

Алиев Д.Б. Методика использования технических средств при обучении технике игры баскетболистов 13-14 лет // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №5 (май). – АРТ 147-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.32

Алиев Джошгун Бахтияр оглы

Студент магистратуры 2-ого курса

Факультета физической культуры

Научный руководитель: Вяльцев А.С., канд.пед.наук, доцент

Московский государственный областной университет

г. Москва, Российская Федерация

white_and_black13@mail.ru

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ПРИ
ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

Аннотация: В статье рассматриваются различные методики использования технических средств при обучении технике игры баскетболистов 13-14 лет. Характеризуются методики развития бросковой силы. Исследуются организационные условия использования технических средств в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: баскетбол, учебно-тренировочный процесс, бросковая сила.

Aliyev Josh gun Bakhtiyar ogly

2nd year master's student

Faculty of physical culture

Scientific head: A. S. Vyaltsev. Cand.PED.Sciences, associate Professor

Moscow state regional University

Moscow, Russian Federation

METHODOLOGY THE USE OF TECHNOLOGY IN TEACHING TECHNIQUES OF THE GAME OF BASKETBALL 13-14 YEARS

Abstract: the article discusses various methods of using technical means in teaching basketball players 13-14 years. The methods of development of throwing force are characterized. The organizational conditions of the use of technical means in the training process are investigated.

Key words: basketball, training process, throwing force.

Раньше считалось, что тренажеры и тренировочные устройства могут применяться только в тренировочном процессе взрослых квалифицированных спортсменов. Однако на современном этапе технические средства с успехом применяются в обучении детей и юношей.

При использовании в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов технических средств нужно учитывать следующие организационные условия:

1. Тренажеры и тренировочные устройства не должны создавать препятствия для всестороннего физического развития юных спортсменов, а напротив, способствовать соразмерности развития физических качеств, которая является характерной для всех этапов многолетней подготовки.

Лишь это условие позволит создать фундамент, который в дальнейшем станет основой достижения высоких спортивных результатов.

2. Технические средства по своей направленности должны соответствовать задачам конкретного этапа подготовки спортсменов. Так, на этапе начальной спортивной специализации необходимо отдавать предпочтение тренажерам и тренировочным устройствам, которые соответствуют обучению оптимальной спортивной технике; этап углубленной тренировки должен обуславливать применение технических средств сопряженного воздействия; этап высшего спортивного мастерства – тренажеров, позволяющих развивать эффективно необходимые физические качества наиболее важных групп мышц. Средства срочной информации нужно применять на всех этапах спортивной подготовки.

3. Использование технических средств должно вести к формированию у юных баскетболистов структуры двигательных навыков, характерной для высококвалифицированных спортсменов.

4. На этапе углубленной тренировки целесообразным является выполнение упражнений регионального и общего воздействия.

5. Наиболее эффективны тренажеры с обратной связью, которые позволяют получать информацию, как о параметрах внешнего воздействия, так и о структуре движений обучающегося. Повышение качества тренировочного процесса обуславливается знанием юными спортсменами эталонных или модельных характеристик, к которым они должны стремиться.

Проанализировав литературные источники и проведя педагогическое наблюдение, мы выявили следующие основные проблемные зоны:

1) Источник низкого уровня обучения технике игры в баскетбол заключается в низкой бросковой силе баскетболистов и низкая точность передач в баскетболе;

2) Технические ошибки при игре у баскетболистов 13-14 лет, совершаемые по причине недостаточного развития периферического зрения;

3) Средняя скорость решения тактических задач в баскетболе у баскетболистов 13-14 лет.

С целью преодоления основных проблемных зон, в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группе была:

- Увеличена игровая практика за счет одновременного изучения нескольких технических элементов, и упражнений, которые тренируют точность бросков.
- Сокращена подготовительная часть, которая отводится для общеразвивающих упражнений. Эта часть была заменена их на работу с специальными техническими средствами и приспособлениями для обучения технике игры в баскетбол.
- Велась работа с приспособлениями, способствующими развитию периферического зрения.

В числе основных причин низкой результативности баскетболистов при выполнении бросков была отмечена низкая траектория полета мяча и нарушение биомеханически целесообразной структуры броскового движения, что, по мнению ряда специалистов, вызвано недостаточным уровнем развития специальной бросковой силы у игроков.

При обучении навыкам броска это неизбежно приводит к формированию низкоэффективной техники, так как спортсмен старается добросить мяч до кольца путем применения метательного движения,

которое выполняется при помощи ног, отведения в сторону плеча, поворота туловища. Для того чтобы избежать этого, на этапе начального обучения необходимо соблюдать принцип соответствия дистанции броска уровню развития бросковой силы. Этот принцип должен быть основным в процессе обучения технике и совершенствования точности как дистанционных, так и штрафных бросков. До перехода на новую бросковую дистанцию необходимо развить до требуемого уровня бросковую силу.

С этой целью была разработана и апробирована в тренировочном процессе методика развития бросковой силы, включающая в себя, наряду с традиционными упражнениями, различные вспомогательные средства и применение тренажерных устройств.

Методика развития бросковой силы:

1. Развитие бросковой силы средствами общей физической подготовки.

Упражнения для мышц кистей рук: отталкивания от стены; сжимание эспандера; накручивание на вращающийся вал резинового эспандера или подвешенной гири; пронация-супинация с гантелями; сгибание-разгибание кистей рук с гантелями из исходного положения – предплечье на упоре ладонями кверху или книзу; подбрасывание кистью руки выпрямленной вверх набивных мячей.

Упражнения для мышц рук: жим штанги из-за головы лежа и сидя широким, обычным, узким хватом; метание из-за головы набивных мячей различного веса; сгибание-разгибание рук с отягощением при фиксированном плече ладонями кверху и книзу; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола и обычное.

Упражнения для мышц плечевого пояса. Упражнения с гантелями: отведение-приведение, сгибание-разгибание рук. Разгибание и сгибание

рук в упоре лежа, руки на ширине плеч. Метание и толкание мячей различного веса на дальность, разные перебрасывания и подбрасывания.

2. Развитие средствами специальной физической подготовки бросковой силы.

3. Использование тренажера для развития бросковой силы.

Так же нами были применены такие тренажеры как:

- Тренажер для совершенствования точности передач в баскетболе.
- Тренажер-электротактоскоп, который служит для определения быстроты решения тактических задач в баскетболе.
- Тренажер для развития периферического зрения у баскетболистов.
- Тренажер для формирования техники длинной передачи мяча согнутой рукой сверху с замахом.

Методика совершенствования точности передач в баскетболе:

Упражнения выполняются в следующей последовательности:

1. Игрок с мячом становится к тренажеру боком (тренажер предназначен для обучения и совершенствования точности и техники передачи мяча у баскетболистов);

2. Поворачивается по сигналу к макету лицом и выполняет указанным способом передачу;

3. Игроки располагаются в парах к тренажеру боком и производят выполнение передач друг другу. При помощи периферического зрения осуществляется контроль положения макета «партнера». В момент начала движения макета «партнера», т.е. его выхода из-за «защитника», оценив обстановку, игрок выполняет передачу. После выполнения передачи макет возвращается в и.п. за неподвижный макет «защитника». Передача может выполняться без поворота к макету, а также с поворотом;

4. Игрок выполняет ведение мяча на месте, находясь к тренажеру боком. По сигналу ловит мяч и выполняет передачу:

- а) без поворота к макету;
- б) с поворотом к макету;
- в) одной рукой после «подхвата мяча».

Список использованной литературы:

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 290 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Том 1-2 / В.Н. Платонов. – М.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х т.
3. Притыкин В.Н. Применение технических средств бросковой подготовки баскетболистов / В.Н. Притыкин // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3. – С. 18-23.
4. Хлыпенко Т.А. Модульный подход к обучению технике дальних бросков в баскетболе / Т.А. Хлыпенко // Спортивная наука России: состояние и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры». Москва, 03-05 декабря 2015 г. – М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2015. – С. 367-370.

Дата поступления в редакцию: 23.05.2018 г.

Опубликовано: 23.05.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Алиев Д.Б., 2018