

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано
к использованию в работе
Протокол тренерского (методического)
совета отделения баскетбола
от «16» сентября 2024 г. № 1

**Методическая работа
«Особенности организации
и методика обучения игре в баскетбол
в спортивно-оздоровительных группах
(СОГ)»**

Выполнила: Кузнецова Ю.В. - тренер-преподаватель
по баскетболу МБУ ДО «ДЮСШ №1»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Основная часть	4
Раздел 1. Теоретические основы обучения игре в баскетбол	4
1.1 Особенности обучения игре в баскетбол	5
1.2 Методы и формы обучения игре в баскетбол	6
1.3 Обучение технике игры в баскетбол	8
1.4 Основные подводящие упражнения для игры баскетбол	12
Раздел 2. Советы начинающим	14
Заключение	16
Список использованной литературы	17

Введение

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития. Считаю, что приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое значение во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения и элементы спортивных и подвижных игр.

В школьной программе действия с мячом включены начиная с первого класса. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания.

У детей младшего школьного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные мышцы, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Важно развитие мышц, удерживающих позвоночник, а это формирует правильную осанку.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения и воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок.

Работая спортивно-оздоровительных группах (СОГ), я последовательно решаю основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности;
- воспитание волевых качеств и характера;
- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям баскетболом;
- развитие жизненно необходимых двигательных навыков (бег, прыжки, метание);
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание дисциплинированного, доброжелательного отношения к товарищам.

Основная часть

Раздел 1. Теоретические основы обучения игре в баскетбол.

Формы организации и проведения образовательного процесса: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Структура занятия: подготовительная (введение в работу, организация детей, установление контакта между ними и тренером), основная (овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению баскетбола), заключительная (постепенное снижение нагрузки на организм, приведение детей в более спокойное состояние).

Методы обучения: словесные (описание, объяснение, рассказ, разбор), наглядные (показ упражнений и техники баскетбольных приёмов), практические (метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, игровой метод).

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях, подвижные и подготовительные игры, игровая практика.

Для повышения интереса занимающихся для более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в тренировочном процессе в основном применяются разные способы проведения этих упражнений.

Раздельный способ проведения упражнений характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения делается пауза. Упражнения с мячами выполняют: 1) после предварительного показа и объяснения преподавателем; 2) одновременно с показом и объяснением преподавателем; 3) только по показу преподавателем.

Поточный способ проведения упражнений заключается в том, что весь комплекс упражнений с мячами выполняется непрерывно, без остановок. Этот способ применяется на занятиях с достаточно подготовленными учащимися. Упражнения при поточном способе должны быть простыми и хорошо знакомыми занимающимся. При подборе упражнений необходимо продумать логический переход от одного упражнения к другому, чтобы конечное положение одного упражнения являлось исходным для последующего. Упражнения поточным способом можно проводить только по показу. В этом случае занимающиеся выполняют новое упражнение одновременно с преподавателем.

А также на своих занятиях я использую следующие методы:

1. Повторный метод – заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Игровой метод – характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

4. Соревновательный метод – это специально организованные состязания с использованием мячей, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

1.1 Особенности обучения игре в баскетбол.

Два часа занятий позволяют дать ребятам большое количество подготовительных упражнений, тщательно отработать каждое упражнение, каждый технический элемент. Из опыта работы знаю, что младшему школьнику нужно, чтобы сначала баскетбол ему понравился, затем он скажет “хочу”, и только потом я иногда буду говорить “надо”, объясняя необходимость предлагаемого к выполнению действия.

Подвижные игры и игровые упражнения занимают особое место на занятиях баскетбола. Включение игр в занятие всегда вызывает у детей положительную реакцию, особый интерес при обучении и закреплении умений и навыков. Обучение движениям нередко носит однообразный характер, что естественно приводит к снижению интереса на уроках и утомлению. Представьте, что выберет ребенок, развивая выносливость, игру в баскетбол или монотонный бег по беговой дорожке? Наверняка он выберет игру. От бега он быстро устанет и продолжить его не захочет, а играть будет с удовольствием, потратив столько же сил сколько и в беге, не ощущая при этом усталости. Физическая нагрузка в форме игровых упражнений, делает урок интересным и лучше развивает учащихся. Именно в этом заключается одна из положительных сторон подвижных игр. В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на разучивание элементарных игровых умений (держание мяча, ловля мяча, передачи, броски мяча) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивной игрой в среднем и старшем школьном возрасте. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений,

способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (скоростных, силовых, выносливости) способностей, а также всевозможных этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Затруднения в освоении идут от малого багажа двигательных навыков. Самое обычное выполнение учеником движений по показу тренера с обязательным объяснением им необходимости и деталей техники и рождает сотрудничество – основание для развития самостоятельности. Многообразие в выборе упражнений для индивидуальной работы учащихся позволяет учитывать не только степень освоения двигательного навыка, но и темперамент, характер ученика. Большая часть упражнений в баскетболе выполняется не индивидуально, а в парах, тройках и других командных действиях. Идет процесс взаимного обучения, где менее подготовленные перенимают двигательный опыт более подготовленных и способных. Целенаправленно изменяя состав пар, троек, пятерок, достигая более высокого уровня обучения, нежели при простом механическом комплектовании учеников, учитываю общую и индивидуальную задачи. И ищу более рациональный, короткий по возможности путь обучения.

На начальном этапе обучения я часто меняю состав пар, добиваясь совместимости ребят по темпераменту, характеру, степени обучения, личным симпатиям. Учебный процесс обоюдный как для ученика, так и для тренера. Обучая самостоятельности, нахожу в действиях ребят новые формы выражения самостоятельности. Оценка со стороны тренера в сотрудничестве всегда должна быть доброжелательной, стимулировать самостоятельность. Занятия на доверии – базовый компонент сотрудничества. Так, мне ученики доверяют в комплектовании команд, мини-команд, противоборствующих пар, троек. Вместе с тем подсказывают свои варианты, которым следую, как своим.

Естественное желание трудиться индивидуально выражает стремление к самореализации. Чтобы убедить в необходимости подчинить свои действия команде, требуется время и умение тренера подвести к пониманию необходимости играть со всеми, для всех, как и для себя. Этому помогают знания об ученике, его интересах, склонностях, взаимодействии в коллективе класса.

1.2 Методы и формы обучения игре в баскетбол.

Игра в баскетбол является средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Баскетбол - спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовке игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок, а также при соблюдении определенной последовательности.

Проводить обучение нужно в несколько этапов, используя различные упражнения. В начале обучения основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Не рекомендуется уже с первых занятий начинать освоение техники. Вначале надо добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставленными, кисти лежать сзади - сбоку, мышцы рук расставлены. Важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста.

После того как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками. Выполнение ловли мяча и других элементов баскетбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствует совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях.

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей и передачи мяча двумя руками от груди с места. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди.

На первых порах при передаче мяча большинство детей старается толкать его обеими руками, широко разводя локти в сторону. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать детям, что локти следует опустить около туловища; стараться бросать на уровне груди партнера; мяч следует сопровождать взглядом и руками.

Одним из наиболее важных действий с мячом является ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. На начальном этапе обучения детям семилетнего возраста были доступны ведение мяча с высоким отскоком. При этом ребенок научится держать спину. После этого появляется возможность «посадить ребенка на ноги», т.е. научить его передвигаться на полусогнутых ногах. В дальнейшем ребенок легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой и с изменением направления.

Наиболее распространенным недостатком ведения мяча на начальном этапе обучения является стремление детей бить по мячу расслабленной ладонью, не включая в работу предплечье. Рука с согнутыми пальцами ударяет по мячу сверху. В результате систематического обучения ведения мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, передвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега.

Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движениями. Поэтому обучение броскам мяча следует ограничить этими же способами - бросками двумя руками от груди и одной рукой от груди. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливаясь, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в стороны.

Для сознательного отношения ребенка к действиям, недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать ребенку возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей, у ребенка возникает сознательное отношение к действиям, умению целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Цель углубленного разучивания заключается в формировании полноценного двигательного умения. Здесь следует уточнить двигательное действие, как в основе, так и в деталях техники передвижений, ведения, передач мяча. На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств: применяются упражнения для закрепления мышечной системы с учетом особенностей техники баскетбола; используют подводящие упражнения, которые позволяют подготовить детей к освоению основного действия.

Подводящие упражнения представляют собой «игру по овладению мячом», техникой: ведение мяча, бросание партнеру команды, бросание в стену, в цель, кидания в кольца.

Когда школьники овладеют техникой баскетбола нужно переходить к этапу закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель этого этапа - двигательное умение перевести в навык. Эта цель решается с помощью следующих задач: добиться стабильности, автоматизма выполнения передвижений, различных действий с мячом. Довести до необходимой степени совершенства основные элементы техники передач, ведения мяча.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых условиях. Следует менять или усложнять правила игровых ситуаций. В целях совершенствования бросков и ведения нужно применять корзины разной высоты, поточное выполнение бросков и ведения в сочетании с прыжками, передачами и другими упражнениями. Также нужно увеличить скорость заданных движений.

Таким образом, в процессе обучения элементам игры в баскетбол ставится задача: научить управлять своими действиями. Процесс обучения строится последовательно от простого к сложному, в порядке, зависящем от изучения технических приемов того или иного раздела техники игры.

1.3 Обучение технике игры в баскетбол.

Процесс обучения младших школьников в баскетбол направлен на вооружение учеников знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии, тактики, правил игры и т.п.

Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний об игре.

Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми учащиеся должны владеть в значительной мере. Занимающиеся должны научиться рационально, пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.

Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматизировано. Как известно, в основе навыка лежит система закрепленных связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определенных условиях. Однако степень этих связей должна обеспечить возможность свободного варьирования элементами движения.

Обучение техническому приему и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно. Вначале технику изучают отдельно по приемам. В дальнейшем изолированные приемы объединяют в игровые действия.

Приемы техники нападения изучают раньше, нежели приемы защиты.

Подвижные игры и игровые упражнения занимают особое место на занятиях баскетбола. Включение игр в занятие всегда вызывает у детей положительную реакцию, особый интерес при обучении и закреплении умений и навыков. Обучение движениям нередко носит однообразный характер, что естественно приводит к снижению интереса на уроках и утомлению. Представьте, что выберет ребенок, развивая выносливость, игру в баскетбол или монотонный бег по беговой дорожке? Наверняка он выберет игру. От бега он быстро устанет и продолжить его не захочет, а играть будет с удовольствием, потратив столько же сил сколько и в беге, не ощущая при этом усталости. Физическая нагрузка в форме игровых упражнений, делает урок интересным и лучше развивает учащихся. Именно в этом заключается одна из положительных сторон подвижных игр. В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на разучивание элементарных игровых умений (держание мяча, ловля мяча, передачи, броски мяча) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивной игрой в среднем и старшем школьном возрасте. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (скоростных, силовых, выносливости) способностей, а также всевозможных этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В процессе формирования двигательного навыка выделяют самостоятельные стадии, которым соответствует тот или иной этап обучения. Принято выделять 3 стадии:

1. формирование начального умения, когда ученик овладеет основами движения, его структурой;
2. уточнение системы движений;
3. совершенствование навыка.

Особенно важна на каждой стадии последовательность постановки педагогических задач, необходимо чтобы, прежде всего:

- освоили исходное положение, из которого выполняются движения;
- знали, какие части тела принимают участие в этих движениях, и каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и в пространстве;
- выполняли движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе;
- сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- приступили к совершенствованию движений.

При изучении сочетаний приемов основное внимание уделяют связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки, когда один прием следует за другим. В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные следующего.

При овладении двигательными действиями, в которых приемы сочетаются не последовательно, а одновременно, когда один становится фоном другого (например, передача мяча во время бега), изучают согласованность разученных ранее по фазам движений, часто для этой цели используют подводящие упражнения.

При освоении тактики игры ставят цели:

- научить целесообразному использованию изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно.

Изучая любой прием техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.

Ознакомление с приемом. Оно начинается с создания представления о нем. Занимающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого им нужно не только сообщить сведения о приеме, о его месте и значении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движений. В задачу обучения на данном этапе входит:

- выявление знаний ученика об изучаемом предмете, а также ощущений, имеющих в его двигательном опыте;
- сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме - его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т.п.
- создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного методов и самостоятельного выполнения упражнений.

В зависимости от изучаемого материала и задач обучения можно использовать, схемы, фото, видеоманитофонные записи и т.п.

Основное внимание в обучении младших школьников игре в баскетбол направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения двигательных действий, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения.

В тех случаях, когда элементы движений, упражнения с мячом выполняются детьми неуверенно или дается в новой комбинации, целесообразно показать и объяснить их, учитывая двигательный опыт детей, можно показ проводить одновременно с объяснением.

Время о времени нужно возвращаться к показу хорошо известных упражнений, так как для совершенствования движения необходима точность, четкость выполнения каждого элемента.

Таким образом, по мере освоения движений целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов обучения, давать показ всего упражнения с объяснением; частичный показ с пояснением; описание упражнения без показа; установку на мысленное воспроизведение упражнения и его описание детьми, затем показ всего упражнения с пояснением отдельных сторон.

Необходимо также ознакомить детей с правилами игры, техникой игры.

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 понадобится много времени, 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.

Упражнения постоянно должны усложняться в зависимости от того, как владеют ученики техникой. 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. Каждый раз я подбираю новые упражнения, чтобы избежать монотонности на занятиях, 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.

1.4 Основные подводящие упражнения для игры баскетбол.

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 тренера это является основной задачей на занятии. Интерес к упражнениям служит действующим и хорошим средством для овладения техническим элементом в игре баскетбол.

В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на разучивание элементарных игровых умений (держание мяча, ловля мяча, передачи, броски мяча) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивной игрой в среднем и старшем школьном возрасте. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные

игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего, координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (скоростных, силовых, выносливости) способностей, а также всевозможных этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.) воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Учащийся держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после отскока. Работает только кисть.

Обучение в парах. Первый игрок удерживает баскетбольный мяч снизу, на уровне пояса (рука согнута в локтевом суставе под углом 90 градусов). Второй игрок накладывает на мяч кисть сверху, пальцы немного разведены, и мягким движением он направляет мяч вниз-вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Первый игрок оказывает слабое сопротивление, затем ловит мяч. Особое внимание обращать на движение руки (без отрыва от мяча).

Учащийся держит левой рукой снизу-сбоку мяч (левая нога впереди), правая накладывается на мяч кистью сверху. Мягким движением мяч направляется вниз-вперед, до полного выпрямления руки в левом в локтевом суставе, затем мяч ловят. Обратить внимание на правильную стойку, на движение руки без отрыва от мяча.

Подвижные игры и игровые упражнения занимают особое место на занятиях баскетбола. Включение игр в занятие всегда вызывает у детей положительную реакцию, особый интерес при обучении и закреплении умений и навыков.

Ловля и передача мяча

Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч.

Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.

Стойка ноги врозь, мяч за спиной; с отскоком от пола перевести мяч под ногами вперёд.

Передача двух мячей на месте и в движении в парах.

Передача мяча в положении лёжа на спине одного из партнёров.

Передача мяча на малом расстоянии между партнёрами в максимальном темпе.

Передача мяча во встречных колоннах.

Бег по кругу по часовой стрелке, передавая мяч соседу; по сигналу изменить направление движения.

Передача мяча в движении в тройках со сменой мест («восьмёрка»).

Передача мяча в тройках с заслоном 3 х 3, 4 х 4.

Эстафета «Подними предмет» (подбросить мяч вверх и собрать с пола как можно больше предметов).

Эстафета «Передал — садись» (капитан располагается напротив своей колонны и передаёт мяч игрокам, которые должны поймать мяч, вернуть его капитану и присесть).

Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» (игроки располагаются по кругу, предварительно рассчитавшись на «первый-второй», мячи у капитанов «первых» и «вторых»; по сигналу мячи передают игрокам своего номера, пока они не попадут капитану).

Подвижная игра «Мяч в центре» (игроки образуют круг и передают мяч друг другу; двое водящих стараются перехватить мяч).

Подвижная игра «10 передач» (игроков объединяют в две команды, каждая из которых пытается сделать 10 передач подряд между своими игроками, вторая команда старается перехватить мяч и начать передавать его между игроками своей команды).

Раздел 2. Советы начинающим игрокам

Общие советы

1. Начинай тренировку с разминки, включай в нее бег, подскоки, упражнения с мячом и силовые упражнения.

2. Чтобы хорошо играть в баскетбол, надо твердо знать правила. Зная правила, ты не будешь подводить команду, а также в том случае, если научишься метко бросать в корзину.

3. Успех команды определяется действиями всей команды, но нужно помнить и об индивидуальных умениях каждого игрока и простыми групповыми взаимодействиями в парах и тройках.

4. Тренируйся столько, чтобы выдерживать высокий темп на протяжении всей игры.

5. Тренируйся регулярно, а не от случая к случаю.

Советы ловящему мяч

1. Не отводи взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.

2. Вытягивай руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.

3. Расставь пальцы в сторону, образуя ими полусферу.

4. Согни руки в локтях после того, как мяч коснется кончиков пальцев.

5. Не касайся мяча ладонями.

6. Выходи навстречу летящему мячу.

Советы пасующему игроку

1. Не допускай небрежности при выполнении передач.

2. Выполняй передачи быстро.

3. При передачах действуй решительно.

4. При выпуске мяча контролируй его кончиками пальцев.

5. Передавай мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.
6. Смотри в сторону партнера, принимающего передачу, а не на него.
7. Не стой после передачи, а выходи на свободное место.

Советы дриблеру

1. Держи голову поднятой и веди мяч без зрительного контроля.
2. Не бей ладонью по мячу.
3. Изменяй длину шага и направление движения.
4. Не ударяй мячом в пол, если не хочешь продвинуться.
5. Контролируй мяч пальцами.
6. Снижай высоту отскока при подходе к сопернику.
7. Увеличивай высоту отскока мяча для ускорения ведения.
8. Будь готов сделать передачу или бросок по корзине.

Советы по технике передвижения

1. Выполняй остановки и повороты быстро.
2. Удерживай ноги на ширине плеч.
3. Сохраняй низкую стойку и равновесие.
4. Укрывай мяч от защитника телом.
5. Ставь ноги на всю стопу.

Советы снайперу

1. Выполняй броски быстро
2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.
3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.
4. Выпускай мяч через указательный палец.
5. Постоянно удерживай взгляд на цели.
6. Полностью сосредоточься на броске.
7. Следи за легкостью и непринужденности броска.

Советы играющему под щитом

1. Выходи в позицию, удобную для подбора и добивания мяча.
2. Удерживай руки вверх.
3. Рассчитывай свои движения так, чтобы коснуться мяча в высокой точке прыжка.
4. Сохраняй равновесие.
5. Считай, что каждый бросок будет неудачным и настраивайся на активную борьбу за отскочивший мяч.

Советы нападающему

1. Бережно относись к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском.
2. Быстро продвигай мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча.
3. Действуй спокойно, уверенно и быстро.

4. Избегай фолов в нападении.
5. Постоянно двигайся, держа своего защитника в напряжении.

Советы защитнику

1. Всегда сохраняй равновесие и защитную стойку.
2. Никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов.
3. Играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на его поясе.
4. Играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч и подопечного.
5. Не играй в защите с опущенными руками.
6. Не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска.
7. Будь постоянно готов оказать помощь партнеру.
8. Никогда не отдыхай в защите.
9. При потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу.
10. Переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине.
11. Быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча.

Как вести себя на площадке

1. Будь всегда корректен.
2. На площадке думай не о себе, а о команде.
3. Будь энтузиастом. Проявляй трудолюбие и чувство товарищества.
4. Старайся проявить свои лучшие качества.
5. Следи за своим внешним видом. Будь опрятен.
6. Контролируй свои эмоции.
7. Не удовлетворяйся достигнутым. Старайся улучшить свою игру.
8. Меньше критикуй других, больше помогай партнерам.
9. Никогда не теряй веры в победу.
10. Не будь зрителем на площадке. Старайся принести максимум пользы своей команде.
11. Не спорь с судьей. Судья, как и ты, может ошибаться.
12. Уважай своего соперника, но не бойся его.
13. Будь спортсменом – преодолевай трудности.

Заключение.

Изучая различные подходы к обучению игре в баскетбол, видим, что у детей имеются способности по ведению мяча, броскам по кольцу, передаче мяча. Отсутствие способностей не является проблемой, так как, создавая педагогические условия, можно научить детей элементам игры в баскетбол.

Формирование умений происходит в игровой деятельности. Именно игра является тем условием, которое влияет, развивает, укрепляет способности.

Способности проявляются уже в младшем школьном возрасте и от того, какие будут созданы условия, зависит их дальнейшее развитие.

Для выявления способностей используется игровой метод. С помощью этого метода можно сделать следующий вывод:

«Можно развивать способности ребенка по работе с мячом, вовлекая его в игру»

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Список используемой литературы

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин - М.: ИЦ Академия, 2004. - 520 с.
2. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. - М., 2002.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2007. - 336 с.
4. Степанова Н.М. Подготовительные упражнения в баскетболе. / Степанова Н.М., Прилипко И.В. - Павлодар: ПГУ, 2007. - 64 с.
5. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Изд.центр «Академия», 2011.- 480с.