

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско - юношеская спортивная школа № 3
городского округа - город Волжский Волгоградской области**

(МБОУ ДО ДЮСШ № 3)

**Методическая разработка
на тему: «Броски в современном баскетболе»**

Разработал: тренер-преподаватель (баскетбол)

Гурьева Елена Анатольевна

Волжский 2016 год

Содержание

Введение	3
1. Особенности баскетбола как средство физического воспитания.....	5
2. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.....	8
3. Требования к броскам, методы и приемы обучения техники броска у юных баскетболистов.....	11
4. Эффективность методов и приемов обучения техники броска.....	19
Заключение	21
Список литературы.....	22

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе использование занятий физическими упражнениями направлено не только на достижение высоких результатов, но и на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой масштабной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое, но и воспитательное значение. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для него 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.

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.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей школьного возраста, 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 культурой.

Современный баскетбол - одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведения ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, вольно или невольно игра в современном баскетболе (профессиональном) происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока: его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях.

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех игры.

1. Особенности баскетбола как средство физического воспитания

Баскетбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, дата и место возникновения которого доподлинно известны. Об этом знаменательном событии написан не один десяток книг повествующих о первых шагах этого будущего пристрастия миллионов.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм, воспитанием молодежи.

В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами — с двухлетнего возраста.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств.

Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развивать способности к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у баскетболистов умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания творческой инициативы у занимающихся. Не следует забывать о том, что из всех командных видов спорта баскетбол более других предрасположен к тому, чтобы выставлять напоказ индивидуальные способности и дриблинг.

Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Эта особенность имеет наибольшее значение для воспитания дружбы и товарищества, и выработыванию привычки подчинять свои действия интересам команды.

Баскетбол получил широкое распространение во всем мире, с каждым годом возрастает интерес к занятиям этим видом спорта, усиливается конкуренция на международной арене. Последнее вызывает необходимость

совершенствования методики спортивной тренировки с учетом тенденций развития баскетбола.

Многообразие двигательных действий спортсменов во время игры весьма затрудняет количественное описание их компонентов. Современный тренировочный процесс настоятельно выдвигает необходимость разработки методов интегративного качественно-количественного описания организма спортсмена как большой системы с целью рационального моделирования его состояния.

Моделировать игровые ситуации весьма сложно. Однако в баскетболе можно выделить такие двигательные компоненты, которые поддаются детальному изучению и описанию. Это одна из разновидностей броска мяча в корзину.

Сущность игры состоит в том, что игроки каждой команды перемещаются по площадке с мячом или без мяча и, преодолевая сопротивление противника, стараются забросить как можно больше мячей в корзину соперника и препятствуют им в овладении мячом для броска в корзину. Мяч можно передавать, вести, бросать, отбивать, соблюдая правила игры. Выигрывает команда, на счету которой после окончания игры окажется больше очков.

2. 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. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;

4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения.

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.

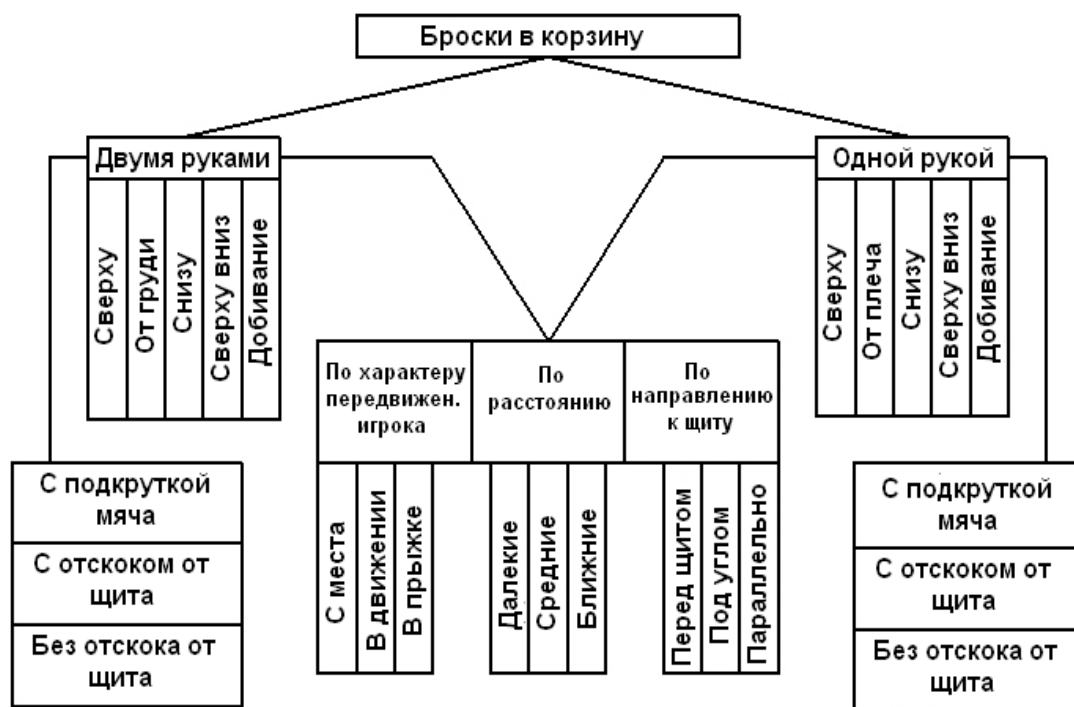
Основные характеристики броска

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 разновидностях бросков. Но они не отличаются в основах техники - 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.

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Все остальные приемы игры служат для создания условий над овладением корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения

разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Классификация бросков в корзину выглядит следующим образом:



Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только при нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

Бросок одной рукой сверху используется чаще других для атаки корзины в движение с близких дистанций.

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе.

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его так же в качестве штрафном броска.

Бросок одной рукой снизу применяются примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтом при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание - одной рукой баскетболисту удается достать мяч в более высокой точке.

Для штрафных бросков характерна относительная стабильность условия для бросков с игры, наоборот, характерным является отсутствие какой-либо стандартности, как времени исполнения, так и дистанции от кольца. Точность выполнения штрафных бросков и бросков с игры является одним из основных показателей уровня подготовленности баскетболистов.

3. Требования к броскам, методы и приемы обучения техники броска у юных баскетболистов

Выделяют два основных принципа выполнения бросков. Для удобства их разделили на две группы:

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.

Траектория мяча выбирается в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 метра. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть кольца или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке 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”.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться.

Во время игры спортсмену, в условиях временных и пространственных ограничений, приходится решать множество задач (технические, тактические и другие). В это же время происходит изменение функционального состояния организма, которое не может не сказаться на результативности.

Большинство авторов сходятся в том, что наиболее эффективным методом повышения результативности является метод приближения к условиям соревнований, и даже усложняя эти условия.

Усложненность условий выполнения игровых приемов в баскетболе создается наличием следующих факторов:

- а) сопротивление противника;
- б) создание трудных необычных условий;
- в) максимальная быстрота выполнения приемов.

Все эти факторы требуют от баскетболистов высокой мобильности двигательных навыков, главным образом, за счет изменения временных компонентов.

В.Г. Луничкин изучал изменения высоты прыжка в зависимости от условий выполнения броска. Выяснилось, что высота прыжка изменяется в зависимости от условий выполнения броска. Это объясняется тем, что происходит приспособительная коррекция двигательной системы.

Для повышения результативности бросков юных баскетболистов автор предлагает следующие виды установок:

- 1) на стабильность;
- 2) на быстроту выполнения;
- 3) на повышение высоты траектории полета мяча;
- 4) на бросок с максимально дальней дистанции.

Наиболее часто игроки используют броски мяча в корзину в прыжке со средней дистанции, результативность этих бросков на 68-72% зависит от дистанции, на 17-28% - от направления и на 3-13% - от способа броска. Броски мяча в корзину в прыжке выполняются обычно в сильно варьирующих условиях при многообразных воздействиях на игрока, главным из которых являются действия противников.

Выяснилось, что высота прыжка изменяется в зависимости от условий выполнения броска. Это объясняется тем, что происходит приспособительная коррекция двигательной системы.

Ученные, для повышения результативности бросков в корзину у баскетболистов и развития вариативности двигательных навыков, рекомендуют в тренировочном процессе использовать такие сочетания заданий:

- 1) сочетание бросков двумя руками и одной рукой сверху;
- 2) чередование бросков с дистанции 1,5 и 6 метров;
- 3) чередование бросков и направлений, перпендикулярных и параллельных плоскости щита.

Изучая траекторию полета мяча и механизмы управления движениями баскетбольного броска, можно прийти к выводу, что оптимальный угол выброса мяча зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Чем выше способность спортсмена к дифференцировке скорости мяча, тем более пологую траекторию полета мяча ему целесообразно выбирать. Наоборот, спортсменам, хорошо дифференцирующим направление (угол) броска, можно рекомендовать выполнение бросков с навесной траекторией.

Для определения эффективности деятельности баскетболистов во время игры ряд авторов предлагают подсчитывать положительные действия каждого игрока (подбор мяча на своем щите и щите противника, перехват и результативные передачи), отрицательные действия (персональные ошибки, потери мяча при передачах и технические ошибки), а также результативность за время нахождения на площадке.

Кроме техники выполнения бросков, точность их зависит от использования времени для подготовки к броску.

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

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

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.

Технику выполнения броска одной рукой в прыжке можно разобрать по фазам.

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая

локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку - сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска не должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцем, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.

Броски мяча в корзину в прыжке выполняются обычно в сильно варьирующих условиях при многообразных воздействиях на игрока, главным из которых являются действия противников.

Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке,

выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом. 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. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно, с разгибанием ноги "бросающей" руки (правой), другая рука отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение.

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. 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.

Общие ошибки при бросках в корзину:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели;

2. Слишком сильное вращение мяча;
3. Плохое равновесие 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;
9. Недостаточная высота прыжка;
10. Руки выпрямляются вертикально вверх;
11. Бросок выполняется без работы ног;
12. Отсутствует захлестывающее движение кистями;
13. Отсутствие расслабления после броска;
14. Отсутствие согласованности работы рук и ног;
15. Несогласованность в работе рук и ног;
16. Неполное разгибание руки в локтевом суставе;
17. Отсутствие захлеста руки;
18. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе;
19. Резкое, сильное движение руки с мячом;
20. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью;
21. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка;
22. При "подседании" наблюдается размахивание мячом;
23. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону;
24. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад;
25. Не выпрямляется полностью рука при броске.

Проанализировав некоторые литературные источники, можно прийти к выводу что игрок должен:

- В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу;
- Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед;
- Выпускай мяч через указательный палец;

- Постоянно удерживай взгляд на цели;
- Полностью сосредоточься на броске;
- Следи за легкостью и непринужденностью броска;
- Наблюдай за тем, как бросают лучшие баскетболисты мира;
- Правильная техника броска не означает отсутствие, не исключает индивидуального стиля исполнения броска;

-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;

-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.

4. Эффективность методов и приемов обучения техники броска

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки.

Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью, и строго регламентированными произвольными паузами – является типичным для данных методов.

Типичные ошибки, выявленные в процессе обучения

В ходе педагогического наблюдения в учебно-тренировочных группах первого, второго, третьего и четвертого годов обучения выявлено большое количество ошибок при выполнении броска одной рукой в прыжке и при броске одной рукой с места.

Наиболее типичными являлись следующие ошибки:

- локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону;
- мяч лежит на всей ладони;
- бросок выполняется без работы ног;
- при “подседании” наблюдается размахивание мячом;
- задержка броска в прыжке;
- излишний наклон вперед, что приводит к потере равновесия;
- бросок выполняется толчком пальцев;
- не бросковая рука, при броске опускает резко вниз или рабочий бросок завершается двумя руками;

- отсутствие сопровождающего движения бросковой руки;
- отсутствие расслабления после броска;
- мяч выноситься в исходное положение для броска до прыжка;
- мяч в верхнем положении выноситься далеко вперед или назад;
- отсутствие захлеста руки;
- резкое и сильное движение руки с мячом;
- сгибание пальцев, а не захлестывающее движение кистью;
- несогласованность в работе рук и ног.

Во время тренировок постоянно ведется целенаправленная работа над устранением ошибок, применяется групповой и индивидуальный подход, при начальном обучении броску одной рукой в прыжке.

Заключение

Определенные ошибки, являются причинами возникновения других ошибок. Так, излишний наклон вперед, который приводит к потере равновесия, лишает баскетболиста возможности последовательно включать звенья тела в основной фазе и сопровождать мяч после броска.

Также, при броске многие воспитанники завершали бросок двумя 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 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис. канд. пед. наук. - Омск, 1988-21с
2. Анискина С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол. – М., 1991
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 1985
5. Баскетбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ, М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 1996
7. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
8. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва// Под общей ред. И.А. Водяниковой, В.Б. Гантова, В.Н. Левинова. – М.: 1984.– 154с.
9. Баскетбол. Программа для детских спортивных школ. – М.: Физическая культура и спорт, 1962. –62
10. Белов С.А. Секреты баскетбола. – М.: 1982. – 198с.
11. Бондарь А.Н. Учись играть в баскетбол. - Минск, 1986
12. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 1984.-24с.
13. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. - М., 1997
14. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1962.

- 15.Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
- 16.Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе.: Автор диссертации доктора педагогических наук-М.1996.-43с.
- 17.Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
- 18.Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент,1989.
- 19.Дьячков В.М. Совершенствования технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
- 20.Журнал Теория и практика физической культуры, № 4, 2000; № 1 – 12, 1993 – 1999.
- 21.Журнал Физкультура и спорт, № 1 – 12, 1993 – 1999; № 1 – 6, 2000; № 1 – 5, 2001
- 22.Журнал Физкультура и спорт. О. В. Жбанков \ \ Развитие прыгучести у юных баскетболистов, № 3, 1995.
- 23.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970
- 24.Зельдович Т.А. Подготовка юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1964
- 25.Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.-183с.
- 26.Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1975
- 27.Коузи Б., Пауэр Ф., - М.: Баскетбол концепции и анализ, 1075.
- 28.Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с
- 29.Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
- 30.Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.