



ПОДВОДЯЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Егор Котлов

АГУ, доцент межфакультетской кафедры физической культуры и спорта

Аннотация: Баскетбол - эмоциональная игра, которая делает человека более общительным и контактным. Все эти особенности баскетбола являются эффективным средством физического воспитания. В статье анализируются особенности подводящие игр для спортивной игры баскетбол.

Ключевые слова: Баскетбол, подводящие игры, «разминка с мячами», «упражнения «в тройках», «салки с мячом», «невод».

Annotation: Basketball is an emotional game that makes a person more sociable and contact. All these features of basketball are an effective means of physical education. The article analyzes the features of the leading games for the sports game of basketball.

Keywords: Basketball, lead-up games, "warm-up with balls", "exercises" in threes", "tee with a ball", "net".

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол - спортивная атлетическая игра, один из самых популярных видов спорта. Занимаясь баскетболом, учащиеся становятся сильными, быстрыми, ловкими, умеют быстро ориентироваться в сложной обстановке. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Баскетбол - эмоциональная игра, которая делает человека более общительным и контактным. Все эти особенности баскетбола являются эффективным средством физического воспитания. Нами разработан комплекс упражнений, который применяется на уроке, при изучении темы баскетбол.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Приёмы и действия, с помощью которых ведётся игра, позволяют начинать занятия с детьми 9-10 лет, используя для этого инвентарь и оборудование, соответствующие возрасту. Правильное понимание педагогических задач, особенно в работе с детьми, требует знаний о приёмах, технике, тактике и правилах игры в баскетбол.

Начинать обучение надо с правильных перемещений и параллельно этому изучать ловлю и передачи мяча, броски и ведение. Обучение перемещений включает:

- изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);
- приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;
- повышение качества выполнения каждого приёма;
- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования.



Первым изучается бег в сочетании с остановками, затем прыжки и повороты. Резко разграничивать время изучения отдельных приёмов не рекомендуется: как только усвоена правильная структура приёма, можно изучать новое. Используя естественные навыки в беге, следует вносить уточнения в технику постановки стоп на площадку, акцентируя внимание на перекате с пятки на носок и мягкой постановке стопы. При изучении остановки в два шага особое внимание обращается на перенос центра тяжести за пределы опоры и на погашение скорости разбега. Важным условием при изучении поворота является правильное положение опорной ноги, которую отрывать от пола нельзя. Прыжки изучаются вначале с места. Особое внимание надо обращать на приземление, а затем на вертикальность взлёта.

При выполнении упражнений должен соблюдаться дидактический принцип “от простого к сложному” и следующие методы обучения: рассказ, показ, имитация без мяча, с мячом, стоя на месте, в движении.

При изучении технического элемента, такого как передача, сначала изучается передача двумя руками от груди. Внимание акцентируется на исходном положении и рабочей фазе. Затем изучают передачи в движении после двух шагов, потом в прыжке. Броски по кольцу - это самое интересное для детей, но чтобы добиться точности попадания надо хорошо изучить технику выполнения броска. Для отработки броска двух уроков физкультуры в неделю недостаточно, поэтому самое главное, чтобы учащиеся знали, как прицеливаться и куда смотреть, что завершающее движение делает кисть и что мяч должен забрасываться по высокой траектории. Начинать нужно броски под углом к щиту с близкого расстояния, что позволяет использовать щит как дополнительный ориентир. Затем изучается бросок в движении. Внимание обращается на формирование такого навыка, как получение мяча при ловле и возможность как можно быстрее перевести взгляд на корзину. Для того чтобы ученики больше старались акцентировать внимание на прицеливание и думать над движениями рук и ног, лучше выполнять это упражнение в соревновательной форме.

При изучении технического элемента, как ведение мяча, лучше начинать ведение с обычным отскоком. Внимание ученика должно быть обращено на то, что мяч отскакивает не выше бедра, локоть не поднимается вверх, кисть мягко толкает мяч вперёд и лежит не сверху на мяче, а сбоку. Изучение начинается стоя на месте, в движении вперёд, спиной вперёд, с изменением направления, с сопротивлением.

Все эти технические элементы изучаются с 5 по 11 классы, только упражнения постоянно должны усложняться в зависимости от того, как владеют ученики техникой и в каком они классе. Учащиеся получают много удовольствия от игры, если научатся выполнять основные приёмы техники: передачу, ведение и броски по кольцу. Достижение цели упражнения зависит от энтузиазма, с



которым ученик выполняет его. Поэтому желательно вносить элемент соревнования. Часто учитель ищет новые упражнения, чтобы избежать монотонности на уроке, так как это вызывает быстрое чувство усталости и падение интереса к игре. Одно упражнение нередко объединяет два, три и большее количество игровых приёмов.

Например, удержание, передачи и ловля мяча входят составной частью почти в каждое упражнение. Ведение мяча хорошо сочетается с остановками и поворотами.

Но игра в баскетбол невозможна без тактики. Основными задачами в обучении учеников тактическим действиям являются: Развитие внимания, ориентировки и зрительной памяти на ситуацию.

- Обучение основным индивидуальным и групповым действиям.
- Развитие творческого мышления и воображения.
- Ознакомление с основами систем ведения игры.

Для обучения тактики надо всегда иметь двустороннее взаимодействие противников. Это очень осложняет задачу обучения.

Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

Упражнения для 5-11 классов.

Разминка с мячами.

- перебрасывание с руки на руку по высокой траектории. (По дуге)
- между ног "восьмёрка".
- вращение вокруг туловища.
- вращение вокруг головы.
- подбрасывание мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов.
- подбрасывание мяча перед собой вверх - ловля сзади.
- подбрасывание мяча из-за спины через правое и левое плечо.
- поймать мяч с наименьшим отскоком от пола.
- поднять лежащий мяч на полу одной кистью руки.
- перехватить мяч с правой руки на левую руку между ног.

Упражнения для изучения и закрепления броска в движении.

- с места два шага – передача в стену или партнёру.
- то же самое, но с палками, скакалками, обручами
- с места один удар в пол, два шага – передача.
- у щита под углом 45 градусов на расстоянии двух шагов с одним ударом.
- после небольшого ведения.
- после передачи, ловля, два шага – бросок.

Внимание обращать на то, что с правой стороны первый шаг правой ногой, с левой – левой. Бросок выполняется в безопорном положении.

Упражнения с двумя мячами на развитие ловкости, координации.

- жонглирование.



- один катим - другой ведём.
- ведение двумя руками одновременно, попеременно.
- передачи в стенку.
- передачи в парах с отскоком один и по воздуху другой мяч.
- передачи в парах по воздуху двух мячей.
- передачи в парах с отскоком двух мячей.

Упражнения “в тройках”

- “восьмёрка” (куда отдал мяч, туда и бежишь, но за спину партнёра.)
- передачи со сменной мест.
- передачи через центрального игрока.
- передачи по кругу в правую и левую стороны.

Для 10-11 классы можно добавить второй мяч.

Упражнения для совершенствования передачи и ловли мяча.

“Квадрат” с двумя мячами в четыре колонны:

- 1.передача вправо – убегаешь вправо.
- 2.передача вправо – убегаешь влево.
- 3.передача по диагонали – убегаешь вправо, (влево)
4. передача вправо – убегаешь по диагонали.
5. передача вправо – убегаешь влево.
6. передача вправо (влево) – убегаешь во встречную колонну.

Для 5-7 классов можно делать на месте, т. е оставаться в своей колонне.

Игры, подводящие к игре баскетбол.

а) для совершенствования приставного шага защитника “Коршун, наседка, цыплята”

б) для совершенствования передачи и ловли мяча “Мяч капитану”

в) “Салки с мячом”. Двое водящих. При помощи передач надо задеть игроков только мячом. Бегать с мячом в руках нельзя.

г) “Невод”. То же самое, только кого задели, участвует вместе с водящими.

Цель: Взаимодействие игроков и видение площадки.

е) для совершенствования дриблинга. Один мяч на пару. У кого нет мяча – надо им завладеть. Мячи у всех. Выбить чужой, не потеряв свой мяч.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все эти упражнения не требуют сильного мастерства , а только внимание, ловкость и координацию движения. Подводящие игры и эти упражнения не дают детям почувствовать усталости, им становится интересно, а для учителя это является основной задачей на уроке. Интерес к упражнениям служит действующим и хорошим средством для овладения техническим элементом в игре баскетбол.

Ключевые слова: Специальная физическая подготовка, баскетбол, развития скоростно-силовых способностей, быстрота, выносливость.



В результате использования правильных средств совершенствования физических качеств баскетболистов улучшилась их физическая подготовленность. При совершенствовании спортивной подготовки баскетболистов необходимо учитывать возрастные особенности, физическое развитие и уровень подготовки баскетболистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М., «Физкультура и спорт», 1977 г.
2. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги / Пер. с англ. - М., 2002 г.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М., 2001.
4. Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. - М., 2002.
5. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод, рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2001.
6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб, заведений Под ред. Ю.Д. Железняк. - М., 2003.