последующего

исправления ошибок, повысит эффективность процесса обучения броскам в

баскетболе и позволит внести коррекцию в конспекты уроков.

Объект исследования.

Объектом исследования нашей работы явился учебный процесс учащихся на

уроках физической культуры по баскетболу.

Предмет исследования.

В работе изучалась эффективность средств обучения и уровень обученности

учащихся 6-х классов на уроках физической культуры.

Научная новизна. Учитывая отсутствие данных об уровне обученности

школьников броску одной рукой от плеча, мы решили провести тестирование

учащихся 6-х классов для выявления степени и уровня владения бросками до и

после обучения.

Практическая значимость. Считаем, что данные экспериментального

исследования позволят сформировать педагогическое мышление учителей и

экспериментатора о целесообразности использования применяемых средств

начального обучения технике броска одной рукой от плеча.

Глава I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 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 (Белов С.,1990).

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое

применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы

физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-

технического, среднего специального и высшего образования (Портнов Ю.М.,

1997)

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей

собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он

очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического

воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные

программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением,

детских спортивных школ, городских отделов народного образования и

отделения при спортивных добровольных обществах.

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 (Джон Р., Вуден,1987).

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного

развития, и в связи с этим, тщательного набора 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 (Зельдович

Т., Кераминас С., 1964)

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы - воспитание у детей

потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой

задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества,

много умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить на только свою

деятельность, но и деятельность учеников на уроке. 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

(Туркулов Б.Н., 1993)

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 (Кофман Л.Б., 1998).

1.2 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:

1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь

осуществлять их в разных условиях; 2) уметь сочетать приемы друг с другом в

любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразность

действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходиться пользоваться

чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом; 4) постоянно

совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их

выполнения (Портнов Ю.М., 1988).

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 состязаниях 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 (Яхонтов Е.Р., 1987).

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 корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый

игрок должен уметь метко поражать корзину (Линдберг Ф.,1971).

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести

бросков: 1) двумя руками снизу; 2)одной рукой снизу; 3) двумя руками с

места; 4) одной рукой с места; 5) бросок в прыжке; 6) крюком. Хотя

некоторая модификация и необходима для выполнения различных дистанций и в

различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для

выполнения любого другого (Коузи Б., Пауэр Ф.,1975).

Классификация бросков корзину (Портнов Ю.М., 1997) выглядит следующим

образом:

1) броски двумя руками; броски одной рукой;

2) броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;

3) броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;

4) по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке:

5) по расстоянию: дальние, средние, ближние

6) по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту,

параллельно к щиту.

1.3. 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 (Яхонтов Е.Р., 1987).

В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов,

повышаются и требования к выполнению бросков.

В книге "Баскетбол: концепции и анализ" (Коузи Б., Пауэр Ф., 1075)

выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили

на две группы:

а) психические

б) физические

1. Психические принципы: собранность, умение расслабляться,

уверенность.

2. Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие

факторы:

а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять

координационные усилия ногами, туловищем и руками;

б) создание усилия;

в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии

происходит в нужный момент и правильной последовательности;

г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) 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 полет и

вращения мяча (ПортновЮ.М., 1987).

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и

активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних

и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета

мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 метра.

Коузи Б.,Пауэр Ф.,(1975) считают, что наиболее приемлемым углом выпуска

мяча при броске равном 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 (Шерстюк А.А., 1991).

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита.

Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча

до корзины (Хмелик Ф., 1985). Независимо от того, целится игрок в переднюю

или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на

избранной точки 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” (Лидберг Ф., 1971).

Основные требования при броске следующие:

1) выполняй бросок быстро,

2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,

3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,

4) выпускай мяч через указательный палец,

5) сопровождай бросок рукой и кистью,

6) постоянно удерживай взгляд на цели,

7) полностью сосредотачивайся на бросок,

8) следи за мягкостью и непринужденностью броска,

9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно (Яхонтов

Е.Р., Генкин В.А.,1978)

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. (Линберг Ф.,1971,

Поянцева Н.В.,1990).

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. (Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А., 1984).

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.

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.

2. Слишком сильное вращение мяча.

3. Плохое равновесия тела.

4. Поспешность при выполнении броска.

5. Разведение локтей при выполнении броска.

6. Отсутствие сопровождения мяча.

7. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.

8. Держание мяча на ладони во время броска (Матрунин В.П.,1990).

Проанализировав 38 литературных источников мы пришли к выводу, 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.

Проанализировав, общеобразовательную программу для учащихся средней

общеобразовательной школы (I-XI классы) под редакцией Матвеева Л.П.(1995)

мы заключили, что начальное среднее образование включает в себя два раздела:

теоретико-методические основы физической культуры и базовые

средства двигательной деятельности. Неполное среднее физкультурное

образование включает в себя два самостоятельных программных раздела:

теоретико-методические основы физической культуры и базовые основы

избранного вида спортивной специализации. Второй раздел программы

представлен двумя блоками, первый представлен базовыми средствами

двигательной деятельности (гимнастика, легкая атлетика и спортивные игры);

второй структурный блок представлен избранными видами спортивной

специализации, программой рекомендуются наряду с другими видами спорта,

баскетбол. В зависимости от климатических условий, материально-технической

оснащенности школы, уровня профессиональной подготовки учителя, совет школы

избирает тот или иной наиболее соответствующий укладу школы вид

специализации.

Анализируя распределения учебного материала для 6-го класса и

количества часов (68) мы заключили, что на базовые средства двигательной

деятельности отводится 34 часа, на базовые основы избранного вида спорта 34

часа, из которых основы знаний 2 часа, общефизическая подготовка 20 часов,

специальная физическая подготовка 6 часов, тактическая подготовка 2 часа и

техническая подготовка 14 часов.

Полное среднее образование физкультурное включает в себя 2 раздела:

базовые основы самостоятельной двигательной деятельности, овладение

которыми осуществляется на обязательных учебно-методических занятиях, и

базовые основы избранного вида спортивной специализации, которые

осваиваются школьниками на факультативных учебно-методических занятиях.

ГЛАВА II ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСЛЕДУЕМЫЕ

2.1. Цель, задачи и методы исследования

Цель работы: изучение вопросов уровня обучаемости учащихся 6х классов

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 техничные ошибки в технике броска у учащихся 6х классов 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, обсуждение полученных результатов.

Видеосъемка осуществлялась для последующего воспроизведения, выполняемых

испытуемым действий.

Педагогические наблюдения за действиями игроков проводились в

процессе учебных 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 45о.

Броски производятся сериями, по десять бросков с каждой стороны.

Учитывалось количество попаданий, и рассчитывался процент поражения

цели. Цифровой материал записывался в протоколы. Форма технического

протокола прилагается (Приложение 1)

Все данные цифрового материала, приведенные в протоколах, подвергались

статистической обработке, при этом использовалось сравнение двух выборок

и попарно несвязанные между собой (Лысенко В.В.с соавт., 1997)

Были рассчитаны[pic][pic]–среднее арифметическое, которое определяется

как отношения индивидуальных показаний и количеству случаев, определялась

между средним арифметическим и суммой индивидуальных показателей

[pic] ? -[pic]стандартное отклонение высчитывалось по формуле:

[pic] [pic]

Определяем по формуле оценку стандартной ошибки:

S = [pic]?/ (n

Сравнительный анализ осуществляется по критерию –t Стьюдента.

[pic]

Степень достоверности (Р) находили по таблице критерия Стьюдента

Если Р < 0,05, Р < 0,01, то ошибка меньше 5 % , 1% и результат

достоверен .

Если Р>0,05, то ошибка больше 5% и результат не достоверен.

2.2 Организация исследования.

Исследования проводились в течение 1998-1999 года на базе средней школы

№2 г. Краснодара.

В исследовании принимали участие учащиеся 6x классов.

В период с сентября по декабрь 1998 года все испытуемые занимались по

общему плану.

В декабре проведено первое тестирование, по результатам которого были

составлены контрольная и экспериментальная группы.

6а – контрольная группа.

6б – экспериментальная группа.

Состав каждого класса 28 человек.

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 уроках физической культуры с экспериментальной группой.

В контрольной группе обучение проводилось по общепринятой методике

обучения (рассказа, показа, обучения).

Внимание учителя сосредоточено главным образом на прохождении

материала.

После педагогического эксперимента, который длился до февраля 1999

года, для оценки эффективности педагогических воздействий было проведено

повторное обследование.

2.3 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. Тоже, с имитацией работы рук. Повторить 5-8 раз.

4. И.П.- рука прямая вытянутая вверх – вперед (работает бросковая рука)

с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5-8 раз.

6. 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.

7.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.

8.Тоже с броском в кольцо, вторая рука за спиной, Расстояние 1 м, с

правой и левой стороны угол 45о.

Повторить по 10 раз с каждой стороны.

9.В парах. Один бросает, а второй подает мячи. Броски с отражение от

щита. Выполнить 2 раза по 16 бросков каждому.

10.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 ( описание в 3 главе).

Последовательность обучения в контрольной группе.

1.Объяснение и показ техники выполнения.

2.Имитация приёма.

З. 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.

Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1 Эффективность экспериментальной методики обучения и динамики

показателей результативности броска 1ой рукой от плеча.

В результате педагогического эксперимента нами были выявлен исходный

уровень количества попаданий у школьников 6-х классов (Таблица 1)

Таблица1

Исходный уровень показателей результативности бросков 6 класса

|Показатели |Бросок с правой стороны |Бросок с левой стороны |

| |Экспер.гр |Контр.гр |Экспер.гр |Контр.гр |

|х[pic] |2,6 |3 |2,7 |2,8 |

|t |2,4 |0,3 |

|P |>0,05 |>0,05 |

Как видно из таблицы 1 среднее количество попаданий из десяти бросков у

учащихся контрольной и экспериментальной группы статистически не

отличаются, в экспериментальной группе среднее количество бросков с правой

стороны составило 2,6, а в контрольной 3 при индивидуальном разбросе

показателей в обеих группах от 1 до 5 попадания (t=2.4; Р>0,05); с левой

стороны в экспериментальной группе среднее количество попаданий составило

2,7; в контрольной группе 2,8; при индивидуальном разбросе показателей в

обоих группах от 0 до 5 попаданий (t=0,3; Р >0,05)

Результаты исходного тестирования показали, что показатели не зависят

от обучаемости и носят случайный характер. По первоначальному

тестированию показатели бросков одной рукой от плеча с правой и левой

стороны у контрольной группы немного превышали показатели экспериментальной

группы.

За время эксперимента в обоих группах улучшились показатели,

характеризующие эффективность владения броском от плеча. Однако это

улучшение в разных группах участников эксперимента носило разный характер.

Таблица 2.

Изменения показателей броска одной рукой у испытуемых

Контрольной группы за 3 месяца.

|Статистические |Бросок с правой стороны |Бросок с левой стороны |

|Показатели |До Эксп-та |После эксп-та|До эксп-та |После |

| | | | |эксп-та |

|X |3 |5 |2,8 |3 |

|? |0,5 |0,7 |1,2 |1 |

|M |0,09 |0,14 |0,23 |0,19 |

|t |7 |0,6 |

|P |<0,001 |>0,05 |

Через 3 месяца после изучения броска динамика показателей в контрольной

группе изменилась (Табл.2)

Как видно из Табл.2 в результате обучения выявлен закономерный

небольшой прирост показателей как справа, так и слева. Индивидуальный

разброс при исходном тестировании в контрольной группе при броске с правой

стороны составил 2 до 5 бросков, а через 5 месяце вот 3 до 6 бросков.

Результаты тестирования, полученные при броске с правой стороны,

составили 5 попаданий, результаты статистически достоверны (t=7; P<0.001)

При повторном тестировании в 6а классе прирост показателей отмечается с

правой стороны. Вероятно, это связано с тем, что на занятиях больше

уделяли времени и внимания броскам правой рукой. При выполнении бросков

слева, учащиеся уделяли меньше внимания технике броска. Кроме того, они

стремились выполнить бросок быстро, а это приводило к нарушению точности

движений и рассогласованию действий при работе ног и рук. Как видно из

Табл.3 в экспериментальной группе был выявлен большой прирост показателей,

как с правой, так и с левой стороны. Учащиеся занимались по предложенной

нами программе, что достоверно улучшило показатели.

Таблица 3.

Изменения показателей броска одной рукой у испытуемых

экспериментальнойгруппы за 5 месяцев.

|Статист. |Бросок с правой |Бросок с левой |

|Показатели |Стороны. |Стороны. |

| |До |После |До |После |

| | эксп-та |Эксп-та | эксп-та |эксп-та |

|X |2,6 |6 |2,7 |5,7 |

|? |0,75 |0,75 |1 |0,5 |

|M |0,14 |0,14 |0,19 |0,09 |

|T |8,1 |6,3 |

|P |<0,001 |<0,001 |

Анализируя полученные данные средние показатели, составили с правой 6

попаданий, с левой стороны 5,7 при индивидуальном разбросе результатов

при исходном 1 до 5, и после предложенной экспериментальной методики с 5 до

8 бросков.

При броске с правой стороны (t=8,1;Р<0,001), левой

стороны(t=6,3;Р<0,001). При проведении занятий в экспериментальной группе

велась строгая этапность усложнения и двигательного опыта. Своевременно

велась работа над ошибками.

Таблица 4

Результаты бросков одной рукой от плеча в конце

эксперимента у учащихся 6-х классов

|Статистические |Бросок с правой стороны |Бросок с левой стороны |

|показатели | | |

| |Эксперим.гр.|Контрольн.гр.|Эксперим.гр.|Контрольн.гр.|

|X |6 |5 |5,7 |3 |

|t |5.2 |6,8 |

|P |<0,001 |<0,001 |

Как показано (Табл.4) анализ фактических данных, разные методики

обучения оказало существенное изменение на показатели точности броска

одной рукой от плеча, как с левой стороны (t=6,8; Р<0,001), так и с правой

стороны (t=6,8;Р<0,001)

Анализ полученных результатов в экспериментальной группе и сравнение их

с данными, полученными в контрольной группе при использовании

общепринятой методики обучения, дают основание утверждать, что предложенная

нами методика повысит эффективность обучения.

3.2 Типичные ошибки, выявленные в процессе обучения.

В результате педагогического наблюдения нами были выявлены ошибки при

броске одной рукой от плеча с места, при проведении первого тестирования

и второго (Таблица 5)

Таблица 5

Ошибки у учащихся при выполнении

одной рукой от плеча с места.(%)

|№ |Ошибки |Экспер.гр. |Контр.гр. |

| | |1 |2 |1 |2 |

|11 |Неправильное держание |43 |0 |29 |14 |

| |мяча(кисти) | | | | |

|22 |В подготовительной фазе |57 |29 |57 |43 |

| |вторая рука располагается на| | | | |

| |мяче не правильно | | | | |

|33 |Ноги во время броска не |43 |0 |43 |0 |

| |работают | | | | |

|14 |Излишний наклон вперед, что|29 |29 |29 |29 |

| |приводит к потери равновесия| | | | |

|15 |Бросок выполняется толчком |57 |43 |70 |57 |

| |пальцев | | | | |

|16 |Не бросковая рука, при |43 |0 |43 |29 |

| |броске опускает резко вниз | | | | |

| |или раб.бросок завершается | | | | |

| |2-мя руками | | | | |

|17 |Отсутствие сопровождающего |70 |43 |57 |57 |

| |движения бросковой руки. | | | | |

|18 |Непоследовательное включение|57 |23 |57 |43 |

| |звеньев тела в основной фазе| | | | |

|19 |Бросок выполняется чисто в |70 |29 |85 |57 |

| |кольцо, без использования | | | | |

| |щита | | | | |

|110 |Асинхронная работа рук и ног|70 |29 |70 |57 |

Условные обозначения: цифровой 1 обозначено исходное тестирование,

цифровой 2 конечное тестирование.

Как следует из представленной (Табл.5), испытуемые имеют большое

количество ошибок, которое колеблется от 29 до 85 %. При первом

тестировании, выявленные ошибки были причинами незнания техники выполнения

броска и правилами.

Во время проведения эксперимента велась целенаправленная работа над

устранением ошибок в экспериментальной группе, применялся групповой

индивидуальный подход, при начальном обучении броску одной рукой от плеча с

места. Многие учащиеся выполняли ошибку при броске, производя толчком

пальцев выпуск мяча, эта ошибка исправлялась с помощью подводящего

упражнения:

Мяч удерживается перед грудью, бросковая рука накидывается сверху на

мяч, с широко расставленными пальцами, ладонь на мяче не лежит, вторая рука

мяч поддерживает сбоку. Медленное сгибание с захлёстом кисти, мяч

постепенно отрывается от кистей пальцев, покидает руку.

Определенные ошибки, на наш взгляд, являются причинами возникновения

других ошибок. Так, излишний наклон вперед, который приводит к

потери равновесия, лишает учащегося возможности последовательно включать

звенья тела в основной фазе и сопровождать мяч после броска (Матвеев Л.П.,1991г.).

Выявленная ошибка во время броска 43% в экспериментальной группе

является одной из основных при выполнении броска – это когда не бросковая

рука, резко опускается вниз в основной фазе, из-за чего мяч теряет свою

траекторию, для её устранения применялся тренажер предложенный Кузиным

В.В., Полиовским С.А. (1999):

К запястью кистей привязывалась лента (шнур) для фиксации руки вверху

при броске, чтобы она не опускалась вниз, а сопровождала бросковую руку.

Также, при броске многие испытуемые завершали бросок 2– мя руками, для

того чтобы работала одна рука во вторую

(небросковую) руку давался щит размером 0-25 см с рукой, игрок

поддерживал им мяч и завершал движения одной рукой.

В результате предложенных тренажеров, эти две ошибки были полностью

устранены в экспериментальном 6б классе. В контрольной группе эти ошибки

сохранились 29%.

На возникновение многих ошибок повлияло ряд факторов, которые полностью

не позволили устранить все ошибки. Асинхронная работа рук и ног 70 %

возникла в результате координационной недостаточности и навыковой бедности,

но в результате подводящих упражнений, предложенных в эксперименте, процент

ошибки снизился в экспериментальной группе до 29%, а в контрольной 57%.

В контрольной группе не велось детальное устранение ошибок, из-за чего

они полностью не были ликвидированы, также на них могли повлиять

дефекты обучения: ошибочное обучение технике выполнения, методические ошибки

обучения, перенос неадекватного навыка, также неуверенность и страх

(Платонов В.П.,1986).

В экспериментальной группе предложенная методика обучения и средства,

предложенные для их устранения, показали себя с положительной стороны,

всесторонне влияя на стороны обучения. Процентное соотношение ошибок

снизилось с 43-70% до 29-43%, в контрольной группе - 14-57% при конечном

тестировании. В процессе обучения движениям и совершенствования техники их

выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и

устранение причин возникновения в значительной мере обуславливают

эффективность процесса технического совершенствования. (Платнов В.П.,

1986)

Выводы

1. На этапе начального изучения броска одной рукой от плеча, мы выявили

динамику изменения показателей тестирования в экспериментальной и

контрольной группе. Исходный показатель при броске с правой и левой стороны

(из 10 бросков) составили в среднем 3 попадания. (t=2,4; Р>0,05). После

проведенного эксперимента результативность повысилась в экспериментальной

группе до 6попаданий с правой стороны (t=6,8; Р<0,001), с левой стороны 5,7

(t=6,8; Р<0,001)

2. В результате эксперимента было выявлено ряд ошибок влияющих на

технику броска. Половина ошибок являлась результатом не знания техники,

правил выполнения броска; и дефектами обучения. Неправильное держание мяча

(43%), отсутствие сопровождающего движения бросковой руки(7%).

Существенными ошибками при выполнении броска являлось: резкое опускание

не бросковой руки вниз при броске, рука не сопровождает мяч (43%), после

предложенных подводящих упражнений и тренажеров ошибка была устранена в

экспериментальной группе полностью.

Также существенная ошибка, возникающая при броске, которая снижает

процент попадания, это когда бросок выполняется чисто в кольцо, без

использования щита(70%). Экспериментальная методика положительно повлияла

на технику обучения броску с использованием возникающих ошибок.

3. К концу эксперимента качество владения техникой броска одной рукой

от плеча с места в экспериментальной группе оказалось выше, чем в

контрольной группе. Испытуемые экспериментальной группы превзошли

испытуемых контрольной группы по всем показателям (при Р<0,001)

Практические рекомендации.

При проведении уроков физической культуры по баскетболу рекомендуем

применять разработанную нами методику обучения, также регулярно проводить

обследования с целью выявления ошибок в технике выполнения технических

приемов. Особо необходимо обратить внимание на выполнение бросков, так как

броски являются одним из главных технических приемов баскетбола, и имеет

сложную структуру. Для повышения эффективности процесса обучения,

эффективными оказались средства, используемые нами в педагогическом

эксперименте с участниками экспериментальной группы. Мы считаем, что в

школьную программу по баскетболу не следует вводить много разновидностей

бросков. Это позволит сформировать к 11 классу стабильный двигательный

навык с хорошими техническими показателями его выполнения.

Список литературы:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники

дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис…..канд.пед.наук.-Омск,1988-

21с.

2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.

Син.1881.-90с.

3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе

– 1990. - №7 –с.15-17.

4. Баскетбол : Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред.

Ю.М. Портнова.-М.:Физкультура и Спорт, 1988.-350с.

5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М.

Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.

6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.-

№6,7- с.17-18.

7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –

111с.

8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.

9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в

игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -

Киев, 1984.-24с.

10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе

.: Атореф.дис…..доктора пед. наук-М.1996.-43с.

11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и

спорт,1997.-58с.

12. Дъячков В.М. Совершенствования технического мастерства спортсменов.

–М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.

13. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.:

Физкультура и спорт,1964.-48с.

14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.-

183с.

15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в

баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.

16. Кудряшов В.А., Рудакос В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для

учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.-154с.

17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –

М.: Физкультура испорт, 1975.-120с.

18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -

М.: Физкультура испорт, 1999.-133с.

19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,

1971.-278с.

20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум

по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.

21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в

школе– 1990.-№1- с.18-21.

22. Манасанян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу

детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис….конд. пед. наук. – м.,

1986.-25с.

23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.:

Физкультура и спорт,1991.-543с.

24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение

баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.

25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая

культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.

26. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для

студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. – Тула 1992.-25с.

27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:-

Физкультура испорт,1986.-286 с.

28. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов

у юных баскетболистов 10-12 лет: Атореферат.дис….Конд. пед. наук. - Киев

1990-23с.

29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие.

– Алма-Ата,1985-92с.

30. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы:

Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.

31. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в

школе. – 1993.-№4.-С.13-20.

32. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта

// Физическая культура в школе. – 1985- №5- С.18-23.

33. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.-

№1- с 37-40.

34. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-

с.26-27.

35. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика

обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.

36. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт,

1985.-70с.

37. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт,

1978.-45с.

38. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-35с.