

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/89954>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

Глава 1. Теоретические основы исследования особенностей применения игровых приемов в развитии техники ведения мяча в баскетболе 6

1.1. Роль игровых приемов в формировании техники ведения мяча в баскетболе 6

1.2. Характеристика техники ведения мяча и способов ее формирования в баскетболе 17

Выводы по главе 1. 24

Глава 2. Практические основы применения игрового метода в формировании техники ведения мяча 27 в баскетболе 27

2.1. Оценка техники ведения мяча 27

2.2. Методика применения игрового метода в формировании техники ведения мяча в баскетболе 32

Выводы по главе 2. 40

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 43

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 45

Под перемещением мяча подразумевают способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи. Ведение мяча также называют дриблингом. Это технический прием, который позволяет каждому игроку спокойно самостоятельно передвигаться по площадке на неограниченное расстояние. В баскетболе суть ведения мяча состоит в перемещении игрока по площадке с мячом. При этом одновременно совершаются попеременные отскоки мяча от пола при помощи одной руки. То есть, игрок стучит мячом по полу, а он при этом отскакивает и возвращается назад. Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч может не каждый игрок. Противник может в любое время обобрать или выбить мяч. Ведение баскетбольного мяча используется в основном для того, чтобы перевести его на чужую половину или совершить обыгрыш противника. В дальнейшем осуществляется бросок мяча противнику. Выведение мяча посредством дриблинга позволяет минимизировать риск потери его при длинной передаче. Также этот прием позволяет дать возможность товарищам по команде занять более выгодные позиции на чужой половине поля [6].

Суть техники ведения мяча заключается в том, что она направляется вниз только кистью руки. При этом пальцы широко расставлены, напрягаться они при этом не должны. В локтевом суставе рука должна оставаться неподвижной. Ноги должны быть немного согнуты в коленях. При этом ноги должны хорошо пружинить. На прямых ногах достаточно трудно быстро вести мяч, потому игрок должен всегда помнить о том, что ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Особенно важно это в том случае, когда нужно без пробежки остановиться, или резко изменить направление движения.

Обучение технике ведения мяча требует постоянной практики. Чем больше практики, тем лучше будет отработан этот навык. Также важно довести это действие до автоматизма, научиться водить мяч без зрительного контроля, не глядя на него. Особенно важно это при разогреве. Навыки ведения мяча важны и для разыгрывающих, поскольку они могут вести мяч, и одновременно анализировать ситуацию на площадке, что позволит при необходимости мгновенно отдать пас или выполнить ту или иную комбинацию. Успешному освоению техники ведения мяча, способствуют многие упражнения и игровые приемы. Например, для того чтобы научиться успешной технике ведения мяча, необходимо освоить такие упражнения [9]:

- Обычное ведение мяча. Суть этого приема состоит в том, что он широко применяется для разогрева тела в тот момент, когда игра еще не началась. Этот прием позволяет эффективно включиться в игровую деятельность.

- Ведение мяча двумя руками. Суть этого упражнения состоит в том, что оно позволяет получить максимальный эффект. При этом необходимо чередовать способ ведения мяча. Это может быть, как ведение с одновременным отскоком от двух мячей, так и ведение с переменным отскоком.

- ведение мяча задом и боком. Представляет собой прием, который позволяет водить мяч по полю и совершать им определенные движения. К примеру, можно использовать челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.

- постоянное ведение мяча. Вести мяч можно постоянно, даже за пределами баскетбольного поля или площадки.

Важно акцентировать внимание на том, чтобы ведения мяча рука всегда была над мячом, а не под ним. Необходимо научиться активно работать кончиками пальцев, а не с использованием всей ладони. Следует присесть как можно глубже, чтобы вести мяч с одной руки на другую. При этом тело должно сохранять исходное положение. Следует присесть как можно глубже, что позволит вести мяч как можно ниже. Также необходимо при ведении мяча переводить его с одной руки на другую.

Важно акцентировать внимание на том, что в процессе ведения руку необходимо держать над мячом, а не под ним. Также важно совершать активные движения кистью. Важно использовать кончики пальцев, а не всю ладонь. Также следует присесть как можно ниже, что позволит вести мяч на максимально низкой высоте. Важно научиться держаться прямо, так чтобы спина была ровной, а глаза постоянно смотрели вперед. Еще один важный элемент техники ведения мяча состоит в том, что мяч можно переводить между ногами. При этом такой перевод важно делать таким образом, чтобы тело располагалось прямо. Нога должна быть выставлена вперед. Важно выполнять движения в хорошем приседе [6].

Часто баскетболистами используется такой прием, как передача мяча за спиной. При этом используется разворот во время ведения мяча. Делается обязательная смена рук. Крайне важно научиться выполнять эти упражнения так, чтобы не смотреть на мяч, и видеть вместе с тем всю площадку впереди себя. Это существенно увеличивает скорость реакции. Отрабатывая эти приемы перед каждой тренировкой, можно существенно улучшить свои показатели. Также необходимо помнить о том, что мяч нужно вести возле себя. При ведении мяча нужно стремиться к тому, чтобы были задействованы руки. Мяч нужно вести дальней от противника рукой. Вторая рука должна блокировать дальнюю руку от попыток противника выбить мяч. Также нужно учитывать силу толчка. Она должна быть такой, чтобы мяч мог отскочить на нужную высоту. Чем наклоннее будет мяч по отношению к поверхности, тем выше будет отскок, и тем дальше от игрока отскакивает мяч. Соответственно, чем дальше отскочит мяч, тем больше усилий нужно приложить игроку для того чтобы его догнать.

В случае, если мяч направлен в пол перпендикулярно, мяч не будет двигаться вперед. Можно изменять углы падения, корректировать силу и частоту толчков. При этом можно применять технику ведения мяча в разных направлениях. Также важно контролировать высоту и скорость. По сути, ведение выступает в качестве подсобного приема, который является строго индивидуальным. Также нужно учитывать, что это технический прием, который применяется при индивидуальной борьбе с противником, при уходе от него. Это может быть обводка противника. Также ведение мяча может применяться для индивидуального продвижения с целью атаки корзины или в случаях отсутствия возможности передать мяч [1].

Выводы по главе 1.

По результатам анализа литературных источников, нами были сформулированы следующие выводы:

- Игровые приемы – это совокупность приемов, применяемых для ведения спортивной игры. В каждом виде спортивных игр свои игровые приемы. Для баскетбола характерно огромное количество разнообразных приемов которые для удобства применения классифицируются по нескольким категориям. В основе классификации лежат сходные признаки, черты. Прежде всего, все игровые приемы, применяемые при игре в баскетбол, условно разделяют на игры в нападении и игры в защите.

- Отдельно выделяют технику игры в нападении. Так, в нападении могут применяться такие приемы, как передвижение, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча, броски в корзину, ведение мяча и финты.

- Ведение мяча выступает в качестве основного технического приема, без которого невозможно

представить себе полноценную, технически грамотную игру. Уже с первых занятий по баскетболу учащиеся начинают осваивать технику ведения мяча.

- В баскетболе ведение мяча выступает в качестве важного технического приема, без которого невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную игру. Уже с первых уроков баскетбола дети осваивают технику ведения мяча. Под ведением мяча подразумевают передвижение игрока с непрерывно следующими друг за другом толчками мяча об пол. При этом толчки могут выполняться одной или двумя руками, как одновременно, так и попеременно.

- Рассмотрим основные разновидности ведения мяча. Прежде всего, стоит отметить высокое и низкое положение мяча. Высокое положение дает возможность игроку передвигаться с мячом по площадке на разной скорости, в любом направлении. При помощи данного приема можно уйти от плотно опекающего соперника, выйти под кольцо, выполнить бросок в движении, перевести мяч из тыловой зоны в передовую зону. Также техника ведения мяча дает возможность увести мяч из скопления игроков, осуществить смену мест для атаки, обеспечить более растянутую защиту.

- Сначала баскетболистам нужно научиться правильно ловить, передавать и вести мяч. Нужно научиться четко его бросать, в быстром темпе и без особых усилий.

- Суть техники ведения мяча заключается в том, что она направляется вниз только кистью руки. При этом пальцы широко расставлены, напрягаться они при этом не должны. В локтевом суставе рука должна оставаться неподвижной. Ноги должны быть немного согнуты в коленях. При этом ноги должны хорошо пружинить. На прямых ногах достаточно трудно быстро вести мяч, потому игрок должен всегда помнить о том, что ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Особенно важно это в том случае, когда

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г.В. Барчуков. - М.: Кронус, 2016.- 247с.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки./ А.А. Беляев, Л.В. Булыкина - М.: Физкультура и Спорт, 2017.- 184с.
3. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. - М.: Владоспресс, 2016. - 105 с.
4. Вавилова, Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2013.- 245 с.
5. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания./ А.А. Васильков.- Ростов н/д : Феникс, 2018. - 381 с.
6. Гаврилов, М.А. Волейбол / М.А.Гаврило - М.: «Физкультура, образование, и наука» 2015. - 294с.
7. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Е.Н. Голунов, Б.И. Мартыанов. Учебное пособие - М.:2015. - 168с.
8. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. - М.: ИЦ «Академия», 2012. - 160 с.
9. Зайцев, А.А. Физическое воспитание школьников: Учеб. пособие / А.А. Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К. Полещук и др. / Калининград: Калинингр. ун-т., 2011. - 71 с
10. Закон Российской Федерации «Об образовании». - М.: ТЦ Сфера, 2006. - 46 с.
11. Королев, М.Ф. Мяч над сеткой: Методика обучения юных волейболистов приему и передачам мяча в школе // Физическая культура в школе. -2019. - №4. - С.33-37.
12. Костолл, Д. Л. Физиология спорта / Д.Л. Костолл. - М.: Олимпийский спорт, 2008. - 421с.
13. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 480 с.
14. Кузнецова, М. Современные пути оздоровления школьников / М.Кузнецова // Дошкольное воспитание. - 2012. - №11.
15. Современные программы по физическому воспитанию детей школьного возраста / Сост. С.С.Бычкова. - М.: АРКТИ, 2012. - 64 с.
16. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития школьников / Э.Я.Степаненкова. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 368 с.
17. Филонов, А.В. Физическая культура в школе / А.В. Филонов.- М.: Школьная книга, 2016. - 233 с.
18. Фомин, Е.В. Структура специальной физической подготовленности волейболистов. Теория и практика физической культуры. - 2017. - №7. - С.33.
19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 480 с.
20. Шустин, Б.М. Современная система физической подготовки. - Москва, 2013. - 193 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/89954>