

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«Обучение ведению мяча без зрительного контроля»

Педагог дополнительного образования:
Шум Наталья Дмитриевна

ОГЛАВЛЕНИЕ.

Как научиться вести мяч без зрительного контроля.

- I. Ведение мяча – как один из приемов техники нападения в баскетболе
 1. Первый этап обучения: все приемы ведения левой и правой рукой выполняются стоя на месте с повторением всех показанных чисел и знаков.
 2. Второй этап обучения: учащиеся выполняют требуемые арифметические действия и громко сообщают результат.
 3. Третий этап обучения ведения мяча без зрительного контроля характеризуется тем, что все упражнения учащиеся выполняют в движении в сочетании с другими элементами.

На уроках баскетбола.

Как научиться вести мяч без зрительного контроля.

Ведение мяча – один из основных приемов техники нападения в баскетболе. Это единственный способ передвижения по площадке баскетболиста, владеющего мячом. Игрок должен уметь вести мяч и правой, и левой рукой. Очень важно при этом не только правильно и быстро вести мяч по прямой, но и с изменением направления шагом в сторону, поворотом, переводом мяча за спиной, между ног, с одной руки на другую. Надо научиться также вести мяч как ближней рукой к защитнику, так и дальней от него, укрывать мяч от защитника. Помогают избежать единоборства с защитником и финты во время ведения – головой, кистью, плечом, глазами. В техническом арсенале дриблера должны быть и изменение скорости ведения, внезапное его начало и неожиданные остановки. Наконец, одно из важнейших требований к дриблеру – умение вести мяч без зрительного контроля.

При обучении техники, баскетбола надо сразу помнить, что умелые дриблеры таковыми не рождаются. Их воспитывают, учат данному искусству. Ускорить этот процесс помогают специальные упражнения. Я в своей многолетней учительской и тренерской практике пришла к такой последовательности обучения ведению: ведение мяча на месте вначале правой (сильнейшей), потом левой рукой; поочередное ведение мяча на месте то правой, то левой рукой; то же во время ходьбы, а затем медленного бега; ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. И с самых первых упражнений необходимо стремиться к привитию навыка ведения мяча без постоянного зрительного контроля. Формирование этого навыка я осуществляю в три этапа.

На первом этапе обучения использую следующие примерные упражнения (все упражнения учащиеся выполняют правой и левой рукой).

1. Учащиеся располагаются на баскетбольной площадке произвольно, но так, чтобы все хорошо видели учителя. По сигналу учащиеся

выполняют ведение мяча стоя на месте и смотрят на учителя, который вперемешку показывает на пальцах числа 2, 5, 3, 1, 4, 7, 6 и т.д. Учащиеся громко называют то число, которое показал учитель.

2. Учащиеся разбиваются на пары. Первые номера смотрят на учителя, вторые номера стоят спиной к учителю и смотрят на своих партнеров. По сигналу учителя все выполняют ведение мяча стоя на месте. Учитель на пальцах показывает различные числа. Первые номера также на пальцах повторяют их. Вторые номера громко называют показанное число. Через определенное время учащиеся меняются местами.
3. Учащиеся выполняют ведение мяча. Учитель с определенным интервалом показывает на пальцах различные числа, которые необходимо сложить. Учащиеся во время ведения считают про себя и затем по сигналу учителя называют полученную сумму.
4. То же, но в парах, как в упражнении 2
5. Учащиеся выполняют ведение мяча стоя на месте и смотрят на учителя. Учитель руками показывает какой-либо судейский жест, например «пробежка». Учащиеся продолжают ведение мяча, и тот из них, кто знает этот жест, не прекращая ведения, поднимает свободную руку вверх. Если ответ не правильный, учитель спрашивает следующего учащегося, а затем демонстрирует еще какой-нибудь жест, к примеру, «спорный мяч». И т.д.

В данном упражнении учащиеся одновременно с совершенствованием ведения изучают правила игры. При выполнении подобных упражнений надо менять их исходные положения, давать учащимся разные задания. Это поможет учителю постоянно поддерживать у подопечных интерес к овладению баскетбольной техникой, повысит их эмоциональный настрой, они будут не так сильно ощущать усталость при выполнении упражнений.

На втором этапе обучения я применяю уже более сложные упражнения:

1. Учащиеся произвольно располагаются на баскетбольной площадке, по сигналу начинают ведение мяча и все время смотрят на учителя. Учитель держит в руках две булавы разного цвета. Поднятые им булавы означают определенное число очков: зеленая – 5, красная – 10, зеленая и красная – 15 очков. Когда учитель поднимает булавы вверх, учащиеся, продолжая ведение, громко называют число очков: 5, 10, 15, 15, 5 и т.д.
2. В том же исходном положении учитель при помощи булав показывает знаки арифметических действий: «плюс», «минус», знаки умножения (x) и деления (:), учащиеся при выполнении ведения громко называют показанный знак.
3. Учащиеся выполняют ведение мяча и смотрят на учителя. Он при помощи булав демонстрирует различные арифметические действия. Например, показывает красную булаву, что означает число 10, затем знак «плюс», за ним зеленую булаву (прибавить число 5), вновь знак «плюс» и красную булаву (прибавить еще число 10), после этого следует знак «минус» и зеленая булава (вычесть из полученной суммы число 5), потом учитель показывает знак деления и сразу же за ним опять поднимает зеленую булаву (полученную разность разделить на 5), демонстрирует знак умножения и поднимает красную булаву (оставшееся число умножить на 10). Учащиеся во время ведения про себя выполняют требуемые арифметические действия и затем громко по сигналу учителя сообщают полученный результат (в нашем примере – число 40).

Это упражнение, так же как и последующие, приучает ребят мыслить в процессе выполнения двигательных действий.

4. В том же исходном положении учитель показывает учащимся таблички с различными буквами (например А, К, Р, Б, Е, Т, Л, С, О, Б) Не прекращая ведения, учащиеся называют показанные буквы.

5. То же, но из показанных букв учащиеся про себя составляют слово, а потом громко называют его. Например, учитель показывает те же буквы, что и в предыдущем упражнении, но последовательность их такова, что получается слово «баскетбол».

6. Если в спортивном зале имеется 4 – 8 баскетбольных щитов, к каждому из них прикрепляют определенную цифру или букву. Учитель фиксирует внимание ребят на определенных цифрах (показывает гимнастической палкой, булавой, указкой и т.п.) Учащиеся про себя во время ведения мяча из показанных цифр составляют какой-либо год, называют его (например, 1891 или 1972), и учитель спрашивает, чем этот год знаменателен для баскетбола (1891 год – год рождения баскетбола, в 1972 году на XX Олимпийских играх баскетболисты сборной СССР стали чемпионами). При выполнении этого задания учащиеся пытаются контролировать местонахождение мяча периферическим зрением.

Третий этап обучения ведению мяча без зрительного контроля характеризуется тем, что все упражнения учащиеся выполняют в движении в сочетании с другими элементами. Вот примерные упражнения:

1. Каждый учащийся с мячом. Учитель поднимает зеленую булаву – все учащиеся выполняют ведение мяча в движении произвольно правой и левой рукой. Учитель поднимает красную булаву – учащиеся выполняют ведение мяча стоя на месте.
2. Упражнение типа светофора со следованием правилам уличного движения. Учитель поднимает зеленую булаву – учащиеся начинают двигаться с ведением мяча в различных направлениях, поднята желтая булава – движение замедляется, красная булава – все останавливаются.
3. То же, что упражнение 1 второго этапа обучения. Но учащиеся строятся в три колонны и, выполняя ведение мяча, движутся по направлению к учителю, стоящему у противоположной стены спортивного зала и показывающему в поднятых руках различные

булавы. Обозначение чисел тоже: зеленая булава – 5, красная булава – 10 очков. Кроме указания поднятого числа, учащиеся могут выполнять различные арифметические действия.

4. Ведение мяча в движении под музыку с выполнением разнообразных заданий.

Для совершенствования ведения мяча без зрительного контроля можно использовать также и различные эстафеты, и подвижные игры, ставя в них перед учащимися те или иные задачи, вытекающие из требований и содержания этапа обучения. Например, у нас ребята полюбили игру «Биатлон».

Перед началом игры учащиеся располагаются в условном квадрате. По сигналу все выполняют ведение и пытаются одновременно выбить мяч друг у друга. Игрок, у которого выбили мяч, совершает штрафной круг по периметру зала с ведением мяча. После этого он возвращается в круг и продолжает игру. Побеждает тот, кто за обусловленное время не сделал ни одного штрафного круга или совершил их меньше других.

Выводы.

Благодаря множеству и разнообразию приемов владения мячом без зрительного контроля игровым способом, эстафетным, владения мячом под музыку: совершенствует и закрепляет навыки владения мячом во время игры, что позволяет добиться высоких результатов в учебном процессе, соревнованиях школы, района, зональных, краевых.

Литература:

1. Ж.К. Холодов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2008 г.
2. Физическая культура в школе. Теоретический и научно методический журнал министерства образования Российской Федерации. № 1-3 1995 г.
3. Э. Наймакова. Физкультура . Методика преподавания спортивных игр. 2001 г.
4. В.И. Ковалько. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» 1 – 4 классы Москва «Вако» 2004 г.
5. Коробейник Ж.К. Михеев А.А. Николаенко И.Г. Физическое воспитание: учебное пособие для средних учебных заведений. 2-изд. М. 1989 г.
6. Ю.И. Евсеев. Физическая культура: Серия, учебники, учебное пособие. Ростов – на – Дону. «Феникс» 2002 г.
7. В.Н. Краж. Круговая тренировка в физическом воспитании. 1982 г.