

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/kurovaya-rabota/66287>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физкультура

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Баскетбол и его особенности 5

1.1. Уровень развития современного баскетбола 5

1.2. Техника броска в баскетболе 7

Глава 2. Принципы обучения и совершенствования бросков мяча в баскетболе 13

2.1. Упражнения для улучшения техники броска в баскетболе 13

2.2. Анализ тактики броска в баскетболе и её влияния на результативность атакующих действий 21

Заключение 27

Список литературы 29

Введение

Актуальность исследования. Проблема сохранения, укрепления здоровья и физической подготовленности никогда не стояла так остро, как в настоящее время. Баскетбол - популярная спортивная игра, которая в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов.

Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Баскетбол - развивает все важные физические качества: скоростные, скоростно-силовые координационные способности, гибкость, выносливость. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма и основные механизмы энергообеспечения.

Одной из основополагающих вещей в игре в баскетбол является правильная техника броска. Можно как угодно хорошо обводить соперников, отдавать точные пасы, играть корпусом, но без этой завершающей стадии атаки команда не наберет достаточного количества очков, чтобы одержать победу в матче.

В среднем баскетбольная команда за игру проводит 65-70 бросков мяча в корзину и до 20-25 штрафных бросков. При этом, сама подготовка к броску - это основное содержание всей игры. А вот попадание в корзину - это главная цель в баскетболе.

Бросок в баскетболе - логическое завершение любой атаки. Команда должна сделать как можно больше метких бросков, чтобы обыграть соперника. Вся игра строится на том, чтобы овладеть кольцом другой команды с помощью разных приёмов и комбинаций, которые отрабатываются на тренировке.

Ведущей тенденцией современного баскетбола является борьба не только за скорость увеличения быстроты рывков отдельных движений, но и в умении быстро и точно выполнять сложные технические приемы на максимальной скорости перемещений, умению воспрепятствовать быстрому развитию атаки противника и броску в корзину, способность выдерживать высокий темп до конца игры.

Объектом исследования является правильная техника броска.

Предметом исследования являются методы, технические приемы баскетбольного броска.

Цель курсовой работы - рассмотреть броски в баскетболе.

Задачи:

- определить уровень развития современного баскетбола.
- дать характеристику технике броска в баскетболе.
- проанализировать упражнения для улучшения техники броска в баскетболе.
- исследовать тактику броска в баскетболе и её влияние на результативность атакующих действий.

Методологические основы исследования составляют труды отечественных авторов, посвященных вопросам развития теории и методологии в сфере физической культуры.

Структура работы обусловлена целями и задачами исследования. Курсовая работа состоит из введения,

двух глав, заключения и списка литературы.

Глава 1. Баскетбол и его особенности

1.1. Уровень развития современного баскетбола

Уровень развития современного баскетбола чрезвычайно высок, накал соперничества на международной спортивной арене постоянно возрастает. Это требует от специалистов использования в учебном процессе наиболее совершенных форм, методов и средств тренировки. Необходимо разрабатывать новые теоретические положения тактики и стратегии игры, учитывать закономерности и принципы ведения спортивной борьбы в баскетболе в ходе оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Тенденции развития современного баскетбола показывают, что тактика стала определяющим видом подготовки спортсмена. Она в значительной мере влияет на содержание работы по общей и специальной физической подготовке, повышению технического мастерства. Тактика конкретизирует обязанности баскетболистов в команде при различных игровых ситуациях, влияет на выбор стиля игры, повышает значение теоретической и психологической подготовки игроков[10].

Эти бесспорные факты заставляют тренеров искать новые, нетрадиционные средства и методы тактической подготовки. От того, насколько удачно здесь соединится теория с практикой, зависят разработки моделей игры, перспективы ведения спортивной борьбы: как команды будут играть через год, четыре, восемь лет. И если избранная командой тактика ведения игры совпадет с уровнем исполнительского мастерства и функциональными возможностями игроков, команда будет готова значительно улучшить соревновательные результаты.

Характерное для баскетбола разнообразие тактических средств заставляет нас изыскивать необходимое время для их изучения и совершенствования. По окончании соревновательного периода работа по тактической подготовке должна продолжаться. К концу спортивного сезона тренеру надо разработать модель будущей игры команды, определить ее основную структуру в нападении и защите, принципы взаимодействия, основные функции баскетболистов.

Созданное таким образом своеобразное методическое пособие по тактике игроки должны изучить в переходный период. В начале подготовительного цикла полезно проверить знания игроков по теоретическому разделу тактики, чтобы в дальнейшем направленность функциональной и технической подготовки соответствовала общему тактическому плану[2, с 28].

На этапе специальной подготовки следует изучать и совершенствовать все формы, методы и средства ведения игры. В предсоревновательный период необходимо сосредоточить внимание не на изучении нового материала, а решать вопросы функциональной и психологической готовности игроков, повышения их исполнительского мастерства, устойчивости и надежности применения тактических действий. Чтобы работать эффективно, тренеры должны знать о состоянии, тенденциях развития тактики игры, о наиболее прогрессивных методах тактической подготовки баскетболистов.

В современном баскетболе постоянно возрастает значение нападения быстрым прорывом. Повышение общей эффективности игры требует воспитания у баскетболистов постоянного стремления активно атаковать. Тренерам и игрокам следует помнить, что быстрый прорыв является начальным этапом организации нападения, поэтому он должен стать обязательным условием мгновенного перехода от защиты к нападению.

Во всех случаях овладения мячом команда обязана начинать атаку быстрым прорывом. В ходе тренировок надо отрабатывать переходы от неудавшегося быстрого прорыва к другим способам атаки, используя положительные факторы первого: скорость, высокую маневренность игроков и быстроту достижения численного превосходства. Создание численного превосходства на определенной части площадки - основной принцип тактики действий в защите и нападении.

Побеждает, как правило, игрок, способный по ходу игры создавать неожиданные комбинации движений за кратчайшее время, на ограниченном пространстве. И потому на первый план выдвигается умение баскетболистов использовать приобретенные навыки и творить в игре. Использование методики, имеющей

тактическую направленность, наилучшим образом способствует этому. Она развивает инициативу, активность и сознательность, исключает давление схемы на творческое начало.

1.2. Техника броска в баскетболе

Техника броска в баскетболе – первое и самое главное, чему учат будущих звезд НБА (и вообще всех, кто приходит в баскетбольные секции). Это азы, базис, без которого невозможно стать хорошим игроком, какие бы физические данные (скорость, мощь, выносливость, координация) не были у человека. А совершенствование техники броска в баскетболе – такая же необходимая данность, как регулярные занятия в тренажерном зале и отработка тактических схем.

Многие спортсмены в конце тренировки остаются на площадке, продолжая просто бросать по кольцу из разных точек (некоторые – по многу часов подряд). Потому что, если спортсмен не прогрессирует – то становится хуже. И это правило применимо ко всем – хоть к школьнику-пятикласснику, хоть к участнику любительской лиги, хоть к звезде НБА. Важно заложить основу правильного исполнения броска, но не менее важно постоянно отрабатывать давно заученные движения, делая их еще более выверенными и надежными. Предела совершенству тут нет.

Сами броски бывают разных типов. Они делятся по технике исполнения (обычный бросок, крюк, полукрюк, лэй-ап, данк), по дальности

Список литературы

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,2008-21с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания.- М.: Просвещение, 2010.- 287 с.
3. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.
4. Белов А. С. Баскетбол. Броски по кольцу. / А. С. Белов. – Физкультура в школе. - 2010. - №6,7. - С. 17-18.
5. Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники: учебное пособие / Н. В. Марченко, Смирнов О.В., Плиев С.З. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009 – 144 с.
6. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
7. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте./ Железняк Ю. Д., Петров П. К./- М.: Академия 2010.- 261с.
8. Касымов А. Ш. Вопросы повышения результативности у баскетболистов в условии соревновательной деятельности / А. Ш. Касымов. - Ташкент: 2016. - 29 с.
9. Луничкин В. Г. Баскетбол. Советский спорт / В. Г. Луничкин. - М.: 2009. - 100 с.
10. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. - М.: Академия. - 2008. - 336 с.
11. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
12. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
13. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
14. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-2010.- №1- с 37-40.
15. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-2005.- №2-с.26-27.
16. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
17. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
18. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. - М.: Физкультура и спорт, 2015.-70с.
19. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2011.-60с.
20. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 2008.-45с.

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/kursovaya-rabota/66287>