

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/122971>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ОБУЧЕНИЯ И КОНТРОЛЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ 4

1.1. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями в баскетболе 4

1.2. Методика обучения и контроля ведения мяча в баскетболе 6

Вывод 12

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ 13

2.1. Ведение мяча в баскетболе на месте 13

2.2. Ведение мяча с ударами о стену 16

2.3. Ведение мяча при сближении с соперником 18

Вывод 23

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 24

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 25

ПРИЛОЖЕНИЕ 27

ВВЕДЕНИЕ

2

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Элементарные действия игры в баскетбол могут широко использоваться на уроках в школе. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения подготовленности детей, а также ознакомление детей с баскетболом в доступной форме. Цель курсовой работы – рассмотреть анализ техники обучения и контроля ведения мяча в баскетболе.

Задачи курсовой работы:

рассмотреть способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями в баскетболе;

проанализировать методику обучения и контроля ведения мяча в баскетболе;

рассмотреть особенности ведения мяча на месте;

рассмотреть особенности ведения мяча с ударами о стену;

рассмотреть особенности ведения мяча при сближении с соперником.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ОБУЧЕНИЯ И КОНТРОЛЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

1.1. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями в баскетболе

Большое количество игровых видов спорта включено в мировую систему спортивных соревнований и соответственно являются высшей формой спортивных игр. Игра в баскетбол также является высшей формой спортивных игр и представлена в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте.

Как уже было сказано выше, баскетбол – широко известная и популярная игра на Земле. Для игры в баскетбол принято применять разнообразные движения, разнообразные повороты, прыжки, броски, бег, ловлю и ведение мяча и так далее. Все эти движения при игре в баскетбол происходят в единоборстве с командой соперников. Применение всех перечисленных выше

движений активно укрепляют нервную систему, способствуют развитию двигательного аппарата, положительно влияют на обмен веществ и деятельность всей системы организма.

Игра в баскетбол заключается в том, что игроки своей команды проводят игру во взаимодействии друг с другом и в сопротивлении с игроками команды соперников. То есть игроки одной команды должны приложить все усилия и умения, чтобы завладеть мячом и организовать наступление.

Играя в баскетбол, баскетболисты должны обладать оперативным мышлением. Практически доказано, что большинство представителей спортивных игр умеют быстро принимать решения в

3

отличие от представителей других видов спорта [7]. Быстро мыслить баскетболисту необходимо для учета вероятности изменения обстановки и принятия решений в те моменты игры, которые являются эмоционально напряженными. Чтобы забросить мяч в корзину баскетболист должен подавить сопротивление команды соперников, быстро двигаться по площадке и при этом неожиданно менять направление и скорость движения. Каждый игрок команды отличается определенной направленностью – имеет свое амплуа. Например, центральный игрок визуально должен быть высокого роста с атлетическим телосложением, у него должны быть отлично развиты выносливость и прыгучесть. У крайнего нападающего также должен быть высокий рост, хорошо развиты такие физические качества как быстрота, прыгучесть. Крайний нападающий должен обладать хорошим чувством времени и пространства, иметь снайперские способности, своевременно и правильно проводить оценку игровой обстановки на площадке и без заминок проводить атаку. У такого игрока как защитник, должны быть особо развиты быстрота, подвижность и выносливость. Все действия защитника должны быть выстроены с особой внимательностью и рассудительностью. Особый принцип игровой деятельности состоит в том, чтобы правильно распределить игроков-баскетболистов по функциям. В баскетболе существует прямая связь между активизацией действий и успешным применением конкретной тактики защиты [6, с. 187].

Тактика игры - это целенаправленное, рациональное применение форм и способов спортивной борьбы, которая ведется с учетом особенностей соперника и складывающейся ситуации игрового противоборства. То есть, это использование различных игровых приемов, которые будут адекватны условиям игровой ситуации.

Предпосылкой максимального проявления технического потенциала игроков является уровень их тактической подготовленности. В тоже время, чем более развита техника игры баскетболиста, чем шире возможности для развития тактической оснащенности и разработки командной тактики.

Индивидуальная тактика защиты подразумевает, во-первых, корректно выбранный вариант стойки, во-вторых, использование уместных приемов противодействия нападающему, в-третьих, правильное проведение единоборства за мяч.

К групповым действиям относят игровые взаимодействия двух, трех или большего количества игроков. В защите выделяют следующие групповые действия: переключение, подстраховка, игра при численном превосходстве, игра при численном равенстве, противодействие заслонам [12, с. 33].

Командные действия. Это действия, которые происходят в команде, они делятся на 2 типа защиты: концентрированная и личная - «рассредоточенная».

Концентрированная защита. Основная задачей концентрированной защиты – надежная защита ближайших подходов к щиту. В организации этой защиты могут существовать разные принципы опеки игроков, в связи, с чем существуют, различают между личной и зонной защиты. Все баскетболисты отличаются между собой еще и психофизиологическими особенностями, а именно по сенсомоторному реагированию. То есть, баскетболисты различных амплуа отличаются свойственным каждому из них восприятием временных интервалов. Например, игрок задней линии должен обладать хорошим восприятием временного интервала в пределах 5-10 секунд, именно этот момент времени связан с организацией игры в баскетбол. Центральный игрок должен обладать хорошим восприятием временного интервала в пределах 3 секунд, так как именно это время отводится на игру в зоне штрафной площадки. Что касается игрока в передней линии, то ему в качестве временного интервала отводится всего лишь 1 секунда, так как именно этот интервал является наиболее устойчивым для проведения броска.

4

1.2. Методика обучения и контроля ведения мяча в баскетболе

Технические элементы, усвоенные в процессе тренировки, помогают правильному ведению игры в условиях соревнований. Они разделяются на технические приемы игры в нападении, защите. Изучение техники игры начинается с приемов, которые чаще всего встречаются в игре. Это перемещения по площадке, затем изучение техники игры в нападении и постепенно вводятся элементы защиты. К перемещениям по площадке относятся ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Главными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта. Баскетбол, имеет много общего с другими спортивными играми, в то же время отличается от них определенными специфическими особенностями. Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Играть в баскетбол - это значит

быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком.

Сначала обучающийся должен сформировать знания о действии, а только после этого осваивает действием в форме умения и по мере его автоматизации - в форме навыка.

Двигательные действия можно разделить на 3 этапа в процессе обучения, которые содержат в себе определенные этапы усвоения учебного материала. Каждый этап навыка отвечает определенному этапу обучения:

1-й этап - начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап - углубленное разучивание;

3-й этап - закрепление и совершенствование двигательного действия.

На самом первом этапе (этап начального обучения) ставятся важнейшие задачи по ознакомлению учащихся с новым двигательным действием. Для решения данных задач помогают анализаторные системы - слуховая, двигательная, зрительная. Создание у учащегося идеи целостного двигательного действия.

Начальные этапы включает в себя разучивание:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл. Пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель». 2002. - 240 с: ил.

2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. - Изд. 5-е, перераб. и доп. - М.: «Физкультура и спорт», 1982. - 224 с., ил.

5

3. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Под общей ред. А. В. Карасева, А. А. Сафонова. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с. 45

5. Зациорский, В. М. Основы спортивной метрологии [Текст] / В. М. Зациорский. - СПб.: Физкультура и спорт, 1997. - 210 с.

6. Зельдович, Т. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / Т. Зельдович, С. Кераминас. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 216 с.

7. Зимкин, Н. В. Физиология человека [Текст] / Н. В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 600 с.

8. Кудakov Р.Г., Крюков В.М. Начальное обучение техническим приёмам игры с мячом в баскетболе. Метод. пособие для студ-тов фак-та физ. восп., учит. физ. культ. школ и тренеров ДСШ. - Казань, 1990. 59 с.

9. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст]: учебное пособие для студентов высших пед. учебн. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2012. - 384 с.

10. Прохорова, М.В. Педагогика физической культуры [Текст]: учебник / М.В. Прохорова. - М.: Альянс, 2009. - 288 с.

11. Пушкарева, А.М. Совершенствование бросков в баскетболе [Текст]: учебно-методическое

- пособие / А.М. Пушкарева. – Ижевск: Из-во «Удмуртский университет», 2011. – 33 с.
12. Рябцев, В.Н. Комплексная оценка физической подготовленности по результатам контрольных упражнений [Текст] / В.Н. Рябцев, Д.С. Токер // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 33-35.
13. Сальников, В.А. Способности в сфере спортивной деятельности [Текст] / В.А. Сальников // Научные труды: Ежегодник. – Омск, СибГАФК, 2012. – 144 с.
14. Саликов, А.Р. Методика обучения технической подготовки юных баскетболистов [Текст] / А.Р. Саликов // Сборник материалов студенческой научно-практической конференции, 2015. – С. 189.
15. Солонкин, А.А. Развитие двигательных качеств [Текст]: сб. науч. тр. // А.А. Солонкин. – Смоленск: СГИФК, 2010. – № 7. – С. 66-67.
16. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки [Текст]: учебное пособие / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, В.Н. Шустин. – М.: СААМ, 2014. – 508 с.
17. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя / под ред. В.И. Ляха. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/122971>