

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной
школы села Парфеново

О.А. Тарабрина
25.08.2021г.

«Basket-Dance»

Автор: Алексеева Александра Сергеевна
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа села Парфеново

Баскетбол – спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Занимаясь баскетболом обучающиеся становятся: сильными, быстрыми, ловкими и смелыми, воспитывая в себе меткость, развивается координация, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Занятия баскетболом на уроках физической культуры и тренировках способствует разносторонней подготовке.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Баскетбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В то же время - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Актуальность: играть в баскетбол дети любят, а вот увлечь их многократно повторять, закреплять элементы техники баскетбола в обыденной, неигровой ситуации без дополнительных стимулов оказывается непросто. Действенную роль, по моему мнению, может оказать ритмичная музыка и танцевальные ритмичные движения с баскетбольными мячами. Поэтому мы решили разучить танец с баскетбольными мячами.

Цель: создание танца «Basket-Dance»

Задачами настоящей работы являются:

- изучить по литературным данным технику выполнения упражнений с двумя баскетбольными мячами.
- подобрать ритмичную музыку для упражнений и танца.
- подобрать и разучить упражнения под музыку.
- разученные упражнения объединить в танец.

Использование ритмичной музыки и танцевальных движений, позволит быстрее разучить технические действия баскетболистов;

«Basket-Dance»

В качестве объекта был выбран «Basket-Dance» - это спортивный танец, который выполняется под ритмичную музыку, с одним и двумя баскетбольными мячами, используя различные упражнения в движении, все движения выполняются синхронно. Сначала разучиваем упражнения с мячами: на месте, в движении, со зрительным контролем, без зрительного контроля, затем упражнения закрепляем с ритмичной музыкой, сливаем упражнения в единое целое, выполняем под музыку одно, за одним, синхронно.

Комплексы упражнений для владения мячом.

Подобранный нами комплекс упражнений с баскетбольными мячами, способствует быстрому и эффективному развитию технических навыков баскетболистов.

Упражнение для развития «чувства мяча»

- 1) Переводы и вращение мяча вокруг головы.
- 2) Вращение мяча вокруг туловища справа налево и наоборот.
- 3) Восьмерка: - вращение мяча вокруг шеи, туловища и ног
- 4) Переводы мяча между ногами.
- 5) Вращение мячом вокруг обеих ног, затем вокруг правой ноги, потом снова вокруг обеих ног, а затем вокруг левой ноги.
- 6) Упражнение на «ловкость» рук
 - А) Мяч удерживается между ног левой рукой спереди, правой сзади за бедром. Изменить положение рук (правая спереди, левая сзади) не уронив мяч на пол.
 - Б) Мяч удерживается двумя руками спереди между ногами. Изменить положение рук (завести обе руки за бедра сзади), не уронив мяч на пол.
 - В) То же, что А и Б, но можно выполнить с ударом мяч в пол (облегченный вариант)
- 7) «Жонглирование» мячом. Мяч на правой руке, вытянутой в сторону. По высокой дуге перебросить мяч на левую руку. Поймать одной рукой. Повторить в другую сторону.
- 8) «Жонглирование» мячом через вытянутую вперед руку.
- 9) Передача одной рукой сзади под плечом. Завести мяч за спину правой рукой и кистью вытолкнуть его над левым плечом. Поймать мяч левой рукой и повторить все в другую сторону.
- 10) Передача одной рукой из-под бедра сзади. Завести мяч назад правой рукой за правое бедро и кистью вытолкнуть мяч. Поймать мяч левой рукой и переделать все в другую сторону.
- 11) То же, что 9 и 10, но все выполняется только правой, а затем только левой рукой.
- 12) Передача одной рукой спереди назад из-под бедра. Завести мяч правой рукой под бедро левой ноги и вытолкнуть кистью так, чтобы он вылетел вверх слева у плеча (левого), поймать левой рукой и выполнить все в другую сторону.
- 13) Ведение мяча правой рукой вокруг правой ноги, затем левой вокруг левой.
- 14) Ведение мяча вокруг ног по восьмерке.
- 15) Ведение мяча попеременно двумя руками. Первый толчок кистью по мячу перед собой следует сделать правой рукой, затем левой рукой мяч посылать назад между ногами, где правая выполняет толчок по мячу между ног вперед, а затем упражнение начинает левая рука.
- 16) Передача мяча между ног одной рукой попеременно. Мяч толчком правой руки посылать назад за спину под ногами, оттуда правой же рукой посылать между ног вперед, Упражнение так же выполняется левой рукой.
- 17) «Большая восьмерка» с ведением вокруг бедер. Выполняется один удар мячом в пол под ногами на один круг вокруг ноги.
- 18) «Раскачивание» или «полоскание» мяча слева направо перед собой левой и правой рукой.
- 19) «Раскачивание» или «полоскание» мяча вперед-назад сбоку от себя правой и левой рукой.
- 20) Переводы мяча перед собой.
- 21) Переводы мяча из-за спины.
- 22) Переводы мяча за спиной.
- 23) Переводы мяча под ногами.
- 24) Ведение мяча правой и левой рукой, по прямой вперед и назад (спиной).
- 25) Ведение мяча по прямой с переводами перед собой, под ногами, за спиной, с поворотами.

- 26) Ведение мяча с изменением направления. Обходить препятствие различными способами.
- 27) Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля (с очками, козырек, закрытие глаза).

Передачи.

- 1) Передачи со сменой или на время (30 секунд) или количество (60 раз).
- 2) Передача одной рукой от плеча, сначала левой, потом правой, затем поочередно. Расстояние от стены 3-4 метра.
- 3) Передача мяча одной рукой с отскоком от пола, левой, правой, а затем поочередно.
- 4) Передача мяча двумя руками сверху от головы.
- 5) Передача мяча в стену из-за спины, стоя лицом к стене.
- 6) То же, что и 4, но выполнять, стоя боком к стене.
- 7) Передача мяча в стену из-за спины ударом об пол.
- 8) Передача мяча в стену из исходного положения, стоя спиной к стене.

Влияние музыки на тренировочный процесс.

Действенную помощь может оказать музыка, которую можно подобрать в зависимости от музыкальных интересов (ведь в наше время трудно найти школьника, равнодушного к музыке).

При использовании музыкального сопровождения на уроках и тренировках по баскетболу включаем простые и уже освоенные технические действия, которые не нуждаются в специальном объяснении и разучивании, а выполняются сразу по мере их показа, без потери времени между упражнениями на детализированные устные пояснения. Это могут быть упражнения с мячом «жонглирование», передачи в парах, ведение с изменением высоты и скорости отскока и другие упражнения на ловкость.

Музыкальное сопровождение можно использовать во время всей тренировки, в начале урока или тренировки, оно повышает эмоциональный фон и улучшает настроение занимающихся. Музыкальный ритм способствует улучшению координации опорно-двигательного аппарата. Это намного снижает получение травм. Прослушивание музыки сильно поднимает психологический настрой. Это позволяет намного легче справляться с неприятными и сложными упражнениями. Музыка уменьшает чувство усталости, благодаря чему можно дольше выполнять трудные упражнения.

Аналогичным образом можно проводить тренировки с применением музыки и по другим спортивным играм – волейболу, подвижным играм, футболу и эстафетам.

Я провела опрос учащихся 4,5,6 классов, где проводились тренировки по баскетболу и уроки по физической культуре с игровой направленностью, как под музыкальное сопровождение, так и без него. На вопрос: «Какие уроки вам больше нравятся: с применением музыкального сопровождения или без неё?». 90% учащихся ответили, что с музыкой. Некоторые учащиеся предлагали музыку которая нравится им. В результате беседы с тренерами и учителями физической культуры, где проводились уроки по физической культуре с игровой направленностью, как под музыкальное сопровождение, так и без него, было определено, что:

- применение музыкального сопровождения на уроках по физической культуре помогает поддерживать высокий темп работы на уроке;
- способствует повышению эмоционального фона на уроке, вызывает положительные эмоции;
- быстрее происходит разучивание технических действий
- улучшает показатели оценок за технические решения;
- содействует выполнению большого объёма нагрузки на уроке.

Музыка, кроме большой силы эмоционального воздействия, способствует формированию у учащихся единого эмоционального порыва, чувства сплоченности, что приводит к значительному повышению эффективности урока физической культуры и спортивных тренировок в школе.

Подбор ритмичной музыки для тренировок

Какой должна быть музыка для спорта и тренировок? Задается нужный темп: быстрый, средний или медленный. Обычно музыка для тренировок включает в себя треки, соответствующие интенсивности тренировки.

Как же подобрать музыку для занятий спортом?

Конечно, для меня самой легкой казалась задача - это подбор музыки для упражнений и танца в целом. Оказалось это не просто. Для того чтобы подобрать музыку, я прочитала несколько рекомендаций в интернете и наконец то решила эту задачу.

В первую очередь, я определилась, какого рода композиция, нам нужна. В течение тренировки при выполнении разных упражнений, я считайте про себя ритм и старалась что-нибудь напевать. На основе этих мотивов я начала поиски. В интернете нашла плей-листы, рассчитанных именно на занятия спортом, подобрала и скачала нужную мне музыку: для разминки, для упражнений с мячом и для танца с мячами. Музыка для спорта также подбирается в зависимости от самого вида спорта, поэтому для баскетбола я выбрала музыку более ритмичную и бодрящую.

Выбор комплекса упражнений для танца

Для постановки танца, я выбрала упражнения с двумя мячами, более понравившиеся учащимся:

- ведение мяча одновременно двумя руками, без зрительного контроля.
- равновысокое попеременное ведение мяча двумя руками, без зрительного контроля.
- ведение мяча одновременно двумя руками, без зрительного контроля, с поворотами вправо, влево, кругом, в прыжке.
- ведение мяча двумя руками с переводом мячей.
- ведение мяча одновременно двумя руками, без зрительного контроля, к колонне по одному, с перестроением в колонну по два, дугами наружу, в круг.
- ведение мяча одновременно двумя руками по кругу вправо, влево, по номерам.

Выбрав комплекс упражнений, мы разучили его под музыку, и все упражнения объединили в танец.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе работы я узнала много нового: как правильно подобрать музыку для тренировок, какие есть интересные упражнения с мячами, провела анкетирование и выявила интерес у своих учащихся к тренировкам с музыкальным сопровождением.

Подобрав ритмичную музыку и разучив упражнения с мячами, мы объединили их в единое целое, в результате чего у нас получился танец с баскетбольными мячами. Танец мы сняли на видео, у нас получился замечательный видеоролик. Цель создания танца «Basket-Dance» выполнена. В дальнейшем я хочу продолжать совершенствовать танец, использовать более техничные и сложные упражнения с мячами. Мои предположения, что использование ритмичной музыки и танцевальных движений, позволит быстрее разучить технические действия баскетболистов, подтвердились. Таким образом, можно сделать вывод, мы достигли поставленной цели и выполнили все задачи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гатмен Б., Финеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ, Астрель, 2007. – (Серия «Шаг за шагом»).
2. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
3. Ник Сортэл. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. М.: АСТ, Астрель, 2002. – (Серия «Шаг за шагом»).
4. Интернет ресурсы