

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шелеховского района спортивная школа «Юность»

Методическая разработка на тему:

**Формирование специальных
двигательных навыков баскетболистов по
средствам подвижных игр на этапе начальной
подготовки**

Составитель:
Семенова Марина Анатольевна,
тренер-преподаватель

Шелехов 2024

Содержание

Введение.....	3
Подвижные игры как обязательный элемент в учебно – тренировочной программе.....	4
Примеры подвижных игр, для формирования специальных навыков, на этапе начальной подготовки баскетболистов.....	5-6
Заключение.....	7
Список литературы.....	8

Введение

На сегодняшний день баскетбол занимает одно из ведущих мест среди спортивных игр, культивируемых в нашей стране и за рубежом, является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Динамичная, увлекательная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства, проявления морально — волевых усилий.

Баскетбол — игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе. Регулярные занятия детей баскетболом — активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни, современного общества.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Основная часть

Подвижные игры как средство физического воспитания, должны быть обязательным элементом в учебно — тренировочной программе баскетболиста. Подводящие упражнения и подвижные игры являются универсальными средствами содействия росту и развитию всех органов и систем организма. Более того, упражнения и игры являются уникальными средствами не только физического, но и интеллектуального и психического развития детей.

Практика работы показывает, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических упражнений лучше всего создать специальные игровые условия. Наилучшим образом на тренировках НП, это можно сделать с помощью подвижных игр. В большинстве случаев их использование позволяет повысить интерес детей к занятиям, а также качество тренировки. Подбирая подвижные игры, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые игроки, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и тренироваться.

В баскетболе разработано и предложено большое количество средств и методов подготовки спортсменов. Однако именно подвижные игры являются одним из основных вспомогательных средств при работе с баскетболистами.

Подвижные игры имеют довольно длинную историю существования и занимают определенное место в жизни человека. Их эффективность и целесообразность применения подтверждается современной практикой и имеет научно-теоретические обоснования. Поскольку помимо решения общих задач физического воспитания, подвижные игры позволяют решать специальные задачи обучения и тренировки.

Построение учебно-тренировочного процесса в баскетболе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях.

Во-первых, подвижные игры в комплексе с контрольными тестами позволяют мне решить проблему отбора новичков, поскольку в игровом методе наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности занимающихся.

Наблюдая за поведением занимающихся в процессе игры, можно оценивать:

- проявление инициативы и настойчивости;
- отношение к соперникам по игре;
- отношение к партнерам по команде;
- отношение к собственным ошибкам;
- дисциплинированность, требовательность;
- отношение к победе, поражению.

Только в игре мы сможем узнать ребенка, как разностороннюю личность. Порой самый замкнутый, не общительный ребенок раскрывает свои таланты только во время игры и в итоге из него получается результативный игрок.

С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Систематическое использование подвижных игр на этапе начальной подготовки позволяет повышать и расширять двигательный фонд занимающихся, что является хорошей базой для овладения надлежавшей спортивной техникой. Однако, выбор и планирование подвижных игр в структуре учебно-тренировочного занятия необходимо проводить с учетом положительного переноса навыков.

Некоторые примеры подвижных игр, которые можно использовать для формирования специальных навыков, на этапе начальной подготовки баскетболистов:

- **Для повышения эффективности ведения мяча:**

Игра «Выбей мяч»: Ограниченное пространство до 3-х очковой линии, у игроков по одному мячу, по свистку игроки начинают ведение правой (левой) рукой, задача свободной рукой выбить мяч у любого участника, и сохранить на ведении свой, если у игрока выбили мяч, он выходит за линию делает 5 (приседаний, выпрыгивания, отжиманий на выбор) и возвращается в игру.

Игра «Автобус»: Игроки располагаются на лицевой линии, по команде начинают ведение мяча строго по линиям (штрафная, боковая, 3-х очковая и т.д), до середины площадке. Напротиволожной стороне от игроков находятся фишки (автобусы), вместимость 3-4 игрока. По 2 свистку задача игроков положить свой мяч, взять свободный и сведением бежать до фишек (автобусов), сесть напротив фишки и продолжить ведение, если мяч укатился, место освободилось, и игрок, которому не хватило места может его занять.

- **Для развития и совершенствования передачи мяча:**

Игра «10 передач»: Игра проводится на половине площадке, игроки делятся на команды по 4-6 человек. Игроки, владеющие мячом, двигаются в любом направлении по площадке, передавая мяч друг другу, соперники пытаются этот мяч перехватить, побеждает команда если успела сделать 10 передач

Игра «Голя с мячом»: Игра проводится на половине площадке, один игрок с мячом голящий, остальные игроки свободно располагаются на площадке. По сигналу голящий игрок с ведением должен заголить любого игрока, после того как первого заголил, у него нет ведения, игроки вдвоем посредством передач и передвижений должны заголить остальных игроков, которые переходят на сторону голящих.

- **Для обучения технике перемещения в защитной стойке:**

Игра «Зеркало»: Вся группа делится по парам, встают на боковые линии на против друг друга, один мяч на пару кладется по середине. Игроки до начала упражнения выбирают кто ведущий, а кто ведомый. У игрока ведущего задача овладеть мячом до того, как его заденет ведомый, при этом делать ускорение вперед, назад, приставной шаг и т.д, задача ведомого повторять точные действия за игроком зеркально, и когда игрок возьмет мяч в руки заголить его

Игра «Хвостики»: Игроки делятся на 2 команды. Все участники прикрепляют сзади ленты - «хвосты» размером 1.5 метра. По команде игроки должны сорвать ленту с любого участника противоположной команды, которого догонит. Лента отдается игроку с которого сорвали, и поднимается вверх, игрок остается на месте, при этом игроки своей команды могут спасти игрока если проползут между ног.

Техническая подготовка баскетболистов – сложный процесс, требующий длительного времени, именно поэтому специализированные занятия баскетболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка занимает большое место на всем протяжении многолетней подготовки.

Так же нам позволяет установить, что подвижные игры, являются незаменимым средством пополнения знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При обучении юных баскетболистов подвижные игры должны быть подобраны так, чтоб они включали в себя технико-тактические действия и правила баскетбола, расширяли игровые действия, углубляясь в точное соблюдение правил игры.

Список литературы:

1. «Баскетбол. Азбука спорта». Костикова Л. В. — Москва — 2001 г. Физкультура и спорт.
2. Костикова Л. В., Родионов А. В., Чернов С. Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). — М., РФБ, 2005.
3. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. —: Издательский центр 1. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)» Ю. М. Портнов и др. Москва — 2004 г. «Советский спорт». 100 с.
4. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), Иркутск- 2013г..27 с.«Академия».2008.
5. Кенеман А.В. “Детские подвижные игры”, М. Просвещение, 1995
6. Коротков И.М. “Подвижные игры”, М. - Знание,1998