

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://studservis.ru/doklad/171306>

Тип работы: Доклад

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Баскетбол

Игра в баскетбол создает благоприятные условия для гармоничного физического развития. Для командно-игровой игры в баскетбол необходимы специальные знания, которые могут быть приобретённые в ходе технико-тактической подготовки игроков.

Технико-тактическая подготовка занимает важное место во всей структуре тренировочного процесса. Под технической подготовкой понимается процесс, направленный на овладение приёмами игры который обеспечивает надежность игровых действий. Помимо этого, техническая подготовка включает в себя усвоение двигательных навыков, развивает тактическое мышление поскольку игровой процесс предполагает принятие решений в экстремальных условиях.

Для того чтобы добиваться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приёмов, быстро и точно их выполнить.

Всесторонняя техническая подготовка позволяет достичь наилучших показателей в результате игры, для этого необходимо:

1. Овладеть приёмами и способами выполнения технических действий. Наиболее успешные баскетболистки умеют совершать активные действия, а также уметь действовать внезапно в любой момент. Для решения задач в каждый момент необходимо владеть разнообразными приёмами игры;
2. Овладеть необходимыми игровыми действиями, которые состоят из различных приемов, а также сочетаются друг с другом. Игровые действия – это такие действия, которые состоят из игровых приемов. Благодаря игровым действиям процесс игры в баскетбол можно вести разнообразно, подстраиваться под изменяющиеся условия .

Техническая подготовка предполагает обязательное владение специальным комплексом приёмов.

Актуальным становится вопрос постановки техники игры баскетболиста, так, например, важно уже на первых этапах поставить корректную игровую технику, поддерживать физическое развитие. Овладение техниками игры заканчивается преимущественно в юношеском возрасте. С дальнейшим переход в новую команду набор техник, которые может использовать игрок увеличивается. Мастерство достигается благодаря систематическому и поэтапному изучению техники.

Благодаря повышению класса баскетболисты способны увеличивать и обогащать запас технических приемов как на тренировках, так и при игре. Технически приемы могут реализовываться как в качестве самостоятельного приема, так и совмещаться между собой. Целесообразно изучать технические приёмы в игровой ситуации, а также подбирать упражнения, которые совмещают в себе игровые отработки и способствуют совершенствованию технических приемов.

Для освоения техники передачи мяча обычно работают в паре, при условии достаточного количества спортивного инвентаря и малой занятости спортивного зала (рис. 1).

Рисунок 1

Методическая последовательность при освоении техники различных передач мяча следующая:

- передача на месте партнёру, стоящему на месте;
- передача в движении партнёру, стоящему на месте;
- передача на месте движущемуся партнёру;
- передача в движении движущемуся партнёру.

Если помещение для занятий не достаточно просторное, а мячей всего два, можно работать и в колоннах. Например, в группе 12 занимающихся.

Поделить их на четыре колонны по 3 человека в каждой. С одной стороны площадки стоит первая тройка в

колонне. Напротив них, на расстоянии 6-7 метров, стоит вторая тройка, тоже в колонне. На 6 человек один мяч (рис. 2).

Рисунок 2

Первый выполняет передачу двумя руками от груди и уходит в конец своей колонны. Таким образом, выполняется передача на месте партнёру, стоящему на месте.

При выполнении передачи в движении партнёру, стоящему на месте, следует увеличить расстояние между группами до 9 метров. Занимающийся, у которого мяч, начинает движение к противоположной колонне. Сделав пару шагов, выполняет передачу двумя руками от груди и встаёт в конец колонны. Занимающийся, получивший мяч, продолжает то же движение. Перемещаться по правой стороне, во избежание столкновений.

Для передачи на месте движущемуся партнёру, один из 6 человек встаёт на определённом месте и выполняет передачу мяча двумя руками от груди игроку движущемуся мимо него. Затем мяч возвращается стоящему на месте пасующему. Пять человек выполняют ловлю мяча в движении, затем заменяют стоящего на месте игрока. При большем количестве занимающихся, вариант отработки передач на месте движущемуся партнёру может быть выбран, как показано на рисунке 3.

Рисунок 3

Для передачи в движении движущемуся партнёру, занимающих объединяют две колонны в одну. Первые двое занимающихся перемещаются бегом на противоположную сторону, в движении выполняя друг другу передачу мяча двумя руками от груди. Добежав до противоположной стороны, остаются и передают мяч другой паре игроков.

Примерно в такой же последовательности усваивается техника вышеперечисленных видов передач. В последующем можно в эти упражнения добавлять и ведение мяча с использованием

1. Альбаркайи Д. А., Хоршид Х. А. Врублевский Е. П. Подготовка спортивных резервов: проблемы и перспективы // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 4-6 окт. 2018 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2018. – С.165–168.
2. Купчинов, Р. И., Сиводедов И. Л. Система отбора подростков для занятий спортивной деятельностью – основа подготовки спортсменов высокого класса // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 4-6 окт. 2018 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2018. – С. 212–214.
3. Физическая культура: учеб. пособие для студентов всех специальностей / С. И. Крамской, Е. А. Бондарь, И. А. Амельченко, И. В. Куликова; БГТУ им. В. Г. Шухова. - Белгород: Изд - во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2013. - 175 с.
4. Лихачев О. Е. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе : учебное пособие / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В. Чернов, А. В. Мазурина. – М. – Смоленск, 2011. - 342 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/doklad/171306>