

ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МОЛДОВЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Методическая разработка

I часть

**Тема: «Теоретико-методические основы обучения
технике игры в баскетбол »**

Старшие преподаватели: Вергизова Ольга

Маковкина Ольга

Якина Елена

Кишинёв-2014 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол.....	6
1.1. Принципы, средства и методы обучения в баскетболе.....	6
1.2. Виды подготовки игроков.....	9
1.3. Классификация техники игры.....	13
1.4. Основные средства обучения и тренировки.....	13
1.5. Развитие специальных физических качеств баскетболистов.....	21
2. Методика обучения технике игры в баскетбол.....	29
2.1. Обучение технике игры в нападении.....	29
2.2. Обучение приемам техники игры в защите.....	48
2.3. Тактика баскетбольной игры.....	54
2.4. Тактика нападения.....	56
2.5. Тактика игры в защите.....	66
Заключение.....	77
Список литературы.....	78

ВВЕДЕНИЕ

Название игры произошло от английских слов basket – корзина и ball – мяч. Сущность игры состоит в том, что две команды по пять человек преодолевают сопротивление и, передавая мяч руками, стремятся как можно чаще забросить его в цель – корзину – за определенное правилами время. Выигрывает команда, у которой к концу игры окажется больше очков, засчитываемых за каждое попадание мяча в корзину. Игры, подобные баскетболу, были популярны у многих народов еще в глубокой древности. Однако официальной датой рождения баскетбола принято считать 1891 год.

Родиной баскетбола являются США. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель доктор Джеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч. Через год он разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил. Новая игра оказалась настолько интересной и динамичной, что в 1894 г. В США были изданы первые официальные правила.

Баскетбол из США проникает сначала на Восток – в Японию, Китай, Филиппины, а также в Европу и Южную Америку. В двадцатые годы начинают активно создаваться национальные федерации баскетбола, проводятся первые международные встречи, и в 1932 г. создается Международная федерация баскетбола (ФИБА). В 1935 году Международный Олимпийский комитет вынес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. На Олимпиаде в Берлине в 1936 году в программе впервые появился баскетбол. Почетным гостем этих игр был Д. Нейсмит – создатель игры. В баскетбольном турнире участвовали команды 21 страны.

Датой зарождения баскетбола в России считается 1906 год. Место рождения – Петербург, спортивное общество «Маяк». С 1920 г. баскетбол – самостоятельный предмет физкультурных учебных занятий.

Первым турниром страны принято считать соревнования, состоявшиеся в 1923 году на Первом Всесоюзном празднике физкультуры. Тогда же в СССР появились и первые официальные правила.

В 1946 году Всесоюзная баскетбольная секция была принята в члены ФИБА, а годом позже мужская сборная СССР приняла участие в V первенстве Европы и стала чемпионом. Первый женский турнир состоялся в 1976 году.

Баскетбол – спортивная игра, вошедшая в число самых распространенных игр. Игра отличается большой эмоциональностью, требует проявления разносторонних физических качеств и двигательных действий, интеллектуальных способностей, моральных и волевых качеств. Эти особенности делают ее одним из наиболее действительных оздоровительных и воспитательных средств, оказывающих комплексное воздействие на организм занимающихся. Игра широко используется во всех звеньях отечественной системы воспитания, являясь также составной частью программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Возможность одновременного решения оздоровительных и воспитательных задач особенно важна в работе с молодежью. Оздоровительная ценность баскетбола исключительно высока. Первостепенное влияние она оказывает на функциональное состояние центральной нервной системы. Расширяются возможности и других функциональных систем организма и особенно сердечно-сосудистой системы. Необходимость преодоления в игре различных препятствий, состояния утомления и высокого нервного напряжения позволяет успешно развить волевые качества, смелость, решительность, настойчивость и инициативность. Командный принцип игры создает исключительные возможности для воспитания коллективизма и товарищества, умение подчинять свои интересы целям коллектива.

Необходимость постоянно осмысливать игровые приемы и действия помогает развитию творческих способностей. Особое значение в системе высшего учебного заведения игра имеет и как овладение прикладными навыками – бегом, прыжками, метанием, а также умением быстро ориентироваться и передвигаться в меняющейся обстановке. Все перечисленные выше особенности баскетбола – неотъемлемая часть физического воспитания в вузах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Программа для спортивных секций, коллективов физической культуры и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
2. Баскетбол: учебник для институтов физ. культ. / под ред. Ю.М. Портнова. – 3-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
3. Нортон К. Упражнения в баскетболе: пер. с англ. / К. Нортон и др. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 104 с.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для институтов физ. культ. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. / Д. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
6. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболиста-разрядника / А.М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 286 с.
7. Железняк И.Н. Спортивные игры / И.Н. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: учеб. пособие для средних специальных учебных заведений / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николаенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высш. шк., 1989. – 384 с.
9. Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
11. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ. / Н. Сортэл. – М.: Астрель, 2002. – 240 с.
12. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 448 с.
13. Спортивные игры: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю.Н. Портных. – М.: «Физкультура и спорт» 1975.
14. Спортивные игры: учебник для студентов пед. институтов по спец. №2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и др.; под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988 – 304 с.
15. Спортивные и подготовительные игры: учебник для физкультурных техникумов. – 2-е изд., перераб. / под ред. Ю.М. Портнова. М.: Физкультура и спорт, 1977.

16. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов / С.С. Стонкус. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 151 с.
17. Физическая культура: практ. пособие / Б.Н. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высш. шк., 1989 – 383 с.
18. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
19. Хрынин В.А. Играйте в баскетбол / В.А. Хрынин. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 70 с.
20. Юный баскетболист: пособие для тренировки / под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.
21. <http://www.sportlib.ru>