

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/diplomnaya-rabota/93421>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ШТРАФНОМУ БРОСКУ В БАСКЕТБОЛЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
1.1. Характеристика технологии обучения на уроках физической культуры.....	6
1.2. Методические основы обучения игре в баскетбол на уроках физической культуры.....	16
1.3. Задачи обучения штрафному броску в баскетболе на уроках физической культуры.....	20
ГЛАВА 2 МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ШТРАФНОМУ БРОСКУ В БАСКЕТБОЛЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
2.1. Организация исследования.....	27
2.2. Методы исследования.....	30
ГЛАВА 3 ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ШТРАФНОМУ БРОСКУ В БАСКЕТБОЛЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
3.1. Разработка технологии обучения штрафному броску в баскетболе на уроках физической культуры.....	36
3.2. Результаты обучения штрафному броску в баскетболе на уроках физической культуры.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	67
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	74

Необходимо также отметить большую роль показа при выполнении технических приемов.

9. В зависимости от интенсивности и продолжительности выполнения упражнений, учащимся с ослабленным здоровьем можно заниматься на уроках индивидуально или вместе с классом.

10. В заключительной части проводится разбор урока. Необходимо индивидуально подходить к разбору проведенного занятия. Одним указать на положительные стороны, как-то поддержать ученика, если он трудно усваивает материал, другому сделать замечание на неправильное выполнение упражнения или технического приема. Упражнения или игра даются, как правило, на внимание.

11. На протяжении всего урока к работе помощниками учителя привлекаются присутствующие учащиеся, в обязанности которых входит судейство игр, эстафет и подготовка инвентаря к занятиям и во время урока, а так же складирование его после занятия.

12. Уроки по спортивным играм можно проводить на открытом воздухе. Здесь решаются такие важные задачи как профилактика заболеваний и закаливание. Нельзя не отметить, что эти занятия предъявляют высокие требования к их организации и технике безопасности.

13. Для более успешного овладения навыками спортивных игр, учащиеся получают домашнее задание. Чаще всего это развитие физических качеств, т.к. совершенствование технических приемов представляет определенную сложность выполнения и использование инвентаря.

1.3. Задачи обучения штрафному броску в баскетболе на уроках физической культуры

Обучение конкретному техническому приему предполагает освоение определенных компонентов его наполненности и может быть разделено на несколько этапов. Начальный этап, погружение, закрепление и совершенствование выполнения технического приема. Каждый этап предполагает свою специфику, на основе чего строится процесс обучения выполнению техническому приему на максимально эффективном уровне.

Начальный этап своей целью имеет ознакомление с базовыми компонентами техники выполнения

изучаемого приема. Изначально, выполнение упражнения создает определенный двигательный стереотип в нервной системе. На первых этапах здесь наблюдается иррадиация нервных процессов на уровне мозга. Кроме того, у детей и подростков (младших подростков) еще не сформировано в полной мере анатомо-физиологические компоненты саморегуляции, внутреннего торможения, что приводит к неточностям в повторении кинематических и динамических компонентов двигательного образца изучаемого действия, нестабильность воспроизведения, появление «лишних» движений при выполнении и т.д.

Изначально педагог рассказывает о выполнении изучаемого двигательного действия, демонстрирует образцы выполнения на уровне видеофрагментов, на собственном приеме, на рисунке, фото и т.д. Педагог вербально подробно описывает изучаемый прием, его роль в процессе игровой деятельности, добавляет мотивационные компоненты обучения (эстетика и важность конкретного приема). Учитывая, что дети не могут так же долго как взрослые сосредоточенно воспринимать информацию, педагог сопровождает рассказ образными приёмами (демонстрирует картинки, действия), а также следить за тем, чтобы представление приема было четким, содержательным и относительно кратким.

Демонстрация приема должна быть выполнена идеально как на уровне технического оформления, так и на уровне максимальной приближенности к реальным условиям игры. Отдельные компоненты движения также должны быть представлены максимально правильно, эффективно, последовательно, с учетом соотношения длительности каждого компонента, т.к. ритмическая структура является одной из наиболее важных характеристик при изучении нового. Нередко, в процессе демонстрации происходит одновременное комментирование происходящего, для наиболее оптимального понимания происходящего процесса.

Двигательные ощущения формируются с помощью применения различных практических упражнений. Техника упражнений в баскетболе предполагает применение метода целостных упражнений. На начальных этапах обучение реализуется посредством обучения через «ведущую ногу» в удобную сторону. Необходимо помнить, что однообразные упражнения могут вызвать у детей и подростков быстрое переутомление, особенно если они достаточно сложные технически. В связи с этим, первые этапы предполагают повторение нескольких серий упражнений (2-3), по 8-10 упражнений в каждой серии. Между сериями обязательно включаются паузы для отдыха, в которые происходит также комментирование, разъяснение, коррекция и т.д. На обучение нового материала отводится 3-5 уроков.

Разучивание на углубленном уровне. На данном этапе происходит закрепление базовых основ движения, обозначенных на первоначальном этапе. Движения оформляются и автоматизируются. Техника выполнения приема качественная, технический прием выполняется верно, без напряжения. На данном этапе важна объективность в оценивании выполнения действий, самоанализ, поэтому вербальное оформление педагогических методов (беседа, указание, разъяснение и т.д.) весьма актуально. Педагог сопровождает рассказ образными приёмами (демонстрирует картинки, действия, видеоматериал). Количество однообразных повторений уменьшается, добавляется количество вариаций. Обстановка приближается к реальным условиям проведения игры, Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик движений. Ученики пробуют выполнить движения быстрее, активнее, соединить несколько движений. Не смотря на ускорение, ученикам и учителю необходимо следить за качеством выполнения упражнения. Преобладание вариативного выполнения двигательных действий, которые сопровождаются разными по характеру ощущениями и восприятиями, предъявляет повышенные требования к деятельности анализаторных систем и способствует формированию точных представлений об изучаемых движениях. Число повторений в одном уроке увеличивается.

Изучаемое действие необходимо повторять в течение 10-12 мин, после чего вводятся 3,5-5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. После этого ученики повторяют действие снова и снова в рамках полученного временного отрезка. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что дает возможность обновлять изучаемый материал. Игры и соревнования на данном этапе достаточно эффективны для закрепления. Они интенсифицируют эмоциональную насыщенность, мотивируют.

Закрепление и оптимизация технического приема.

На данном этапе основным является закрепление освоенной техники на уровне формирования специальных двигательных навыков высшего уровня автоматизма, кроме того, необходимо «включение» данных навыков в систему игры.

Здесь реализуется весь комплекс методических приемов, применяемых в процессе физического обучения и воспитания. В теории и практике баскетбола выделяют три способа воздействия на систему движений при

ее совершенствовании:

- изменение обстановки, в которой действует спортсмен (проведение занятий в разных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в баскетбольных городках и т. д. Использование мячей разного веса и размера, разной упругости);
- трансформация внутреннего состояния ученика (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности или в состоянии утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);
- изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояния, скорости и усилия; избегать помех в выполнении упражнений и др.) или усложнение (увеличивать расстояния и скорости, выполнять упражнение на оценку, применять сложные соединения приемов; внезапно переключать внимание и т. д.) ее. Варьирование задач в упражнениях вызывает изменение формы и характера выполнения движений.

Одним из приемов обучения здесь является выделение основы технического приема или тактического действия. Основой может служить как часть двигательного действия, так и одна из его биомеханических характеристик. Например, в передаче мяча основой будет являться положение рук на мяче, в броске базовым элементом будет служить положение ног и локтя под мячом. В тактических взаимодействиях основой должны служить действия определяющие успешность всего выполнения в целом. Эти основные компоненты важно фиксировать для их выделения. Дополнительные элементы двигательного действия осваиваются более или менее подробно, в зависимости от наличия времени, которое потрачено на обучение базовым элементам. После реализуется отработка сочетания отдельных компонентов движений.

Ключевое отличие штрафного броска от бросков с игры — это расположение по одной линии (положение стоп), перенос веса тела вперед, фокусировки внимания на одной и той же специфической цели в каждом броске, паузы в исходном положении для броска и установлении ритуала. Игроки должны знать, как выглядит хороший бросок, и иметь его в ощущениях – они должны быть в состоянии выполнить штрафной бросок с закрытыми глазами. Бросок должен быть исполнен при контролируемом напряжении – не слишком расслабленно, но и не слишком напряженно.

Выполнение штрафного броска .

Расположение по одной линии – стопа со стороны бросающей руки, плечо, кисть и мяч находятся в одной вертикальной плоскости с корзиной. Расположение стопы, одноименной бросающей руке, должно быть каждый раз в одном и том же месте, и стопа должна смотреть на корзину или слегка влево от линии, перпендикулярной линии штрафного броска. Поставить пальцы доминирующей/ведущей стопы (правой стопы — для правой и левой – для левой) находятся посередине отметки штрафного броска. Коты из древесины твердых пород уже имеют нужные «дырочки для ногтей» по центру с целью измерения. Другие покрытия принимают на себя отметку на этом месте. Поставьте стопу вблизи центра и направьте заднюю стопу на угол щита с той же стороны (правая стопа, левый угол и наоборот). Ноги на ширине плеч, стопы зафиксированы, устойчивы.

При хвате бросающая кисть принимает мяч, рука которая уравнивает находится сбоку или под мячом. После выполнения ритуала, необходимо переместить большой палец в желобок, а средний — на отверстие для надувания мяча воздухом.

Запястье также при штрафном согнуто в форме буквы «L», как и в броске с места.

Локоть сохраняет положение внутрь, около тела, он поднят вверх и находится выше запястья. Сгиб локтя представлен в виде буквы «L».

Вес тела переходит вперед – для броска необходимо трансформировать свою позицию для того, чтобы она представляла тройную угрозу, передняя стопа принимает вес тела, голова и тело ровные, спина прямая. Целевой компонент – внимание концентрируется на середине кольца, или на петле, на ее центре, необходимо сформировать мысленную установку, которая поможет осуществить бросок. Фокусировка на цели сохраняется до тех пор, пока мяч не попадет в сетку.

Такой компонент как пауза применяется по следующим этапам: игрок делает паузу на несколько секунд с целью стабилизации физических и умственных процессов. После паузы движения возобновляются, ни направлены вверх, по дуге в сторону кольца.

Проводка – выпрямление и пронация, является базовым элементом, предполагает подъем того ученика, который осуществляет бросок, рука временно находится наверху под углом 30-35° от проводки. Мяч отпускают высоко, ученик остается в данном положении пока мяч не попадет в сетку. Кисть направляется в корзину, при этом происходит небольшой прыжок или подъем на носках, зафиксируйтесь в этом положении на некоторое время.

Выполнение техники штрафного броска оценивается по результатам выполнения движений одной рукой от плеча, соответственно демонстрированной биомеханической модели, оценивается сила, создающая посыл двигательного действия, происхождение и сочетание всех компонентов. Выделение базы технического приема /тактического действия – еще один значимый компонент обучения. В качестве базового может рассматриваться как элемент действия, так и непосредственно действие во всем сочетании приёмов. В частности, при передаче мяча, базовым является положение руки на мяче, а в броске – положение ног и локтя под мячом и т.д. На уровне тактики игры, базовым становится процесс сочетания действий, которые отражают эффективность всего выполнения двигательного процесса в целом. Именно базовые элементы являются основной целью изучения и вычленения их для учеников, демонстрации и привлечения внимания на них. Дополнительные элементы двигательного действия осваиваются более или менее подробно, в зависимости от наличия времени, которое потрачено на обучение базовым элементам. Дополнительные компоненты изучаются в относительно равном объеме.

Список литературы

1. Александровская А.В., Феклистов К.Е. Патофизиологические аспекты в развитии моторных способностей в период полового созревания // Материалы научно-практической конференции «Медицинские исследования в области педиатрии». – СПб.: Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. И.П. Павлова, 2013. – С. 89–96
2. Алексеева С.А., Орлова А.М., Нестерова А.Ю. Специфика научных и методологических подходов к занятиям физической культурой. Анализ проблем и перспективы развития // Материалы научно-практической конференции «Проблемы применения научных знаний в современной медицинской практике». – Казань: Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 2014. – С. 10–19
3. Барановская И.А. Физическая нагрузка подростков в условиях школы: проблемы составления эффективных программ физического развития / И.А. Барановская // Физическая культура. – 2014. – № 7. – С. 52–60
4. Благовольцева И.А. Основные этапы и проблемы развития физических способностей человека: риски возникновения патогенных состояний и функциональные нормы на каждом возрастном этапе / И.А. Благовольцева, И.М. Демьянов // Военно-медицинский журнал. – 2013. – № 12. – С. 105–113
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 2007. – 92 с.
6. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5–7-х классов общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2015. – 398 с.
7. Воловская А.Б. Подростковый возраст / А.Б. Воловская. – М.: Медицина, 2016. – 256 с.
8. Волошина М.А. Физическая культура у подростков. Опыт педагогической работы / М.А. Волошина, Е.С. Коновалова // Сборник статей Самарского государственного медицинского университета. – Самара: СГМУ, 2015. – С. 50–64
9. Горланская А.А. Адаптация подростков к физическим тренировкам / А.А. Горланская, И.П. Хренников, В.Н. Прокопенко // Сибирский медицинский журнал. – 2014. – № 10. – С. 72–81
10. Давыдова А.Ю. Современные комплексы упражнений, применяемые для коррекции физического состояния подростков в программе физической культуры / А.Ю. Давыдова, И.Г. Савельева // Материалы международной научно-практической конференции «Современные проблемы и вызовы физической культуры в современном мире». – Архангельск: Архангельский государственный медицинский университет, 2014. – С. 100–112
11. Дмитриевская Е.Н. Физические способности в подростковом возрасте / Е.Н. Дмитриевская, С.А. Мокшанцева // Вопросы диагностики в педиатрии. – 2012. – № 7. – С. 152–161
12. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей / И.И. Должиков. – М.: Айрис пресс, 2016. – 290 с.
13. Емельянова Н.О. Физическая культура в России / Н.О. Емельянова, Т.В. Синицина. – Екатеринбург: Кадуцей, 2011. – 522 с.
14. Ерохина Е.Н. Физиологические и психологические проблемы подросткового возраста: диагностика и коррекция / Е.Н. Ерохина // Актуальные проблемы возрастной психологии и психологии развития. – 2014. – № 7. – С. 23–30

15. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 35-36.
16. Забурдаева М.А. Анатомо-физиологические особенности подростков и их влияние на достижения в спортивной деятельности: корреляционный анализ / М.А.Забурдаева, А.В.Ковалева // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы медицинского обеспечения спортивной деятельности». – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2014. – С. 119-128
17. Колосова М.А. Специфика организации занятий физической культурой в школ / М.А.Колосова. – Воронеж: Мысль, 2013. – 195 с.
18. Краснова А.В. Специальные требования к организации занятий по физической культуре для подростков в условиях общеобразовательной школы / А.В.Краснова, А.П.Петунин, Ю.В.Москвина // Материалы научно-практической конференции «Образовательные технологии XXI века: проблемы, инновационная деятельность, перспективы развития». – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2017. – С. 54-67
19. Куприянова В.Ф. Применение специальных средств для развития координационных способностей подростков / В.Ф.Куприянова, Ю.С.Матвеева, С.О. Фалеева // Главный врач. – 2012. – № 11. – С. 64-73
20. Крутецкий В.А. Психология подростка / В.А.Крутецкий, Н.С. Лукин. – М.: Просвещение, 1965. – 112 с.
21. Кожемов А.А., Коноплева А.Н. Методика преподавания физической культуры. – Нальчик: Кабардино-Балкарский Государственный университет им. Х.М. Бербекова, 2005. — 108 с.
22. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
23. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск:Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с.
24. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н.Курысь. – М.: Советский спорт. 2004. – 264 с.
25. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х.Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 321 с.
26. Лебедева Г.А. Координационные способности как основа физического развития человека / Г.А.Лебедева // Материалы IV международного научного медицинского симпозиума «Тенденции развития адаптивной физической культуры. Вопросы реабилитации и профилактики». – Казань: Казанский государственный медицинский университет, 2013. – С. 90-98
27. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И.Лисина. – М.: Воронеж, 1997. – 382 с.
28. Лымаренко В.М. Принципы диагностики и коррекции координационных способностей у подростков в условиях современной системы здравоохранения: проблемы и перспективы реализации государственных программ поддержания здоровья подрастающего поколения / В.М.Лымаренко, О.В.Леонтьев, А.И.Гайворонский // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы организации здравоохранения в Российской Федерации: социальные, прикладные и экономические аспекты». – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. – С. 64-73
29. Марковская Г.И. Физические нагрузки в режиме дня современного подростка: медико-социальная проблема реализации принципа здорового образа жизни в подростковом возрасте / Г.И.Марковская // Материалы научно-практической конференции «Медицинские исследования в области педиатрии». – СПб.: Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. И.П. Павлова, 2013. – С. 103-113
30. Масленникова И.М. Физиологические характеристики подростков: деятельность систем организма, возможные патологии и задержки развития // Материалы научно-практической конференции «Проблемы и тенденции исследований в области неонатологии и педиатрии в Российской Федерации». – Нижний Новгород: Нижегородский медицинский университет, 2013. – С. 83-92
31. Названова Л.А. Нормальное и патологическое физическое развитие в пубертатный период: проблемы диагностики возрастных отклонений / Л.А.Названова, В.А.Терещенко // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы медицинской экспертизы и диагностики». – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный университет, 2016. – С. 59-66
32. Немиров Б.А. Координация движений в пубертатный период: роль задержки психического развития в формировании достаточных моторных функций / Б.А.Немиров, У.А. Красильникова // Медицинские исследования. – 2015. – № 1. – С. 66-75
33. Николаева Л.П. Физическое развитие: структура и основные компоненты/ Л.П.Николаева. – Новороссийск: Дело, 2014. – 288 с.
34. Орлан И.В. Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учебно- методическое пособие / В.М.Скляров, Л.Г.Гаврилова. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 107 с.

35. Платановая, В.Н. Теория спорта. - М.: Высшая школа, 2011. - 368 с.
36. Попов, Г.И. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах / Г.И. Попов, В.В. Резинкин, А.О. Акопян.-Теория и практика физ. культуры. - 2010. - 312 с.
37. Романенко А. Н., Джус О. Н., Догадин М. Е. Книга тренера по баскетболу. - Киев: Здоровье, 2012. - 456 с.
38. Савин А.Н. Баскетбол на Британских островах. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.
39. Самсонова, А.В. Биомеханика мышц / А.В. Самсонова, Комиссарова Е.Н.- Учебно-методическое пособие СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. - 146 с.
40. Селиверстова Г.А. Особенности занятий спортом детей и подростков: медицинские и социальные аспекты (теоретические и практические исследования в области кардиологии, педиатрии и социологии) // Материалы научно-практической конференции «Медико-социальные проблемы воспитания и развития детей и подростков в современной России» / Г.А.Селиверстова, Е.А.Медведенко. - Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2012. - С. 57-66
41. Тимофеева А.В. Актуальные проблемы развития физических способностей лиц подросткового возраста // Материалы I конгресса молодых ученых «Экспериментальные исследования в области подготовки спортсменов раннего возраста» / А.В.Тимофеева, М.А.Аванесов А.С.Щербаков. - Волгоград: Волгоградский государственный медицинский университет, 2013. - С. 130-146
42. Урманов А.В. Особенности развития координационных способностей / А.В.Урманов, С.С.Кропоткина // Вестник Российской академии медицинских наук. - 2016. - № 11. - С. 142-151
43. Федорова Я.С. Физическая культура / Я.С.Федорова. - Нижний Новгород: Перспектива, 2016. - 412 с.
44. Феоктистова Л.А. Физическое развитие в подростковом возрасте: проблемные зоны и ограничения физической нагрузки / Л.А.Феоктистова, П.А.Григорян // Сборник статей Московского государственного медицинского университета. - 2014. - № 10. - С. 13-21
45. Холодилова А.О.Обучение физическим упражнениям в адаптивной физической культуре. Монография / А.О.Холодилова, Н.П.Ваганова. - Воронеж: Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н.Бурденко, 2014. - 395 с.
46. Яртуганова-Кузьмина М.В.Причины и последствия нарушений координации в подростковом возрасте: по материалам научно-практического исследования в группе риска / М.В.Яртуганова-Кузьмина, Н.С.Малинина // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - 2014. - С. 31-42

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/diplomnaya-rabota/93421>