

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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/170795>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

1. Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания школьников	4
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста	4
1.2. Требования к современным броскам и методика начального обучения	8
2. Исследование методики обучения броску мяча одной рукой на уроках баскетбола	11
2.1. Техника броска 1-ой рукой от плеча с места	11
2.2. Вклад завершающего движения кистью в максимальную дальность броска одной рукой в прыжке у юных баскетболистов	14
Заключение	20
Список использованной литературы	21
Приложение 1	23

Введение

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для него характерно разнообразие движений; ходить, бегать, останавливаться, поворачиваться, прыгать, хватать, бросать и вести мяч, выполняемые в индивидуальном бою с противниками. Конечная цель игрока, перемещающегося по площадке с мячом и без мяча, - попасть в корзину.

Баскетбол - важнейший элемент баскетбола. Чтобы выиграть матч, команда должна обыграть соперника на табло, и это достигается за счет более точных ударов. Все остальные приемы игры служат для создания условий для доминирования. Чтобы быть полезным для команды, каждый игрок должен уметь попасть в корзину.

В соответствии с общеобразовательной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол разная. Самая важная техника - это метание. Успех в игре в конечном итоге зависит от точности выстрела. Бросая мяч, школьники начинают учиться в 5 классе. Однако мы не нашли в литературе данных, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются в школьной программе.

Цель исследования: изучить методику обучения броска одной рукой от плеча на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Выявить динамику показателей попадания при броске одной рукой от плеча с места.
2. Выявить техничные ошибки в технике броска.

Объектом исследования нашей работы явился учебный процесс учащихся на уроках физической культуры по баскетболу.

Предмет исследования.

В работе изучалась эффективность средств обучения и уровень обученности учащихся на уроках физической культуры.

1. Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания школьников

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для него характерно большое разнообразие движений; ходьба, бег, остановка, повороты, прыжки, ловля, метание и ведение мяча, выполняемые в индивидуальном бою с противниками. Такое разнообразие движений помогает улучшить обмен веществ, деятельность всех систем организма и сформировать координацию.

Баскетбол - это не только оздоровление и гигиена, но также пропаганда и просвещение. Игра в баскетбол помогает развить настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Однако эффективность обучения зависит в первую очередь от того, насколько целенаправленно осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания в образовательном процессе.

Баскетбол как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных областях

физкультурного движения [6].

В системе государственного образования баскетбол включен в программы физического, общего, среднего, профессионального, среднего и высшего образования.

Баскетбол - это увлекательная спортивная игра, которая является эффективным средством физического воспитания. Неслучайно он очень популярен среди студентов. Баскетбол, как важная мера физического воспитания и улучшения здоровья детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным образованием, детских спортивных школ, муниципальных отделов образования и добровольных спортивных отделов [9].

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой работой по оздоровлению и квалифицированной тренировкой резерва самых талантливых юношей и девушек. Такие резервы готовят в детских спортшколах.

Долгосрочное обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития и, в связи с этим, тщательного набора образовательных средств и методов работы. В настоящее время существует множество руководств, в которых подробно рассматривается современная баскетбольная техника. Они определяют общие вопросы организации педагогической работы, а также предоставляют конкретные практические материалы, которые необходимо усвоить в определенном возрасте.

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы - обучать детей ежедневным физическим упражнениям. Решение этой проблемы требует от учителя физкультуры настойчивости, креативности, множества навыков и знаний. И, прежде всего, нужно уметь опираться не только на свою собственную деятельность, но и на активность учеников в классе. Кроме того, есть адекватное последующее наблюдение в виде самостоятельных занятий дома для физического самосовершенствования. Для этого, прежде всего, нужно знать реальные возможности своих учеников.

Многообразие технико-тактических мероприятий при игре в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования основных навыков и умений учащихся, всестороннего развития их физических и умственных качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и связанные с ней физические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья и отдыха и могут использоваться человеком на протяжении всей жизни в самостоятельных формах физического воспитания.

Средний школьный возраст (11-14 лет). Этот возраст (подростковый возраст) характеризуется значительными морфологическими и функциональными изменениями, так как он совпадает у мальчиков с наступлением половой зрелости и у девочек с первой половиной полового созревания. Именно в этот период наблюдается так называемое вторичное растяжение, то есть увеличение роста тела в длину. В этот момент (в основном в конце периода) наблюдается особенно интенсивный рост мышечной массы и, как следствие, массы тела.

Характерно, что девочки-подростки, у которых половое созревание начинается раньше мальчиков, обычно превосходят мальчиков по длине тела и массе тела.

В этом возрасте значительным изменениям претерпевает не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила у мальчиков 12-14 лет увеличивается намного быстрее, чем у девочек, и если у мальчиков одновременно увеличивается абсолютная и относительная сила (в пересчете на 1 кг веса), то у девочек 12-13 лет прирост общей массы тела составляет быстрее, чем увеличение абсолютной силы, что приводит к снижению показателей относительной силы. Это может объяснить тот факт, что девочкам сложно выполнять упражнения, связанные с движением и поддержанием веса тела (висание, лазание, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различным типам искривлений, поскольку еще не укреплен достаточно сильными мышцами.

Поэтому подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок, бег в полную силу, глубокие прыжки с высоты более 100 см и приземление на жесткую опору, приседания с отягощением, превышающим собственный вес, и другие подобные упражнения.

Длительные однообразные физические упражнения могут привести к одностороннему (асимметричному) развитию мышц и, как следствие, к искривлению позвоночника и плохой осанке. Следует помнить, что у подростков тонус мышц-сгибателей преобладает над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому при выборе упражнений следует особенно внимательно следить за тем, чтобы мышцы спины и шеи получали достаточную нагрузку, что позволяет избежать появления «круглой» спины и сутулости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой при беге и прыжках.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность центральной нервной системы подростков, заключающаяся в большей, по сравнению со взрослыми, возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой адаптации организма. Возрастные морфофункциональные особенности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма также обеспечивают более быструю работоспособность, чем у взрослых.

Тем не менее, подростки быстрее устают от монотонной нагрузки, чем взрослые, так как сердце подростка справляется с работой в основном за счет учащенной частоты сокращений и поэтому потребляет больше энергии, чем сердце взрослого человека, которое работает в основном за счет увеличения частоты сокращений. ударный объем. Монотонная работа быстрее утомляет подростка, поэтому нужно регулярно менять тип упражнений по ходу занятия. Подростки быстрее восстанавливаются после нагрузки, чем взрослые.

Это необходимо учитывать при перерывах в дозировании. Важно помнить, что защитное торможение в период полового созревания не может преодолеть влияние возбуждения, поэтому студенты (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности.

Итак, у подростков способность правильно организовать свое восприятие в процессе обучения улучшается и приближается к характерному уровню взрослых. Они стремятся критически осмыслить суть полученных знаний, выработать собственное отношение к ним, не только запомнить дидактический материал, но и понять, объяснить его достоверность, что предъявляет к учителю ряд требований к качеству самого преподавания.

1. Баскетбол. Правила соревнования. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 307 с.
2. Баскетбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.Б. Дежнова. - М.: Русский язык, 2019. - 374 с.
3. Васильев, В.Л. Баскетбол - это великолепно / В.Л. Васильев. - М.: ЕЭ Медиа, 2020. - 534 с.
4. Виссел, Хол. Баскетбол. Шаги к успеху / Хол Виссел. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2017. - 240 с.
5. Голованов, В.М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру / В.М. Голованов. - М.: Литера, 2018. - 502 с.
6. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Академия, 2019. - 320 с.
7. Гомельский, А.Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2018. - 160 с.
8. Загrevский, В.И. Компьютерный синтез двигательных действий с управлением движением по кинематическому состоянию биомеханической системы / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский // Теория и практика физ. культуры. - 2013. - № 7. - С. 10-15. <https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternyy-sintez-dvigatelnyh-deystviy-s-upravleniem-dvizheniem-po-kinematcheskomu-sostoyaniyu-biomehanicheskoy-sistemy>.
9. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 359 с.
10. Костикова, Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 176 с.
11. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта / Н.Ю. Мельникова. - М.: Советский спорт, 2019. - 113 с.
12. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 373 с.
13. Паршикова, Н.В. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2008–2011 годы) / Н.В. Паршикова. - М.: Советский спорт, 2018. - 932 с.
14. Родин, А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин. - М.: Советский спорт, 2018. - 244 с.
15. Роуз, Ли. Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2016. - 272 с.
16. Семенова, О.Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2016. - 192 с.
17. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 424 с.
18. Федоров, Л. Баскетбол олимпийский / Л. Федоров. - М.: Книга по Требованию, 2019. - 319 с.
19. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2020. - 914 с.
20. Шаблинский, В.А. Баскетбол. Что я о нем знаю? / В.А. Шаблинский. - М.: Киев: Молодь, 2018. - 144 с.

21. Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе.

https://studwood.ru/1110215/turizm/harakteristika_klassifikatsiya_znachenie_broskov_sovremennom_basketbole.

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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/170795>