

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

Отделение очного обучения
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Методические особенности совершенствования техники игры в баскетбол

Обучающийся группы №341

очной формы обучения

Давлетбаев Айбулат Магсумович

Руководитель: Быков Игорь Сергеевич

Актуальность исследования: определяется тем, что современный баскетбол - это атлетическая игра, которая предъявляет высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов.

Основные двигательные действия баскетболистов характеризуются высоким темпом передвижений, быстрой сменой ситуаций, ограничением времени владения мячом. Весь арсенал технико-тактических приемов необходимо применить в условиях, требующих от игроков точности, способности к дифференциации усилий, выполнения быстрого переключения с одних действий на другие. Для выполнения большого количества приемов в условиях дефицита времени и противодействия соперникам, игроки должны владеть специальными двигательными навыками. Поэтому для оценивания подготовленности баскетболистов нужны объективные средства и методы педагогического контроля, которые отображают специфику соревновательной деятельности и предусматривают использования таких методик, которые разрешают оценивать, как индивидуальную, так и целостную технику реального состояния спортсменов и команды.

- 
- **Цель работы:** – выявить особенности процесса обучения технически совершенствования у детей школьного возраста.
 - **Задачи исследования:**
 - 1. Проанализировать особенности технической подготовленности детей среднего школьного возраста;
 - 2. Определить особенности методики обучения технике мяча и пути ее дальнейшего совершенствования;
 - **Объект исследования:** объект исследования нашей работы – учебный процесс учащихся на уроках физической культуры по баскетболу.
 - **Предмет исследования:** в работе изучалась эффективность средств обучения и уровень обучаемости учащихся на уроках физической культуры.
 - **Практическая значимость:** Данные экспериментального исследования позволят сформировать педагогическое мышление учителей и экспериментатора о целесообразности использования применяемых средств.
 - **Методы исследования:**
 - 1. анализ научно-методической литературы;
 - 2. обобщение методического опыта, представление методики совершенствования игры в баскетбол.



В результате анализа литературных источников, нами были выделены следующие основные теоретические положения, которые легли в основу нашей работы:

Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела:

- -техника нападения;
- -техника защиты.

В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия. Основа техники баскетбола - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке. Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу.



Чтобы получить положительный результат при изучении нового технического упражнения, применяется разделение сложных задач на части от самой простой, до более сложной.

Целью внедрения сложных технических упражнений является стабильность правильного применения изученных тактических схем, приемов, а также полноценное развитие тактических навыков.

В перечень общих методических подходов, которые реализуются в данных упражнениях, входят:

1. Выполнение упражнения с условием того, что соперник применяет дополнительные тактические действия.
2. Выполнение упражнения с ограничением условий пространства и времени;
3. Выполнение упражнения с использованием большего числа тактических приемов;
4. Выполнение упражнения при ограниченном числе попыток, которые даются для достижения какой-либо тренировочной цели



Наиболее важным нестандартным методом развития тактического мышления можно выделить соревновательный метод.

Вместе с этим, для обучения и совершенствования основ спортивной тактики нужны:

1. постоянное пополнение и получение более сложных сведений о спортивной тактике и наиболее значимых формах её использования;
2. изучение новых и закрепление ранее изученных технико-тактических навыков, действий и т.д.;
3. подробное изучение данных о противниках, их тактические схемы, состав, наличие определённых игроков на позициях и последующая разработка плана действий с учетом полученной информации

В ходе технической подготовки применяются различные методы спортивной тренировки. Они делятся на методы и средства зрительного и словестного влияния. В данный перечень входят:

1. Разговор, рассказ, пояснение и т.д.;
2. Представление презентаций, отдельных картинок, видео, графики;
3. Демонстрирование техники выполнения упражнения;
4. Звуковые или световые инструменты;
5. Какие-либо записывающие приборы, тренажеры.

Точный подбор определённых средств и методов технической подготовки, их обоснованность, грамотное использование естественным образом обуславливается техникой избранного вида спорта.



В ходе выполнения практической части нами было разработано упражнения для развития технической подготовки:

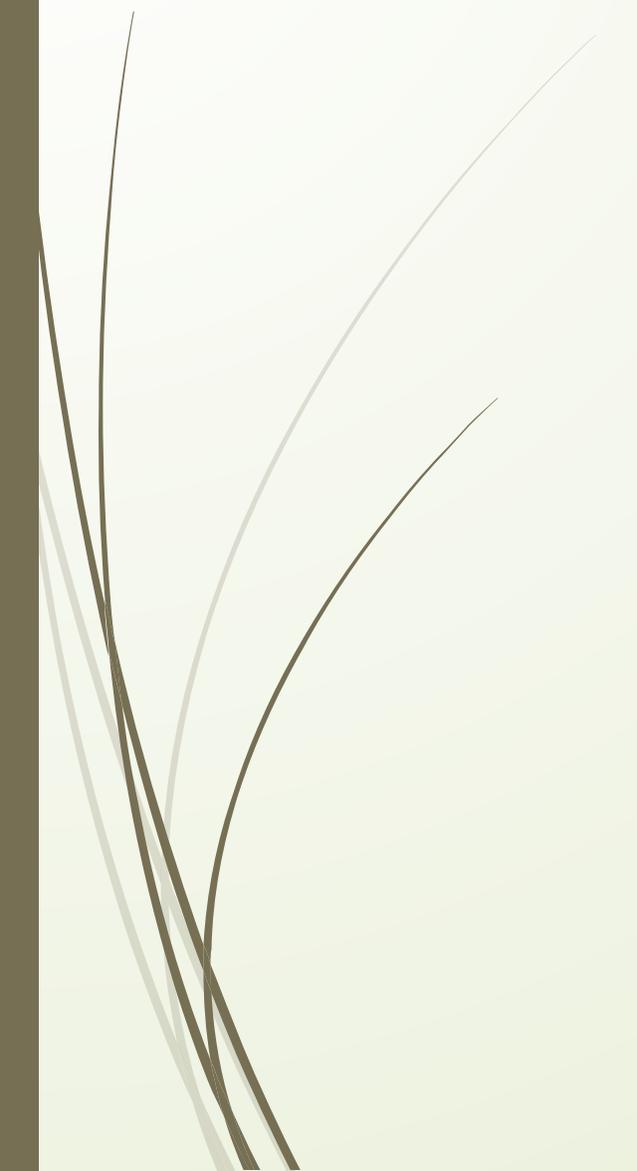
- Броски со средней дистанции в парах
- Игра один на один без бросков из трехсекундной зоны
- Игра один на с бросками только из трехсекундной зоны
- Штрафные броски на вылет.
- Упражнение «21»
- Броски со средней дистанции и из-под кольца в тройках
- Пятьдесят точных попаданий с пяти точек со средней дистанции.
- Упражнение для игроков позиции четвертого-пятого номера
- Один на один на стороне мяча
- Защитное упражнение «двое против одного».
- «Хэнд - офф и пик-н-ролл»
- «Два наверх»
- « Два внизу
- Полноценная игра в баскетбол с использованием взаимодействия «Бэкдор»
- Полноценная игра в баскетбол с использованием взаимодействия «Хэнд - офф и пик-н-ролл



Тем самым нами была раскрыта система средств и методов специальной физической подготовки баскетболистов. Основными средствами специальной физической подготовки баскетболистов являются физические упражнения.

К ним относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического мастерства методом переноса двигательных действий, упражнения из вспомогательных видов спорта, упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них.

Проанализированы также методы, применяемые в тренировке спортсмена.



Спасибо
за
ВНИМАНИЕ!