Национальный государственный университет физической культуры, cпорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта.

Кафедра Теории и Методики спортивных игр

Курсовая работа

На тему:

Уличный баскетбол, как средство совершенствования техники индивидуального нападения у баскетболистов в возрасте 14-16 лет

Выполнил:

студент 4 курса, 402 группы

Тренерского факультета

Попов Глеб Александрович

Научный руководитель:

Рудакас Святослав Владимирович

Защищена \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата)

На оценку\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Санкт-Петербург, 2012 г.

**Оглавление**

ВВЕДЕНИЕ…………………..……………………………….……...................3

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ…………………….…................................5

1.1.Уличный баскетбол……………………………………………...................5

1.2.Техника индивидуальных действий в нападении………..........................9

ГЛАВА 2.ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ……………………………………………………………27

2.1. Цель и задачи исследования…………………………………………….27

2.2. Методы исследования………………….………..………………….……27

2.3. Организация исследования…………………………………....................27

2.4. Средство совершенствования показателей техники

индивидуального нападения…………………………………….....................28

ВЫВОДЫ…………………………………………...…………….…................30

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……………………..……31

**ВВЕДЕНИЕ**

Нами была выбрана тема: уличный баскетбол, как средство совершенствования техники индивидуального нападения у баскетболистов 14-16 лет. Данная тема, как я считаю, может очень помочь в программах обучения, выявлением нового средства развития индивидуальных действий в нападении с помощью уличного баскетбола. Тем более, что уличный баскетбол в России в 21 веке вышел на довольно высокий уровень. Это объясняется желанием спортсменов показать свой талант публике и часто заработать какие-либо матерьяльные ценности. В учебной литературе достаточно освещен аспект развития индивидуальных технических действий в нападении, через тренировочный процесс (совершенствование каких либо технических умений, или обыгрывание, за счет ярко выраженного развития каких-либо способностей, тактических взаимодействий). Тренеры не используют тот технический потенциал, который нам может дать уличный баскетбол. И я считаю в России, для более красочной игры необходимы более результативные действия в нападении. Чтобы сделать попытку улучшения техники нападения, надо разработать новое средство совершенствования индивидуальных, технических действий в нападении, и провести исследование в данной области. И показать положительное влияние на показатели техники. Таким образом проводимое исследование можно считать актуальным.

Цель исследования: Совершенствование техники индивидуального нападения в баскетболе, на основе использования средств уличного баскетбола.

Гипотеза исследования: При проведении настоящего исследования предполагалось, что разработка средства совершенствования техники индивидуального нападения позволит увеличить арсенал действий игроков в нападении, именно в ситуациях обыгрывания(1 на 1), и будет способствовать более эффективному ведению соревновательной борьбы в играх, у баскетболистов 14-16 лет.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс баскетболистов 14-16 лет.

Предмет исследования: Содержание, основные аспекты, разработанного средства совершенствования техники индивидуального нападения.

Задачи исследования:

1.Изучить современную литературу по данному вопросу.

2.Проанализировать эффективность техники индивидуального нападения в современном баскетболе.

3.Разработать эффективное средство совершенствования техники индивидуального нападения.

**ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ**

**1.1. Уличный баскетбол**

Рассмотрим для начала основные аспекты уличного баскетбола из опубликованной по этой теме литературы. Научной литературы по этому вопросу найти мне не удалось, зато нашлась парочка статей в спортивных журналах. Вот что пишут в журнале [Спортивная Арена., 2006. С 34-35]: «Популярен ли стритбол в Петербурге? Однозначно - да! Эта игра уступает лишь футболу и хоккею, да и то можно поспорить. Тех, кто любит баскетбол, много, и они не унимаются никогда. Несмотря на то, что в мае заканчиваются чемпионаты ВУЗов, местные соревнования и баскетбол по телевизору некоторые арендуют залы, чтобы играть по выходным в баскетбол в компании себе подобных. Остальные находят свое счастье в виде куска ровного асфальта и щита с кольцом, прямо на улице.

Стритбол, или так называемый дворовый баскетбол- это игра, набирающая популярность среди молодежи из года в год. Не за горами очередные чемпионаты. Нет сомнения, что после этого уличного сезона армия любителей дворового баскетбола еще вырастет.

Тот вид уличного баскетбола, который нам известен, зародился в американских тюрьмах, где не хватало места для полноразмерной баскетбольной площадки. Постепенно он начал просачиваться и на улицы. Неожиданно для многих этот вид спорта оказался популярным. Многие чернокожие ребята с начала 50-х годов прошлого века ухватились за такую возможность стать баскетбольными звездами. Таким образом, игра трое на трое стала культовой для американских подростков из бедных кварталов и впоследствии дала миру больших мастеров. К примеру, сегодняшние звезды НБА Тим Данкан, Аллен Айверсон или Грант Хилл пришли в большой баскетбол именно из уличного. Именно с уличного баскетбола начинал свою спортивную карьеру наш земляк Андрей Кириленко, ныне перспективный игрок НБА.

В Россию уличный баскетбол стал приходить в начале 1990-х годов. Первые турниры проходили в Москве и Санкт-Петербурге. Но уже сейчас они проводятся почти во всех крупных городах нашей страны.

Уличный баскетбол отличается от большого. Баскетбол «трое на трое» рассчитан на широкого потребителя, он зрелищнее, чем большой. Если в последнем красота игры складывается из изящных комбинаций, бросков из-под «дырки», слаженной командной защитой, великолепных дальних попаданий, слэмданков и блокшотов, то в стритболе есть возможность почаще возиться с мячом и бросать по кольцу. Здесь игровые моменты более насыщенны, нет необходимости наматывать километры по площадке, чтобы раз в две минуты потрогать мяч и раз в пять минут получить право на атаку. Динамичная игра «трое натрое» не позволяет скучать ни участникам, ни зрителям.

Правила - еще одно из отличий уличного баскетбола от профессионального. Хотя поведение игроков на площадке и в той, и в другой игре основано на правилах FIВА, все же улица внесла свои коррективы. Команда состоит из четырех человек - трех полевых и одного запасного. Играют на половине баскетбольной площадки, покрытой асфальтом, с одной корзиной. За дальнее попадание начисляется два очка, за остальные - по одному. В случае перехвата или подбора мяч необходимо вывести за линию дальних бросков и начинать свою атаку. Оттуда же нужно продолжать игру после забитого соперником мяча.

Счет в уличном баскетболе ведется по-разному. Есть разные турниры, их правила могут немного отличаться от вышеперечисленных.

На турнирах разыгрываются значительные призы, например в ежегодном турнире Rееbок 3x3 разыгрывается поездка на европейский турнир по стритболу. Больше месяца команды борются - кто за чемпионство, кто за отдельные призы, кто просто за собственный престиж.»

Вот еще одна статья о уличном баскетболе, опубликованная в журнале [Советский спорт., 27 июня 2009. С - 5]: «Уличный баскетбол давным-давно завоевал любовь сотен и тысяч заокеанских любителей оранжевого мяча и корзины. В последние годы этот вид спорта стал набирать популярность и на просторах нашей необъятной родины. У нас в стране даже проводят чемпионат России по уличному баскетболу - стритбаскету, если проще. А в Петербурге вот уже второй год проходит региональный этап чемпионата России по уличному баскетболу, в котором участвуют ребята от пятнадцати лет и старше. О том, что такое стритбаскет и какую пользу он приносит подрастающему поколению, рассказывает директор по развитию уличного баскетбола Фонда имени Кондрашина и Белова - Николай Свиридов.

Стритбаскет — российский аналог стритбола, невероятно популярного на американских улицах. Это не только игра, но еще и шоу. Только представьте: крепкие мускулистые парни заколачивают эффектные «данки» под речитативы рэп-музыки, голосовую поддержку диджеев и восторженные крики своих персональных болельщиков.

* Разница между стритболом и стритбаскетом, в общем-то, лишь в названии, - объясняет Николай Свиридов. — И там и там правила одинаковые: в команде по четыре игрока (трое в поле, один запасной), матч длится восемь минут, игра идет на одно кольцо, попадание с дальних дистанций оценивается в два балла, с игры и штрафного — в один. Просто стритбол — типично американское название, а стритбаскет — более, скажем, европейское. Зачем слепо копировать заокеанский аналог? Лучше пойти по китайскому пути: взять на Западе лучшее и адаптировать под себя. Вот и мы адаптировали этот вид спорта под себя.

-Стритбаскет, помимо собственно спортивной составляющей, несет в себе и важнейшую социальную функцию: отвлекает молодежь от тлетворного

влияния улицы. Вообще улица - это свобода, закалка характера и духа, именно улица делает из мальчиков настоящих мужчин. Но у нее, как известно, есть обратная сторона — алкоголь, табак, наркотики, Стритбаскет для молодежи, по сути, альтернатива посиделкам по подъездам и подворотням. Я хоть и не поэт, но скажу стихами: лучше мяч в кольцо забить, чем в подъезде пиво пить, - смеется Свиридов. — А еще Чемпионат России по стритбаскету разыгрывается в двух возрастных категориях: юношеской (до 17 лет) и мужской (от 18 лет}. По итогам регионального этапа, проходящего в Петербурге с 6 июня по 18июля, определяются по четыре команды от нашего города в каждой возраст ной категории. Именно они сыграют в финале чемпионата, который пройдет в Москве 25 июля, с соперниками из других городов. Всего в финале участвует 36 команд - столько же, сколько и в отборочных соревнованиях. За первое место полагается денежный приз в размере десяти тысяч рублей, За второе и третье - различная спортивная экипировка и билеты на матчи баскетбольной Евролиги.

Стритбаскет — жесткий, контактный и эмоциональный вид спорта, который учит отстаивать свое мнение, ставить перед собой цели и добиваться их выполнения. Знаете, как закаляет характер?

Важный плюс стритбаскета — в его доступности практически для каждого человека. Сравним его, к примеру, с футболом или теннисом. Далеко не в каждом нашем дворе есть футбольное поле с качественным покрытием.

Удовольствие позаниматься теннисом и вовсе чуть ли не роскошь: аренда кортов стоит дорого, настоящие профессиональные ракетки тоже влетят в копеечку. А чтобы поиграть в стритбаскет, всего-то нужен мяч и площадка с кольцом. Такой набор чуть ли не в каждом дворе можно найти.»

В завершении, нужно добавить от себя, что уличный баскетбол при его плюсах имеет ряд недостатков: повышенная травмоопасность, в связи с применяемым покрытием, недостаточная объективность судейства, из за недостаточного уровня профессионализма, зависимость от погодных условий, иногда недостаточная организация, мешает соревнованиям.

В уличном баскетболе сводится к минимуму тактические взаимодействия. Первая причина - 3 игрока, из-за численности резко уменьшается варианты тактического нападения. Вторая и самая существенная в том, что наиболее результативно и проще растащить игроков и провести обыгрывание за счет индивидуальных качеств, потому что на подстраховку вряд ли кто успеет. Так же не надо тратить энергию на пересечение половины площадки - более красочная игра в нападении.

**1.2. Техника индивидуальных действий в нападении**

Теперь рассмотрим что есть в научной литературе по методике развития индивидуальных слагаемых (техника) для результативного нападения.

Для начала, что есть техника игры в баскетбол?? Узнаем это из учебно-методического пособия «Спортивные игры» [Железняк Ю.Д., 2008. С-170] «Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи. Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подготовленности игроков.

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства:

* свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;
* точность и эффективность выполнения указанных приемов;
* стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.;
* умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;
* надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстра-класса отличается высоким уровнем стабильности выполнения. И, тем не менее, далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты

A description...

[Нестеровский Д.И., 2007. С 18, 23, 25] рассматривает развитие техники нападения, в тренировочном процессе следующим образом, как указано в таблице, сверху.

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившееся господство так называемой техники одной руки — даже девушки преимущественное большинство игровых приемов выполняют одной рукой.

Однако для результативных занятий баскетболом в разные возрастные периоды необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретного этапа обучения.

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в строгой последовательности:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;

- остановка двумя шагами;

- повороты на месте и в движении;

- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;

- ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);

- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;

- ловля и передачи мяча в движении;

- дистанционные броски с места;

- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;

- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания;

- ведение мяча;

- остановка двумя шагами после ведения мяча;

- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок);

- остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча);

- бросок в прыжке;

- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;

- разновидности броска в прыжке;

- финты (обманные движения) без мяча и с мячом;

- игровые действия (сочетания приемов).

Начинают овладение навыками игры с простейших приемов: стоек и передвижений. Правильное и надежное их усвоение создает прочный фундамент успешности дальнейшего процесса обучения.

Базовым элементом техники нападения в баскетболе является двухшажный такт работы ног. Поэтому именно остановка двумя шагами должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой нападающих действий. В то же время многие специалисты отдают предпочтение первичности изучения остановки прыжком.

Главным аргументом такого подхода служит утверждение о большем потенциале маневренности нападающего, совершившего остановку прыжком, по сравнению с игроком, остановившимся двумя шагами. Возможность использовать любую ногу как опорную, безусловно, дает атакующему, владеющему мячом, большое преимущество при переходе из статического положения в движение. Особенно существенным оно становится на этапе совершенствования нападающих действий в условиях игрового противоборства. Однако без первоначального овладения школой двухшажной техники работы ног у занимающихся могут возникнуть существенные трудности в усвоении рациональной техники игровых приемов, выполняемых в динамическом режиме,

Приемам техники владения мячом обучают, постепенно, усложняя условия выполнения заданий: вначале — с места, затем — в движении; вначале — без сопротивления, затем — с пассивным и активным противодействием; вначале — в упражнениях, затем — в игровых условиях.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов: остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход-бросок — рассматриваются нами как элементарные игровые действия.

Они изучаются как целостные компоненты техники нападения после овладения составляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Многокомпонентные сочетания, включающие несколько игровых приемов, выполняемых в пространстве и во времени, осваиваются на этапе совершенствования техники. Количественный и качественный состав, последовательность воспроизведения входящих в сочетания приемов постоянно варьируются и определяются структурными особенностями игрового противоборства, т. е. логикой самой игры.

Значительное место в техническом арсенале нападающих занимают финты (обманные движения). Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников».

Вот какое мнение о технике игры в нападении, описано в следующем источнике [Портнов Ю.М., 1988. С-35]: «На разных этапах развития баскетбола количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки изменялись и совершенствовались. И определялись эти изменения прежде всего разницей в динамике развития нападения и защиты. На перестройку технического арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня физической подготовленности игроков. Например, значительное повышение атакующего потенциала команд, динамизма игровых действий, активизация нападения и защиты привели к преимущественному использованию техники «одной руки», сокращению амплитуды движений при передачах и бросках мяча в корзину, расширению арсенала скоростных передач и финтов, повышению уровня исходного положения мяча и выпуска его при бросках, наконец — к господству броска одной рукой в прыжке. Дальнейшее развитие прыгучести игроков в сочетании с высоким ростом способствовало рождению такого приема, как бросок мяча в корзину сверху вниз, а также обогащению и совершенствованию способов добивания мяча при борьбе за отскок у щита соперника.

И тем не менее далеко не все возможности техники игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для воплощения новых прогрессивных изменений в технике нападения.»

Вот какое мнение насчет индивидуальной технической подготовки у следующего автора (Яхонтов Е.Р.,1975, С. 15-16) “Успех баскетбольной команды во многом зависит от индивидуальных навыков игры в нападении каждого игрока. Если игрок умеет переиграть защитника в нападении и выполнить результативный бросок, то он найдет свое место в команде. Все приемы нападения так или иначе преследуют одну цель - забросить мяч в корзину противника. Если игрок не умеет этого делать, он ослабляет команду.

Такие индивидуальные навыки игры в нападении или игровые приемы, как ведение мяча, броски в корзину и передачи мяча, позволяют игроку активно действовать на площадке и привлекают внимание как игроков, так и зрителей.

Основой эффективных действий игрока в нападении является его умение вести мяч. Чем более подвижен игрок с мячом, тем легче ему создать себе условия для успешной атаки корзины. Точные броски — как правило, результат умения игрока освободиться от плотной опеки защитника. А подвижность игрока с мячом и высокая результативность в бросках открывают ему отличные возможности для выполнения острых передач. Каждый игрок должен понять взаимосвязь этих трех основных компонентов, поскольку она определяет эффективность его индивидуальных действий на площадке. Ведение, броски и передачи мяча позволяют игроку владеть инициативой и держать в напряжении защитника. Логическая взаимосвязь этих игровых приемов определяет и предпочтительный порядок их совершенствования.

Владеть названными игровыми приемами должны все игроки независимо от их морфологических особенностей или места, занимаемого ими на площадке. Сегодняшний баскетбол характерен относительной универсализацией игроков различных звеньев. Это позволяет им эффективно действовать в разных игровых позициях, и термины «центровой», «нападающий» и «защитник» становятся условными, обозначая лишь место игрока в расстановке на площадке. Поэтому все игроки должны совершенствовать основные приемы нападения, чтобы успешно противодействовать попыткам противника ограничить их атакующие возможности»

Также в другом труде «Современный баскетбол» [Вуден Д.Р., 1981. С-42], я нашел колонку по поводу основ индивидуальной игры в нападении: «Прочные знания и способность одновременно быстро и правильно выполнять различные игровые приемы абсолютно необходимы для успешной игры (имея в виду, конечно, что эта способность прямо пропорциональна выносливости, самоконтролю и командному духу).

Не существует эффективных систем игры, не базирующихся на индивидуальных действиях. Важно не что ты делаешь в нападении, а как хорошо ты это делаешь. Большая часть каждого тренировочного занятия должна быть посвящена улучшению и совершенствованию деталей индивидуальных действий. Если чем-то и можно пренебречь в тренировке, то не основами индивидуальной игры»

Стоит также рассмотреть, освешенные в литературе, средства совешенствования техники игры в нападении [Колос В.М., 1988. С 120-127]

Упражнения для совершенствования техники игры

Перемещения:

Группа занимающихся становится в круг. Игрок № 4 с мячом находится в середине круга. Игрок № 5 стоит снаружи. Он змейкой обегает стоящего на месте партнера и, забегая в круг, получает передачу от № 4, останавливается и ждет, пока № 4 пробежит змейкой вокруг партнера и войдет в круг, возвращает ему мяч и т. д. Пробегая мимо каждого игрока, образовавшего круг, его место занимает следующая пара.

То же, только одновременно два игрока находятся в движении, владеющий мячом выполняет ведение и наблюдает за партнером. Как только тот вбегает в круг, ему следует передача и т. д.

То же, только получив мяч, игрок передает его тому, мимо которого пробегает, получает обратную передачу, а затем передает мяч партнеру, находящемуся в движении.

То же, что и в первых трех упражнениях, только в движении находятся четыре человека и передают в парах два мяча.

Занимающиеся разбиваются на группы по 5 человек (один мяч), 10 человек (два мяча). В затылок друг другу бегут по кругу. После получения мяча делают два шага, выполняют прыжок толчком одной ноги и с поворотом через левое (правое) плечо передают мяч сзади бегущему партнеру.

На площадке проводится 4—5 линий. Занимающиеся выстраиваются в 2, 3, 4 колонны. По сигналу впередистоящие бегом (приставным шагом) продвигаются до второй линии. Выполняют остановку прыжком или в два шага, поворачиваются до первой линии. От первой (после остановки) до третьей. Оттуда — опять к первой, и опять — к четвертой. Как только впередистоящие пересекли финишную линию, начинают перемещения вторые номера из колонн.

То же, только менять способы перемещения и исходное положение перед рывками: из приседа, сидя, лежа на груди и на спине.

Занимающиеся выстраиваются в две колонны под противоположными щитами лицом друг к другу. Перед каждой колонной два мяча. Впередистоящие по свистку берут по одному мячу и, обегая по дуге справа каждый из трех кругов, имеющихся на площадке, добегают до лицевой линии и кладут на нее мяч.

Тем же путем возвращаются за следующим мячом и должны положить его рядом с первым. Когда подбежали к своему партнеру по колонне и коснулись его рукой, партнер повторяет их перемещения и действия и т. д.

Занимающиеся делятся на две группы поровну. Одна, применяя финты, остановки, бег по дугам, убегает, а другая пытается их запятнать. Когда всех запятнают, функции меняются.

То же, только на ограниченной площади (волейбольная площадка).

То же, только первые используют ведение.

Провести круг d 4-6 м. На дугу кладут 5-6 мячей. Пять-шесть занимающихся бегут по кругу. Они должны хотя бы один-два раза петлей пробежать через линию возле лежащего мяча и попасть в круг. В середине малого круга находится 3-4 защитника. При появлении в круге "противника" его пытаются запятнать. Кто кого запятнает, меняются местами.

Два занимающихся стоят лицом друг к другу и передают мяч. Третий, который стоит между ними, должен успевать поворачиваться на осевой ноге лицом к игроку с мячом.

То же, только передача идет на уровне груди среднего игрока, который должен уклониться от пролетающего мяча и выполнить поворот лицом к игроку, владеющему мячом.

То же, только удар мячом в площадку. Средний игрок выполняет прыжок и в воздухе поворачивается лицом к игроку с мячом.

То же, только поворот выполняется повторным прыжком.

Техника владения мячом в нападении

Передача и ловля мяча

Занимающиеся становятся в шеренгу лицом к стене. Удар мячом в начерченный круг диаметром 60 см. Поворот на 360° и ловля мяча.

Три колонны по 3 человека в каждой. Передача мяча вправо (влево) и перебежать в ту же колонну в затылок последнему.

То же, только игрок из средней колонны уходит в противоположную сторону от мяча, а из крайних колонн передавший мяч переходит в среднюю.

То же, только перейти в конец своей колонны.

То же, только по сигналу менять направление полета мяча и уйти в другую сторону.

В парах продвигаются вдоль площадки с передачей мяча друг другу.

Занимающиеся выстраиваются в три колонны по 4—5 человек. Мяч находится у впередистоящего игрока в правой колонне. По сигналу тренера последний игрок из средней колонны змейкой пробегает мимо стоящих на месте партнеров, и когда он окажется первым в своей колонне, ему передают мяч из правой колонны. Вслед за ним последний игрок из левой колонны тем же способом продвигается вперед, и сразу же начинает движение последний игрок из правой колонны и т. д.

Длинная передача одной и двумя руками выходящему партнеру с перемещением за мячом и переход в другую колонну.

Занимающиеся разбиваются на четное количество колонн. Каждые две колонны выстраиваются одна против другой. Встречная передача мяча. Ловля осуществляется после и до остановки, а также во время выполнения двух шагов.

В четверках. Смотреть влево — передача вправо и наоборот.

То же, только движение рук в одну сторону, а кистями передать мяч в другую.

В тройках. Один защитник и два нападающих. Движение рук вниз, защитник делает попытку поставить руки на пути полета мяча. Тогда нападающий, продолжая начатое движение, кистями передает мяч партнеру через опущенные руки защитника.

То же, только следует показать, что мяч будет послан на уровне головы или плеч, а осуществить передачу под рукой на уровне пояса или ударом в землю.

То же, только чередовать обманное движение и передачу по усмотрению занимающихся. Упражнения выполнять 3—5 мин и считать количество ошибок.

Примечание. Передачи следует производить: снизу двумя руками, одной рукой; в движении после ведения; одной от плеча; двумя от головы; одной сбоку; одной назад.

Ведение мяча

Встречные колонны по 3—4 человека стоят лицом друг к другу. Ведение до середины площадки и передача мяча из рук в руки выбегающему навстречу партнеру из другой колонны.

То же, только передача с 3—5 м с выполнением остановки (после двух шагов с мячом в руках) и в конце ведения.

В парах. Ведение мяча, взять его в руки, выполнить два шага и в прыжке, толчком одной ноги, повернуться назад и передать мяч сзади бегущему партнеру.

То же, только когда владеющий мячом встречается с защитником, первый продолжает вести мяч, укрывая туловищем и выполняя ведение дальней рукой, продвигается к корзине и выполняет бросок. Затем они переходят в противоположные колонны.

Две колонны перед щитом. Впередистоящие одновременно выходят под щит. Один из них ведет мяч. Как только его встречает защитник, который действует в зоне 3 секунд, он передает мяч партнеру. Тот после ведения выполняет два шага и бросок в корзину. Последний становится защитником. Защитник идет в колонну начинающих атаку, а ведущий — в колонну бросающих.

В парах. Выполняя два-три удара мячом о площадку без ловли, резким движением кисти произвести передачу бегущему рядом партнеру. Передачу производить одной и другой руками, наружной и внутренней сторонами кисти.

Ведение двух мячей одновременно, применяя синхронные и ацикличные удары (синхронная и асинхронная работа рук и ног).

То же, только перевод мячей с одной руки на другую впереди себя и за спиной.

На ограниченной площади ведение. Другой пытается овладеть мячом или выбить его.

То же, только за мяч борются два защитника.

В парах. Защитник бежит вдоль площадки. Нападающий, выполняя ведение, движется сзади на расстоянии 1—1,5 м так, чтобы не попадать в поле зрения защитника. Как только защитник попытается повернуться лицом к нападающему для борьбы за мяч, он рывком за его спиной должен выйти вперед к противоположной корзине.

В парах. Нападающий ударяет мячом и делает движение на проход к корзине. Когда защитник отскочил от него, выполняет бросок в корзину.

То же, только делает движение на передачу, с ведением проходит под щит и выполняет бросок.

То же, только движение на бросок в корзину, защитник делает шаг вперед, на встречном движении проход с ведением и бросок.

Броски мяча в корзину с места, в движении

В парах. Один нападающий, другой защитник. Нападающий выполнил бросок по корзине. Любой, овладевший отскочившим мячом, становится нападающим. Другой препятствует ему, используя ведение, выйти на место для броска (оно обозначается несколькими кругами, начерченными на площадке) . Как только нападающий достигнет круга, активное сопротивление защитника прекращается. Он становится в 1 м от нападающего и поднятой вверх рукой пассивно препятствует выполнению броска.

То же, только нападающий получает свободу при выходе на условное место и встречает активное сопротивление защитника при выполнении броска в корзину.

Если защитник успеет накрыть бросок, нападающий проходит под корзину с ведением, если защитник опоздал — выполняет бросок с места.

В тройках. Первый игрок любым способом выполняет бросок мяча в корзину. При попадании второй бросает с того же места. Если он попал, бросает третий, и так продолжается, пока один из играющих не промахнется. В этом случае очередной бросающий может перейти на другое место для броска, а непопавшему начисляется 1 штрафное очко. Упражнение продолжается до тех пор, пока два из трех играющих не получат 5 штрафных очков.

То же, только победители троек встречаются между собой, а занявшие вторые и третьи места соответственно между собой. Определяется лучший снайпер тренировки.

Занимающиеся выполняют броски с одной точки до 2-3 попаданий подряд (штрафные 3—5).

По командам 3—5 чел. Команда, первой забросившая в корзину 10-15 мячей (штрафных 15-30), объявляется победителем. Команды после каждого забитого мяча громко объявляют счет.

Первый бросок выполняется с дистанции 6—7 м, а второй — оттуда, где был пойман отскочивший от щита мяч. Первое попадание — 2 очка, второе — 1 очко.

В парах. Один игрок подряд выполняет серию бросков (10—15). Второй подает ему мяч. Меняются местами. Количество попаданий каждым игроком подсчитывается. Определяется самый результативный игрок на тренировке.

Игроки выстраиваются в две колонны перед щитом. Под щитом находятся два игрока. Из-под щита идет передача бегущему игроку, выполняется два шага и бросок в корзину (указанным способом), затем бегущий игрок подбирает мяч и передает следующему, выходящему из колонны, а сам переходит на другую сторону площадки.

То же, только перед броском выполняется ведение.

То же, только игрок набирает скорость вдоль боковой линии. Получив мяч, ведением меняет направление бега, выполняет два шага и бросок.

Перед колонной устанавливается гимнастический мостик. Занимающийся подбегает к мостику, получает передачу от игрока из-под щита, в два шага наскакивает на мостик и выполняет бросок в прыжке.

То же, только двумя ногами напрыгнуть на гимнастическую скамейку.

То же, только напрыгивание выполняется после ведения.

Один бросает мяч в корзину. Другой подбирает его и с одним ударом вперед, назад, в сторону с поворотом выполняет бросок в корзину.

То же, только с шагом, но без удара мячом в площадку.

. Игрок № 5 с мячом стоит на линии штрафного броска. Ждет, когда к нему из колонны подбежит № 4, передает ему мяч для броска в корзину одной (двумя) рукой снизу. № 4 подбирает мяч и с ведением выходит на линию штрафного броска. № 5 переходит в колонну и становится в затылок игроку № 6.

.Игрок № 6 с мячом в руках стоит в зоне 3 секунд. Слева от щита колонна № 7, 8, справа — № 4, 5. № 4 бежит навстречу мячу, получает передачу от № 6 и с ведением в два шага с проходом кольца выполняет бросок одной или двумя руками снизу, затем переходит в другую колонну в затылок игроку № 8. № 6 становится за № 5. А № 7, овладев отскочившим мячом, не дав упасть ему на площадку, передает мяч № 5 и т. д.

То же, только бросок с другой стороны.

То же, только с ведением обойти стойку или стул, стоящие на пути продвижения.

То же, только обыграть передающего мяч, пассивно действующего, как защитник после передачи мяча.

То же, только игрок, овладевший мячом с ведением, уходит на противоположную сторону трапеции трехсекундной зоны от игрока, выполняющего бросок в корзину, и передает ему мяч ударом в площадку.

То же, только катит мяч по площадке.

Игрок становится в зоне 3 секунд спиной к щиту с мячом в руках. С шагом в левую или в правую сторону выполняет бросок с поворотом одной рукой (левой, правой) от плеча, одной или двумя снизу.

То же, только сам подобрал мяч, передал его партнеру, стоящему сбоку от щита. Выходит к нему на получение мяча и выполняет тот же бросок в корзину (каждый занимающийся выполняет серию по 5-10 бросков подряд).

То же, только нападающий на скорости входит в зону 3 секунд. От боковой линии получает передачу, останавливается и с поворотом в противоположную сторону от направления бега выполняет бросок в корзину стоя или в прыжке.

В 2—3 м от щита устанавливается стул. После получения мяча занимающийся с ведением приближается к стулу и выполняет бросок в прыжке, избегая столкновения со стулом.

Игрок становится в зоне 3 секунд спиной к щиту с мячом в руках. С шагом в левую и правую стороны выполняет бросок с поворотом одной рукой (по очереди левой и правой). Расстояние между щитом и игроком увеличивать от 1 до 4—5 м.

Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному перед щитом. Игрок с мячом в зоне 3 секунд. Нападающий на скорости входит в зону слева (справа) от щита, получает передачу, останавливается и с поворотом в противоположную сторону выполняет бросок.

В парах под щитом. Нападающий выполняет движение на бросок одной или двумя руками сверху. Когда защитник выпрыгнул, пытаясь "накрыть" бросок, нападающий делает шаг вперед "под защитника" и выполняет бросок одной или двумя руками снизу.

То же, только после прыжка вверх защитника нападающий выполняет бросок в прыжке с отклонением в сторону, назад, вперед "под защитника".

То же, только нападающий выполняет обманное движение на ведение. Защитник обязан помешать обойти его. После этого нападающий бросает мяч в корзину с места.

То же, только обманное движение на передачу и бросок с места.

[Яхонтов Е.Р.,1981. С 71] Предлагает нам следующую классификацию упражнений для совершенствования техники индивидуального нападения, через тренировочный процесс:

* Жонглирование одним и двумя мячами
* Упражнения в жонглировании одним мячом
* Упражнения в жонглировании двумя мячами
* Ведение мяча
* Упражнения в ведении мяча на месте
* Упражнения в ведении мяча в движении
* Упражнения в ведении двух мячей на месте
* Упражнения в ведении двух мячей в движении
* Броски мяча
* Индивидуальные упражнения в бросках
* Упражнения в бросках в прыжке с места
* Упражнения в бросках в прыжке после ведения
* Ловля и передачи мяча
* Упражнения в передачах в стену одним мячом
* Упражнения в передачах в стену двумя мячами
* Подбор и добивание мяча
* Упражнения в подборе и добивании мяча

С учетом вышеизложенной информации можно приблизиться к выводу, что средств по развитию техники индивидуального нападения достаточно. Но все они, состоят из монотонных, однообразных упражнений, а раскрыв в данной главе основные аспекты стритбола, сложно устоять перед его перспективным, оказываемым влияниям, на навыки индивидуального нападения в баскетболе.

**ГЛАВА 2.ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Совершенствование техники индивидуального нападения в баскетболе, на основе использования средств уличного баскетбола.

**2.1. Задачи исследования**

1. Изучить доступную литературу по данному вопросу.

2. Проанализировать эффективность техники индивидуального нападения в современном баскетболе.

3. Разработать средство совершенствования показателей индивидуального нападения, с использованием основ уличного баскетбола.

* 1. **. Методы исследования**

Методами моего исследования являлись: Анализ литературы на данную тему, наблюдение за учебно-тренировочным процессом.

**2.3. Организация исследования**

Исследование проводилось с группой юношей 1996-1998 годов рождения, занимающихся баскетболом около 6-7 лет, тренирующихся в СПБ ГБУ СОК « Ижорец ».

Анализ современной техники индивидуального нападения проводился с помощью наблюдения за командой «ижорец», на протяжении всего турнира моя команда забила 3112 очков: из них 15% было забито после обводки соперника с изменением высоты отскока мяча; 23% с изменением направления ведения мяча; 28% с поворотом и переводом мяча различными способами; 20% с изменением скорости ведения мяча; 2% добиванием мяча в одном прыжке.

Я, проводя данное исследование, являюсь тренером данной группы ребят, что позволяет мне использовать разработанное средство совершенствования индивидуального нападения в достаточный временной срок (8 месяцев). С октября 2011 года - по май 2012 года.

**2.4. Средство совершенствования показателей техники индивидуального нападения**

В игровую подготовку включилась (в течении 8 месяцев, каждую субботу и воскресенье) разработанное средство. Каждая команда должна была состоять из 4х(3 основных 1- запасной) игроков и тренера, решавшего организационные задачи.

Средство проводилось в обличии турнира по стритболу 3 на 3,между ребятами из соседних спортивных школ Колпинского района и ребятами экспериментальной группы. Все мероприятия проводились на выходных днях, по круговой системе - каждый с каждым, всего было заявлено 5 команд. Победитель месяца высчитывался по наибольшему количеству побед за 8 выходных дней. По итогам месяца команде победителей вручались грамоты, медали и съестные призы. Каждый месяц - характеризовал свой этап, по итогам 8 месяцев подсчитывались этапные победы команды(из 8 возможных) и высчитывался итоговый победитель, получавший денежное вознаграждение.

Соревнования проводились на одной половине традиционной баскетбольной площадки. Игра велась в одну баскетбольную корзину, двумя командами и длилась до момента, когда одна из команд наберет 10 очков или по истечении 15 минут игрового времени. За фол при броске или проходе, нападающая команда имела право выбора: пробития штрафного броска или оставить за собой владение.

Заброшенный мяч оценивался:

* 1 очком, если мяч заброшен с игры из традиционной двухочковой зоны;
* 2 очками, если мяч заброшен с игры из традиционной трехочковой зоны;
* 1 очком, если мяч заброшен штрафным броском.

За неспортивное и (или) неадекватное поведение спортсмена, организаторы могли отстранить участника от соревнований. Судейство осуществлялось мною и судьей 2ой категории Кузьминым Андреем.

**ВЫВОДЫ**

В первой главе данной научной работы нами были использованы самые актуальные источники для решения цели исследования. Все авторы известны как заслуженные тренера, и известные научные деятели по методике обучения баскетболу. Рассмотрение литературы по данному вопросу не дало нам раскрытия, влияния уличного баскетбола на технику индивидуального нападения в баскетболе.

1. Проведенный анализ забитых мячей показал, что значительная часть очков 88% была забита по средствам индивидуального нападения. Что показывает характерное влияние средства на показатели техники индивидуального нападения.
2. Задуманное нами в теории, средство совершенствования техники индивидуальных атакующих действий довольно гладко перенеслось на практику. Мы считаем, что вместо привычной двусторонней игры, и иногда монотонных и скучных упражнений, в качестве повышения интереса и мотивации занимающихся, за все периоды многолетней подготовки баскетболистов, можно включать данное средство хотя бы на 1 год.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике баскетбола : метод. разраб. для студ. пед. и заоч. фак. ГЦОЛИФКа / С. Н. Анискина ; ГЦОЛИФК. - М., 1986. - 22 с.
2. Баскетбол : учебник для студ. ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - Изд. 3-е, перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 288 с. : ил. - ISBN 5-278-00025-2
3. Беляков, В. "Лучше мяч в кольцо забить, чем в подъезде пиво пить!" / Владислав Беляков // Советский спорт. - 2009. - 27 июня.
4. Вуден, Д.Р. Современный баскетбол / Д. Р. Вуден ; пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 256 с. : ил. - 1-30.
5. Колос, В.М. Баскетбол:теория,практика : Методическое пособие / В. М. Колос. - Мн. : Полымя, 1988. - 167с.
6. Кузьмин, А. Стритбольный сезон стартовал на Дворцовой площади / А. Кузьмин // Спорт-экспресс. - 1998.-26 мая.
7. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 336 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Гриф: Рек. учеб.-метод. об-нием по спец. пед. образования. - Библиогр.: с. 334. - ISBN 978-5-7695-3826-1.
8. Пинаев, С.   Стритбол 3\*3 / С. Пинаев // СпортАрена. - 2006. - № 5. - С. 34-35.
9. Совершенствование техники, тактики и методики тренировки баскетболистов (по результатам исследований, проведенных по проблеме упр. спорт. тренировкой в баскетболе) : сб. науч. тр. / Ком. по физ. культуре и спорту при Сов. Министров РСФСР ; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. Ю. И. Портных. - Л., 1977. - 73 с. : ил. - 0-40.
10. Сонина, Н.В. Совершенствование физической и технической подготовленности юных баскетболистов на этапе углубленной специализации путем дифференцированного подхода / Н. В. Сонина ; Бел. гос. ун-т физ. культуры, Минск // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 3. - С. 47-48.
11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. вузов / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 518 с. : ил. - (Высш. проф. образование). - Гриф: Рек. Учебно-метод. об-нием по специальностям пед. образования. - Библиогр.: в конце глав. - ISBN 978-5-7695-4400-2.
12. Цариков, Б.А. Техническая подготовка баскетболистов на основе индивидуализации процесса обучения : Автореф. дис. ... канд.пед.наук / Б. А. Цариков ; ВНИИФК. - М., 1999. - 20с.
13. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов : учеб. пособие / Е. Р. Яхонтов ; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1975. - 48 с.
14. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е. Р. Яхонтов, Л. С. Кит. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 71 с.