

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛЕ

Невлянинова Виктория 1ПСО-12я

- Баскетбол - игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.
- Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).
- Баскетбол - игра коллективная, успех которой зависит от слаженности

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

- 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

ВИДЫ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

- Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:
- 1. Задействование рук при броске
 - а) бросок двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание)
 - б) бросок одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание)
- 2. Взаимодействие со щитом
 - а) возможность отскока (бросок с вращением без отскока от щита)
 - бросок с отскоком от щита)
 - б) Направление к щиту (прямолинейный по отношению к щиту бросок бросок под углом к щиту параллельный бросок)

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

ТЕХНИКА ИГРЫ

- Под техникой игры понимается умение рационально выполнять приемы, необходимые для ведения игры. Техника игры делится на игру в нападении и игру в защите. В свою очередь, игра в нападении состоит из техники игры без мяча и с мячом. Под техникой владения мячом понимается рациональное держание, ловля, передача, бросок, ведение мяча.

ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча - прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом. В момент ловли он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади - сбоку, т.е. вдогонку (при поступательной передаче).

- 1). При ловле мяча двумя руками на месте в исходном положении игрок находится в стойке готовности - руки согнуты в локтевых суставах до 85° - и удерживает мяч в поле зрения
- 2). Ловля одной рукой чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории
- 3). Для ловли мяча в движении характерно сочетание движения

ОБУЧЕНИЕ ЛОВЛИ МЯЧА

- Индивидуальные упражнения: ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке; то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола; ловля мяча в различных и.п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.; ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока; ловля мяча в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть - встать, повернуться на 90-360° прыжком, кувырок вперед или назад и т.п.
- Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

- Держание мяча. Прежде всего, надо научиться правильно держать мяч.
- Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.
- Передача мяча - один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.
- Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное

ОСТАНОВКИ С ЛОВЛЕЙ МЯЧА

- Остановка с ловлей мяча применяется игроком для прекращения движения с одновременным овладением мячом. Она может осуществляться несколькими способами: двумя шагами или прыжком, с ловлей мяча двумя руками или одной. Баскетболисту чаще всего приходится останавливаться с ловлей мяча, посланного партнером.



ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

- Передача мяча - прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.
- Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, над головой (крюком), одной и двумя руками.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

- Ведение мяча - прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения
- Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки; ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки (проход - бросок или проход - «откидка»); постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.