Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва №2»

Методическая разработка

«**Эффективность оптимальной методики для создания успешной реализации штрафных бросков в баскетболе»**

|  |  |
| --- | --- |
| Подготовила: | инструктор-методист  муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»  Бурцева Ирина Анатольевна |

Старый Оскол, 2021 год

**Эффективность оптимальной методики для создания успешной реализации   
штрафных бросков в баскетболе.**

Статистика показывает, что вклад реализации штрафных бросков в результат игры составляет 35-50%. В период официальных игр эффективность реализации штрафных бросков уменьшается по сравнению с учебными занятиями.

Одна из основных причин - это тепличные условия выполнения штрафных бросков, т.е. серийное выполнение штрафных бросков двумя партнёрами. Обстановка спокойная, игроки не испытывают утомления, не волнуются за исход игры.

Этот методический приём приемлем для стабилизации навыков броска, но не способствует повышению эффективности броска. Благодаря применению ситуационных игровых упражнений у баскетболистов вырабатывается приспособительная вариативность навыка штрафного броска, включающего в себя помехоустойчивость различным сбивающим факторам.

Ситуационное моделирование в процессе тренировки воспроизводит специфические условия, аналогичные игровым, что создает возможность баскетболистам прочувствовать влияние сильного эмоционального возбуждения, мышечного напряжения, других посторонних раздражителей при выполнении штрафных бросков. Многократное повторение ситуационных упражнений создает у баскетболистов уверенность в своих силах.

**Комплекс ситуационных игровых упражнений.**

**Моделирование игровых нагрузок**.

1.Рывок на максимальной скорости от центра к щиту, в прыжке трижды касаемся кольца (щита), затем выполняем 2-3 штрафных броска.

2.Рывок от лицевой к центру, обмениваемся мячами с партнёром, производим проход с броском в кольцо или бросок в прыжке, затем выполняем 2-3 штрафных броска.

3.Рывок спиной от центра к щиту, рывок лицом к противоположному щиту, достаем рукой щит, выполняем 2-3 штрафных броска.

4.Рывок от лицевой к линии штрафного броска, снова рывок к лицевой и обратно к штрафной линии, выполняем серийные прыжки (три на месте, четвёртый поворот на 360\*) и штрафные броски.

5.«Челночный бег» выполняем штрафные броски.

**Моделирование игровых ситуаций.**

1.Быстрый прорыв в звеньях /2-3 серии/ - штрафные броски.

2.Быстрый прорыв в звеньях с противодействием / 2-3 серии/- штрафные броски.

3.Отработка позиционного нападения. После завершения комбинации броском с игры нападающий производит штрафные броски.

4.Штрафные броски выполняет команда соперников. Защищающаяся команда в случае промаха овладевает мячом и организует быстрый прорыв.

5.Штрафные броски. Партнёры игрока, производящего бросок, в случае промаха участвуют в добивании мяча.

**Моделирование отдельных игровых моментов.**

1.При дефиците в счёте очков/одно-два очка/ в конце игры 15-30 секунд.

2.При минимальном преимуществе в счёте в конце игры/15-30 сек/

3.При равенстве в счёте в конце игры 15-30 сек.

4.Случаи 1,2,3, но после сигнала об окончании игры.

**Моделирование отрицательной реакции зрительного зала.**

В момент реализации штрафного броска педагог включает магнитофонную запись шума зрительного зала. В процессе воспитывается способность к сосредоточению внимания. Комплексное сочетание ситуационных игровых упражнений, основанное на моделировании, поможет выработать таких волевых качеств, как решительность, смелость, настойчивость и самообладание. Каждое упражнение должно ограничиваться реализацией 2-3 штрафных бросков с последующим многократным циклическим повторением. Тем самым повышается значимость одноразового выполнения штрафных бросков и учебная практика приближается к специфике игровой деятельности.

**Список литературы:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений СПО/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев], -14 изд., испр. – М.: ИЦ «Академия», 2014. -176 с.

2. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ - 3-е изд. стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.-336с.  
 3.Портнов, Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов / Ю.М. Портнов, Л.В. Костикова. – М., 2009.

4. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.- метод. пособие/ В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2010. -296с.

5. Техника и тактика баскетбола//Теория и практика физической культуры.  
 - 2008, № 7. – С.73.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр, и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

6.Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
 [http://sport.minstm.gov.ru](https://www.google.com/url?q=http://sport.minstm.gov.ru&sa=D&ust=1589373372143000)