

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»  
Институт повышения квалификации и переподготовки  
Факультет дополнительного профессионального образования  
Кафедра андрагогики

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ  
В БАСКЕТБОЛЕ

Курсовая работа  
слушателя 2 года обучения  
группы Ф – 171  
специальности  
переподготовки 1 – 03 02 71  
«Физкультурно-оздоровительная работа в  
учреждениях образования»  
заочной формы  
получения образования  
Речица Олега Леонидовича  
Научный руководитель:  
Кузьмина Л. И., кандидат педагогических  
наук, доцент  
Защищена  
\_\_\_\_\_ 2018  
с оценкой \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Минск, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ	5
1.2. Значение технической подготовки в соревновательной деятельности баскетболистов	5
1.3. Понятие технической подготовки	8
1.4. Точность и ее проявления в баскетболе	11
ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ	16
2.1. Средства и методы совершенствования бросков в баскетболе	16
2.2. Характеристика и факторы выполнения бросков	21
2.3. Классификация бросков в корзину	24
2.4. Особенности бросков мяча одной рукой сверху	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	29
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	31
ПРИЛОЖЕНИЯ	33

## ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол принадлежит к числу совершенствующихся и развивающихся видов спорта. Игра получила своё название от английских слов «баскет» – корзина и «бол» – мяч. Две команды при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая от его бросков свою корзину. За попадание мяча в корзину засчитываются очки. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Периодически принимаются изменения и дополнения в правилах игр, закрепляющие пути повышения динамичности, зрелищности игры, оптимального соотношения между нападением и защитой.

Рост напряженности соревновательной борьбы, активность и даже агрессивность защиты резко подняли значение дистанционных бросков, особенно с дальних позиций. В баскетболе возможность получить в ходе одной атаки 3-4, а иногда и 5 очков определяют интенсивные поиски практических направлений совершенствования этих технических приемов. Также возрастает важность точных бросков в концовке игры т.к. от этого зависит выиграет команда или проиграет.

Современный уровень спортивных достижений в баскетболе необычайно высок и имеет явную тенденцию к дальнейшему росту технического и тактического мастерства спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Чтобы достигнуть уровня высших спортивных достижений в избранном виде спорта, а тем более превзойти его, требуется дальнейшее усовершенствование системы подготовки команды и игроков.

Научные исследования и результаты анализа крупнейших соревнований позволяют сделать вывод, чем выше достижения в любом виде спортивной игры, тем выше требования должны быть предъявлены в отношении их технической подготовленности [8]; [13]. Техническая подготовка в баскетболе, особенно в нападении, является важным, определяющим компонентом тренировочного процесса, так как позволяет раскрыть наиболее сильные индивидуальные качества игрока.

Однако уровень подготовленности высококвалифицированных баскетболистов, в том числе и членов сборной страны, всё ещё не отвечает должным требованиям [1]; [10]; 20. В связи с чем весьма актуальным является поиск более эффективных средств и методов совершенствования действий баскетболистов в атаке.

Возрастают требования к точности бросков, необходимости завершения атак с различных дистанций (в том числе средних и дальних), увеличивается значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки учащихся и спортсменов различной квалификации. Особую актуальность

приобретает разработка методов совершенствования техники дистанционных бросков.

Важно отметить, что несмотря на внешнюю схожесть, техника выполнения бросков одной рукой от плеча существенно зависит от позиции спортсмена на площадке, от дистанции и различается по кинематической и динамической структуре движений. Эти закономерности необходимо учитывать в организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, а также надо учитывать индивидуальные особенности игрока. Это обуславливает важность проблемы организации тренировки и влияние техники выполнения бросков с различных дистанций на эффективность атак в игровых условиях.

Объект исследования: методика совершенствования выполнения бросков в баскетболе.

Предмет исследования: точность бросков в баскетболе и способы ее повышения.

Цель исследования: теоретически обосновать совершенствование точности бросков у баскетболистов.

Задачи исследования:

- изучить теоретико-методические основы развития точности бросков у баскетболистов;
- выявить основные факторы выполнения бросков в баскетболе;
- изучить методики бросков мяча в корзину, которые позволят совершенствовать точность бросков.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- теоретические (анализ психолого-методической литературы по проблеме исследования, конкретизация и обобщение материалов);
- эмпирические (сравнение).