

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания

БАСКЕТБОЛ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебно-методическое пособие
для студентов инженерно-технического института,
аграрно-технологического и филологического факультетов



Тирасполь, 2020

УДК 796.323(075.8)

ББК Ч556.6,1я73

Б27

Составители:

Хмырова О.А., ст. преп. кафедры физического воспитания

Швыдкая М.В. ст. преп. кафедры физического воспитания

Черба Т.И. доц. кафедры физического воспитания

Твердохлебова Л.И. ст. преп. кафедры физического воспитания

Б27 *Баскетбол на учебных занятиях по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов ИТИ, АТФ и ФФ/ Состав.: О.А. Хмырова, М.В. Швыдкая, Т.И. Черба и др. – Тирасполь, : Изд-во Приднестр. ун-та, 2020. – 98 с.*

Учебно-методическое пособие отражает основные вопросы организации учебного занятия по баскетболу, излагает основы техники, тактики и методики обучения. В пособии кратко раскрываются общие понятия теории баскетбола: история, общая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка студентов, а так же предлагаются разнообразные упражнения для обучения.

Учебно-методическое пособие предназначено для обучения и самостоятельной работы студентов дневного, заочного отделения и преподавателей физической культуры.

УДК 796.323(075.8)

ББК Ч556.6,1я73

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ
им. Т.Г. Шевченко

© О.А. Хмырова, М.В. Швыдкая, Т.И. Черба,
Л.И. Твердохлебова, составление, 2020.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Практически во всех образовательных учреждениях, и особенно в высшем профессиональном образовании спортивные игры включены в обязательную учебную программу.

На основе спортивных игр сформировались игровые виды спорта, занимающие достойное место среди других видов на всех уровнях, включая Олимпийские игры.

В структуре высшего образования в сфере физической культуры и спорта спортивные игры входят в цикл базовых физкультурно-спортивных дисциплин в соответствии с государственными образовательными стандартами, учебными планами и программами.

Спортивные игры для студентов аграрно-технологического, филологического факультетов инженерно-технического института входят в раздел учебной программы, включающий: историю, теорию, методику технико-тактической подготовки, организа-

цию учебного занятия, практического освоения техники и тактики игры в баскетбол, воспитание навыков и умений, необходимых для дальнейшей, самостоятельной, профессиональной деятельности по своей специальности.

Для большинства студентов учебное занятие по баскетболу является интересным, потому что проходит на хорошем эмоциональном уровне, дает возможность преодолевать свою физическую, моральную слабость и физические нагрузки, сохраняя при этом добрые отношения со своими сокурсниками.

Спортивную игру в баскетбол смело можно обозначить, как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов. В процессе этой игры студенты испытывают различные положительные эмоции.

В учебно-методическом пособии предложены средства, методы и приемы, способствующие успешному проведению учебного занятия по баскетболу.

РАЗДЕЛ 1.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ БАСКЕТБОЛА

Кратко о баскетболе можно сказать, что это спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в «корзину», состоящую из кольца с сеткой внизу.

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

Одновременно с распространением игры шло и формирование её техники и тактики. Появились технические приёмы - ловля, передачи, ведение и броски мяча в корзину. Однако в технике отсутствовала динамика, т.е. все приёмы выполнялись с места и двумя руками. В тактике произошло определение игровых

амплуа участников команды. Именно в эти годы баскетбол начал распространяться в странах Европы и Южной Америки. В 1919 году состоялся первый мужской международный баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции. Баскетбол стал характеризоваться своим всемирным развитием.

В двадцатые годы начинают активно создаваться национальные федерации баскетбола, проводятся первые международные встречи, что оказало положительное влияние на дальнейшее развитие этой игры. В 1923 году во Франции проводится первый международный женский турнир, состоящий из команд всего лишь трёх стран - Англии, Италии и США. В 1936 году на Олимпийских играх в Берлине появился в программе баскетбол. Почётным гостем этих игр был Джеймс Нейсмит - создатель этой игры. Знаменательным событием в истории игры явилось создание в 1932 году Международной федерации баскетбола - ФИБА.

Датой зарождения баскетбола в России считается 1906 год. Место рождения Петербург, спортивное общество «Маяк». Новая жизнь баскетбола в России начинается в начале двадцатых годов. В Главной военной школе физического образования трудящихся, а чуть позже в Московском институте физической культуры баскетбол вводится как самостоятельный предмет. Выпускники именно этих учебных заведений стали пер-

выми специалистами по баскетболу в нашей стране.

Первым первенством страны считается турнир баскетболистов, который состоялся в 1923 году на Всесоюзном празднике физкультуры. В этом же году в СССР появились первые официальные правила по баскетболу. В 1928 году состоялось первенство СССР на Всесоюзной спартакиаде. Эти первенства стали проводиться в СССР ежегодно.

В 1940 году к СССР были присоединены страны Прибалтики. В этих странах баскетбол традиционно считался самым сильным, команды этих стран в отличие от команд СССР имели большой опыт проведения международных встреч. Стилль баскетбола стран Прибалтики оказал большое влияние на развитие игры в СССР.

В 1946 году Всесоюзная баскетбольная секция была принята в члены ФИБА. Чуть позже сборная мужская команда СССР стала чемпионом Европы. В 1947 году на международную арену баскетбола вышли советские баскетболисты, которые оказывали с каждым годом всё большее влияние на развитие баскетбола как в Европе, так и во всём мире. В 1948 году членами Международной федерации баскетбола являлись более 50 стран. В этом же году американский тренер Т. Арчер впервые представил мини-баскетбол. Эта игра предназначалась для детей 8-12 лет и проводилась по упрощённым правилам, на площадке меньших размеров.

В первой половине пятидесятых годов баскетбол стал терять присущую ему острую борьбу. Потребовалось внести в правила целый ряд изменений и дополнений для её активизации. Баскетбольные правила уточняются, изменяются и дополняются и по сей день.

В 1950 году в Аргентине состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, в котором победила команда хозяев. В дальнейшем чемпионаты мира среди женщин и мужчин стали проводиться регулярно, раз в четыре года.

В начале 50-х годов всё чаще стали появляться в командах высокорослые игроки, постепенно баскетбол начал терять присущую ему остроту, резко снизился темп игры. Потребовалось внести в правила целый ряд дополнений и изменений, направленных на активность нападающих действий, поддержание игры в защите и частичную ликвидацию преимущества игроков высокого роста.

В 1965 году Международная федерация баскетбола объединила 122 национальные федерации различных стран. В настоящее время в федерации зарегистрировано свыше 150 стран всех континентов.

Первый женский турнир по баскетболу на Олимпийских играх состоялся в 1976 году. Чемпионками Олимпийских игр на протяжении многих лет становилась команда США и лишь дважды в 1976 и 1980 годах сборная СССР становилась Олимпийскими чемпионками.

Сильнейшими баскетболистами планеты являются спортсмены США. Мужская сборная СССР становилась так же как и женская олимпийскими чемпионами (1972 г., 1988 г.). После введения новых правил в соревнованиях по баскетболу разного уровня могли участвовать профессионалы. В 1992 году на Олимпийских играх впервые принимала участие команда профессионалов США «Dream Team» – «команда мечты», которая неоднократно становилась чемпионом мира и трижды чемпионом Олимпиады.

Специалисты баскетбола считают, что в будущем приоритет получают игры ещё более сложные, быстрые и красивые. Баскетбол относится именно к таким играм, где есть главное - непредсказуемость, зрелищность и результативность.

РАЗДЕЛ 2.

ХАРАКТЕРИСТИКА БАСКЕТБОЛА КАК ВИДА СПОРТА

Баскетбол - одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа: центральной игрок - должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью; крайний нападающий – это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно; защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и

выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Для достижения успеха в игре необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий обеих задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, по которой баскетболистов различают по амплуа: центральной игрок, крайний нападающий, защитник. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов.

В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам разных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 сек., что связано с организацией игры, центровые в интервале 3 сек., отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии – 1 сек., наиболее устойчивом

интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Игра протекает при взаимодействии игроков своей команды и сопротивления игроков противника, прилагающих все усилия и умения, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта.

Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально-напряженных условиях. Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно, лишь, в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды – основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на

достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000 - 7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами, бросками мяча в корзину. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении интенсивно бороться за мяч или место на каждой площадке. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

В процессе учебных занятий по баскетболу студент совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность. Для успешного достижения высокого уровня этой подготовленности необходимо прежде всего воспитание самого студента и уровень его интеллектуальных способностей. Подготовить грамотного студента баскетболиста можно только при комплексном решении задач обучения, непосредственно учебных занятий и всестороннего физического развития.

РАЗДЕЛ 3.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

3.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия баскетболом – весьма эффективное средство укрепления, здоровья и физического развития. Постоянное повышение требований к уровню спортивного мастерства баскетболистов вынуждает тренеров к поиском путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Баскетболист – это всесторонне развитый атлет. Обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной» силой, прыгучестью, гибкостью, умением ориентироваться в сложной игровой обстановке. При встрече равных по силе команд каждая четвертинка продолжается по 10 мин. Общая продолжительность игры – 40 мин. За это время игрок совершает большую физическую работу, в которую входят максимальное количество прыжков, скоростных перемещений с внезапными остановками и сменой направлений, технических приёмов (ведение, передачи, броски) осуществляемых в самых различных сочетаниях. Выдержать столь интенсивную нагрузку могут только игроки,

имеющие высокий уровень физической подготовленности. Физическая подготовка есть и всегда будет основным условием достижения высоких спортивных результатов, являясь фундаментом технической и тактической подготовки. Поэтому наряду с совершенствованием технической и тактической подготовки важной задачей учебного процесса по баскетболу является повышение общей и специальной физической подготовки студентов - баскетболистов.

Задача физической подготовки - разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств студентов.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие студентов, занимающихся баскетболом и создает предпосылки для более эффективного проявления физических качеств. Под основными физическими качествами в баскетболе подразумевается быстрота, сила, выносливость. Другие физические качества являются либо производными, либо комплексами основных физических качеств. Физическая подготовка охватывает широкий круг упражнений, развивающих различные физические качества в таком соотношении, которое необходимо именно в баскетболе, и направлена на достижение следующих задач:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.

2. Укрепление здоровья, приобретение правильной осанки.

3. Расширение объема двигательных навыков.

4. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

5. Повышение игровой, соревновательной работоспособности.

6. Стимулирование восстановительных процессов в организме.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие, специально-подводящие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Большинство упражнений, применяемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывает разностороннее воздействие на организм, но в тоже время каждое из них направленно на преимущественное развитие определенных качеств. Так, например, упражнения с отягощениями преимущественно развивают силу; кроссовый бег – выносливость; ускорения – быстроту; акробатические упражнения – ловкость. Поэтому использование целенаправленных упражнений помогает ликвидировать недостатки в физическом развитии студентов.

В игровой деятельности баскетболиста все физические качества тесно взаимосвязаны. Подбор средств развития общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач и тех условий, в которых они проводятся.

Развитие силы

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Проявление качества силы зависит от ряда факторов:

- 1) физиологического поперечника мышц;
- 2) общего состояния центральной нервной системы;
- 3) скорости химических изменений в мышечной ткани;
- 4) волевого усилия;
- 5) степени утомления мышц. Средствами развития силы являются упражнения, выполнение которых тесно связано с преодолением сопротивлений. В качестве сопротивления могут быть использованы:

- 1) внешние отягощения (гантели, штанга, мешок с песком и т.д.);
- 2) сопротивление других предметов (эспандер, резины);
- 3) вес собственного тела и его частей (подтягивание, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.);
- 4) сопротивление партнера.

Наиболее эффективными упражнениями для развития силы являются упражнения с отягощениями. Они очень удобны, потому что можно дозировать объем и интенсивность нагрузки, воздействовать как на отдельные мышцы. Так и на определенные группы мышц. Важно выбрать оптимальный вес отягощения.

Установлено, что при нагрузках, равных 35-40% от максимальной силы, занятия с начинающими приносят ощутимый результат. У спортсменов же прирост силы наблюдается при тренировочном грузе в 60-80% и больше.

Отягощения бывают большие, средние и малые. Средним весом является такой вес, в котором в одном подходе можно поднять 6-10 раз. Таких подходов обычно бывает три. Повторное выполнение упражнения с предельными отягощениями называется методом повторных усилий. В практике этот метод широкое распространение. Объясняется это тем, что выполнение общего объема работы вызывает в организме усиленный обмен веществ, а это приводит к увеличению мышечной массы и умеренному развитию силы. Метод повторных усилий может быть рекомендован для занятий с новичками. Примерно после двухмесячных занятий со средними отягощениями по мере увеличения мышечной массы величину сопротивления соответственно повышают.

Мышечная сила может быть максимально проявлена в конкретных физических упражнениях лишь при соблюдении координации движений. Поэтому наряду с развитием силы с помощью силовых упражнений, ее следует развивать и в процессе выполнения технических приемов или их частей, применяя сопряженный метод выполнения.

Для развития скоростно-силовых качеств применяется также метод «непредельных усилий» – уп-

ражнения выполняют с предельной скоростью (30-50% от максимальных).

Существует немало рекомендаций по проведению силовой подготовки баскетболистов. Так, на начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе, в дальнейшем быстро.

Упражнения на силу чередуются с упражнениями на расслабление. После упражнений с большими отягощениями следует отдых один - два дня, с небольшими – можно выполнять ежедневно. Метод круговой тренировки – упражнения подбираются таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц.

Примерные упражнения для развития силы:

1. Из седа руки сзади, поднятие ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лёжа сгибание и разгибание рук.
3. Из основной стойки приседание с выносом рук с гантелями вперёд и вставить на носки, отведя руки назад.
4. Лазание по канату (в три приёма).
5. Прыжки вверх из и.п. упор присев.
6. Лёжа на животе, руки за головой, поднятие и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лёжа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скакалку.

Развитие быстроты

Быстрота – умение производить определенную работу в кратчайшее время. Она зависит от подвижности нервных процессов, эластичности мышц, подвижности в суставах, совершенства техники. Развитие быстроты движений находится в определенной зависимости от развития мышц. До определенного уровня эти качества развиваются параллельно. Для развития быстроты баскетболиста лучше всего использовать упражнения сходные по технике с теми или иными элементами баскетбола в максимально быстром темпе.

Рекомендуется выполнение их по слуховому или зрительному сигналу в составе группы, применяя повторный, игровой или соревновательный метод. Для развития быстроты очень полезны упражнения, выполняемые в облегченных условиях, например, челночный бег с ведением мяча, бег за лидером и др.

Упражнения на быстроту требуют концентрации значительных волевых усилий, последовательно их не целесообразно выполнять на стадии утомления, так как при этом нарушается координация движений, которая исключает их быстрое выполнение. Эти упражнения обычно выполняются в конце подготовительной части занятия в небольшом объеме и количестве.

Быстрота баскетболиста обычно проявляется в быстроте реакции, быстроте выполнения технических приемов, быстроте перемещений, переключений в действиях. Выполнение баскетбольных приемов тре-

бует необходимого развития всех перечисленных видов быстроты.

Примерные упражнения для развития быстроты:

1. И.п. партнёры стоят лицом другу на расстоянии 3 метра. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. И.п. наклон вперёд, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости.

3. И.п. высокий старт. Выполнение: челночный бег с ведением мяча и ускорением 10 метров.

4. И.п. лёжа на животе проползание под препятствием (высота ворот 30-40 см) с максимальной скоростью.

5. И.п. упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

6. И.п. высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу площадки на расстоянии от 100 до 120 метров.

Развитие выносливости

Выносливость – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Для преодоления утомления имеет значение уровень работоспособности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной, а также умение занимающегося выполнять определенную работу в рациональном мышечном напряжении. Главный принцип развития

общей выносливости заключается в постоянном увеличении длительности выполнения физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Лучше всего эта задача решается циклическими движениями (кросс, бег в среднем темпе). Основной метод развития выносливости - непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), серии прыжков в полную силу.

На первоначальном этапе занятий по баскетболу нагрузка увеличивается за счет постепенного увеличения длительности непрерывной работы при сохранении небольшой средней скорости. Дальнейшее развитие общей выносливости достигается благодаря постепенному переходу к работе большой интенсивности, длительность которой не должна превышать 30 мин. В работе со студентами применяется повторный метод. При повторной работе длина отдельных отрезков должна быть такой, чтобы время их прохождения не превышало примерно 1,5 мин., а скорость передвижения была достаточно высокой, приблизительно 75-80% от максимальной. Интервалы отдыха не должны быть больше трех минут. Число повторений определяется возможностью сохранить скорость передвижения, при ее снижении повторная работа прекращается.

Поточный метод – студент последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для раз-

вития силы, быстроты, ловкости. Общая выносливость студентов проявляется в способности играть на высоком уровне длительное время с наименьшим количеством ошибок.

Примерные упражнения для развития общей выносливости:

1. И.п. стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, одновременно держимся рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперёд (пистолетик).

2. И.п. упор лёжа. Выполнение: сгибание и разгибание рук (максимальное количество).

3. И.п. стоя лицом к гимнастической скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног.

4. Лазание по канату с помощью рук и ног.

5. И.п. вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90° .

Развитие ловкости

Ловкость - это способность точно управлять своими движениями в различных игровых ситуациях, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменённых условиях. Ловкость студентов во многом зависит от силы, быстроты и выносливости, так как быстрое утомление которое возникает при низком уровне этих качеств, приводит к резкому нарушению координации движений.

В баскетболе возникают различные ситуации в которых занимающимся приходится мгновенно перестроить свою игровую деятельность в соответствии с условиями внезапно меняющейся игровой обстановки. Это качество развивается путём выполнения сложных по координации прыжков, выпрыгиваний, шагов в движении, при владении техникой баскетбола, при проведении подвижных игр и эстафет для игры в баскетбол.

Упражнения для развития ловкости требуют большого напряжения центральной нервной системы. Их включают в начале основной части учебного занятия по баскетболу. Ловкость баскетболиста проявляется в быстрой ориентировке, максимально точном выполнении взаимодействия в постоянно меняющейся игровой обстановке.

Примерные упражнения для развития ловкости:

1. Метание малого мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке с баскетбольным мячом в руках.
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. И.п. стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперёд под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

6. Подвижная игра (10 передач). Выполнение: две равные по количеству команды передают мяч разными способами друг другу. Одни нападают, другие защищаются.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растяжку). Особое внимание следует обращать на развитие подвижного коленного, голеностопного и плечевого суставов, а также суставов кистей рук. Упражнения на гибкость в баскетболе укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, что является важным фактором предупреждения травм. Развитие гибкости почти всегда связано с упражнениями на развитие силы.

Примерные упражнения для развития гибкости:

1. И.п. лёжа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.

2. Выпады вперёд и в стороны.

3. И.п. стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочерёдно меняя положение опоры.

4. Лёжа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

5. И.п. ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

6. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями.

3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Другой частью физической подготовки является специальная физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в баскетбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств баскетболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей у занимающихся баскетболом и находится в прямой зависимости от особенности техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки. Эта подготовка осуществляется в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе.

Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связана между собой и дополняют друг друга, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей игры в баскетбол, с другой определяют реальные возможности действий студентов играющих в баскетбол.

Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности спортсменов. Ранняя, форсированная специальная подготовка не только не укрепит рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам, повредить общему состоянию здоровья.

Основными средствами специальной физической подготовки являются физические, соревновательные упражнения, специальные упражнения, исходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические и тактические приемы и развивают специальные физические качества.

Развитие специальной силы

Специальную силу баскетболиста можно определить как высокую способность занимающегося проявлять силу мышц при выполнении отдельных технических и тактических приёмов. Для выполнения пере-

дачи и броска в баскетболе необходим определённый уровень развития силы мышц кистей. Для ведения мяча необходимо комплексное развитие силы мышц кисти, туловища, голеностопного и коленного суставов.

Примерные упражнения для развития специальной силы:

1. Вращательные движения кистями в лучезапястных суставах.
2. Броски набивных мячей вверх, вперёд, снизу вверх - вперёд (2-3 кг).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах кистей.
4. Вращательные движения тазобедренным суставом и туловищем.
5. Поднимание туловища и ног из положения лёжа на спине (руки за головой).

Развитие специальной быстроты

Специальная быстрота в баскетболе – это способность выполнять различные способы перемещений по площадке и технические приёмы в минимальный отрезок времени.

Основная форма проявления быстроты в баскетболе – способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперника. Занимающийся должен уметь быстро начинать движение (ведение, передача), быстро перемещаться. Быстрота реакции отражает способность занимающегося студента понять намерения и действия партнёра по команде и соперника, оп-

ределить направление передачи, бросками мяча. Специальную быстроту в баскетболе рекомендуется развивать повторным, интервальным и соревновательным методами. При этом следует давать интервалы отдыха.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты:

1. По сигналу преподавателя выполнять рывок с места и ускорение 10 метров.
2. Малый челночный бег (расстояние 2-3 метра).
3. Бег различными способами (спиной вперёд, приставными шагами) с резкими остановками.
4. Имитационное по технике игры (ведение, передачи, ловля, бросок мяча).

Развитие специальной выносливости

Специальная выносливость баскетболиста объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, от подготовленности опорно-двигательного аппарата, от спортивной техники. Скоростная выносливость - способность занимающегося выполнять технические и тактические приёмы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости упражнения выполняются многократно. Здесь используются рывки, спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры в баскетбол.

Примерные упражнения для развития специальной выносливости:

1. Челночный бег с касанием рукой разных линий баскетбольной площадке.
2. Имитация скоростного ведения.
3. Перемещение в защитной стойке, спиной вперёд.
4. Прыжки вверх с касанием нижней линии баскетбольного щита.
5. Прыжки вверх с имитацией накрывания мяча.
6. Подвижная игра (борьба за мяч - 5 минут).

Развитие специальной ловкости

В баскетболе развитие специальной ловкости - это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, способность быстро перестраивать двигательную деятельность в зависимости от меняющейся игровой ситуации и владение своим телом в без опорном положении. Всё это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений и перемещений в пространстве.

Примерные упражнения для развития специальной ловкости:

1. Из упора присев выполнить прыжок вверх - вперёд с последующим приземлением на обе ноги.
2. Передача в парах, после передачи кувырок вперёд.
3. Передача баскетбольного мяча в парах с прыжком в сторону из обруча в обруч.
4. Бросок мяча в корзину при спрыгивании с гимнастической скамейки вниз.

5. Прыжок с гимнастической скамейки с вращением вокруг вертикальной оси на 180° и броском в кольцо.

6. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку вправо - влево с продвижением вперёд.

Развитие специальной гибкости

Для развития специальной гибкости в баскетболе используются упражнения на растягивание. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого технического приёма. Рекомендуется выполнять эти упражнения в парах, так как с партнёром они дают наибольший эффект, способствует увеличению подвижности суставов, эластичности мышц, связок.

Примерные упражнения для развития специальной гибкости:

1. Вращательные движения в коленных и голеностопных суставах.

2. Сед на пятки, стоя на коленях.

3. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.

4. Упражнения с партнёром на сопротивление, растягивание.

5. Стоя на передней части стопы на гимнастической скамейке, опускаем пятки максимально вниз (для растяжки икроножных мышц).

6. В положении стоя держим рукой стопу противоположной ноги и плавно тянем её пяткой к ягодицам.

7. Выпады вперёд и в стороны.

8. Растяжка мышц в области паха.

9. Упражнение для растяжки позвоночника. Выполнение: сидя на полу одна нога впереди прямая, вторая согнута в колене переброшена через прямую ногу в сторону, упор руками сзади. Выполняем поворот туловища и головы в противоположную сторону от согнутой ноги в колене.

10. Растяжка мышц верхней части тела. Рывки прямыми руками вверх с сомкнутыми ладонями.

РАЗДЕЛ 4.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛА

Техника любого спортивного упражнения - это целесообразный способ его выполнения для решения конкретной двигательной задачи.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику овладения мячом (таб.1).

Таблица 1

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ										ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ									
Техника перемещений					Техника владения мячом					Техника перемещений				Техника Овладения мячом					
<i>ходьба</i>	<i>бег</i>	<i>прыжки</i>	<i>остановки</i>	<i>повороты</i>	<i>ловля</i>	<i>передачи</i>	<i>ведение</i>	<i>броски</i>	<i>финты</i>	<i>стойки</i>	<i>ходьба и бег</i>	<i>остановки</i>	<i>прыжки</i>	<i>повороты</i>	<i>выбивание</i>	<i>вырывание</i>	<i>перехват</i>	<i>накрывание</i>	<i>отскок</i>
СПОСОБЫ ПРИЁМОВ																			
РАЗНОВИДНОСТИ																			
УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ																			

Техника игры в баскетбол – это совокупность приёмов, сложившаяся в процессе развития игры, которая позволяет успешно решать конкретные игровые задачи. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры.

4.1. Обучение технике игры в нападении

Техника передвижения

В процессе всей игры студент занимающийся баскетболом должен быть готов к выполнению любого действия, и чаще всего неожиданного. Поэтому он всегда находится в положении готовности, которое позволило бы ему выполнить необходимую задачу. Значительная роль в этом принадлежит исходному положению - стойке баскетболиста.

Стойка - это положение баскетболиста при выполнении всех игровых приемов в опорном положении.

Стойка должна обеспечивать сохранение равновесия и возможность быстро маневрировать (рис. 1)

Передвижение баскетболиста по площадке является частью целостной системы действий. Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки.

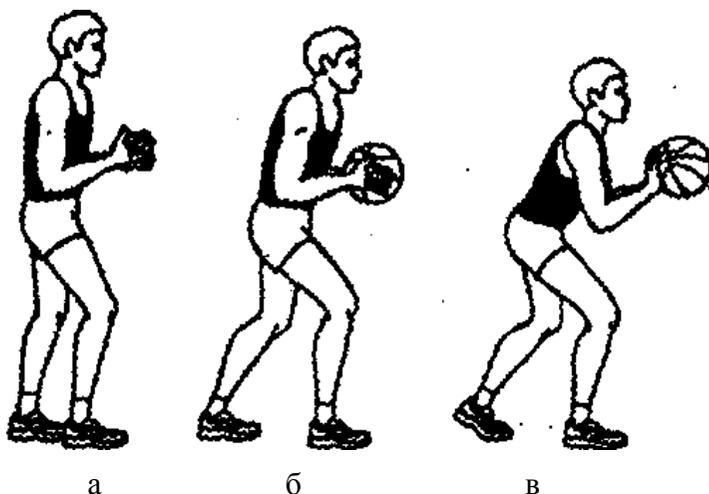


Рис.1. Стойка баскетболиста

Ходьба - один из приемов передвижений.

Она используется главным образом для смены позиций в коротких паузах или при смещении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. При среднем и медленном темпе его выполняют мягкими широкими шагами, ставя ногу на всю ступню. При ускорениях применяют короткие шаги с постановкой на переднюю часть стопы.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега или стартовое ускорение называется *рывком*.

Рывок - лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча (рис. 2).

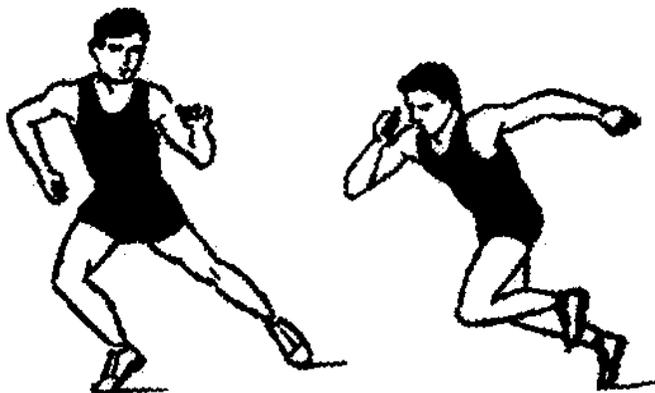


Рис. 2. Рывок

Изменение направления игрок осуществляет мощным толчком выставленной вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняют в сторону вновь избранного направления (рис. 3).

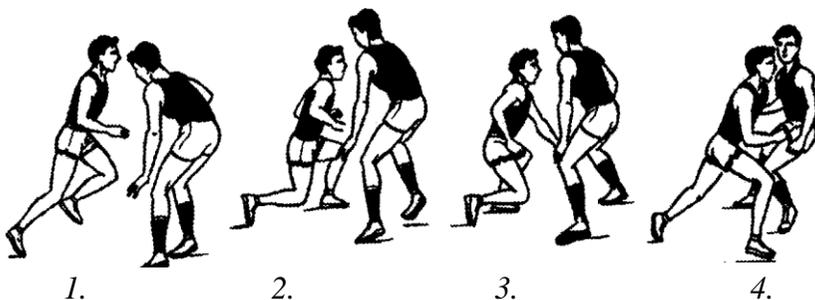


Рис. 3. Изменение направления бега

Прыжки используют как самостоятельный прием. Применяют два способа выполнения прыжка; толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Перед прыжком с одной ноги на другую, выполняемым после бега, последний шаг перед толчком удлиняют, при этом несколько согнутую ногу ставят с пятки. Маховую ногу, согнутую в колене, свободно выносят вперед - вверх.

Прыжок с места делают разгибанием ног, сочетающимся с маховым движением руками вперед-вверх. Приземление выполняют мягко с носка, на слегка расставленные ноги.

Остановки во время бега выполняют шагом и прыжком. При остановке шагом игрок делает широкий шаг, ставя ногу с пятки, затем сгибает её и выставляет другую вперед (рис.4).

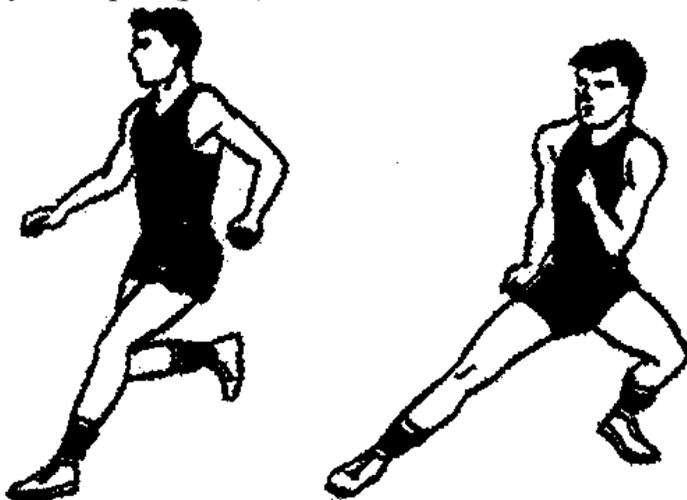


Рис.4. Остановка двумя шагами

Повороты выполняют вперёд и назад на стоящей сзади или впереди ноге с мячом и без мяча, на месте и в движении. При поворотах с мячом на месте занимающийся отталкивается и переставляет одну ногу вперёд или назад вокруг опоры, поворачиваясь на передней части стопы, не отрывая её от площадки. Ноги при этом согнутые, тяжесть тела приходится на опорную ногу.

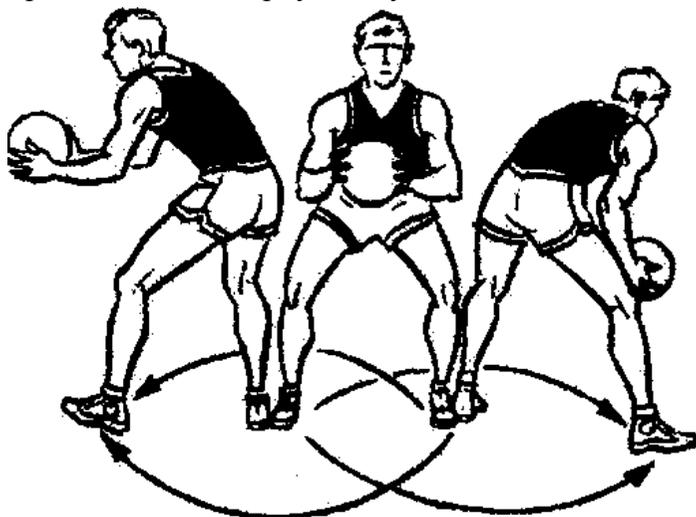


Рис. 5. Повороты на месте

Техника владения мячом

Техника владения мячом включает в себя следующие приёмы: ловлю, передачи, ведение, броски мяча.

Ловля - приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и выполнить дальнейшее атакующее действие. Ловля мяча является исходным положением для последующих передач, ведения или

бросков. Выбор определённого способа ловли мяча и его разновидности зависит от положения игрока по отношению к летящему мячу, высоты и скорости полёта мяча.

Способ выполнения ловли мяча двумя руками

Подготовительная фаза: при приближении мяча к игроку на уровне груди или головы следует вытянуть руки навстречу мячу ненапряжёнными пальцами и кистями образуя воронку (рис.6).

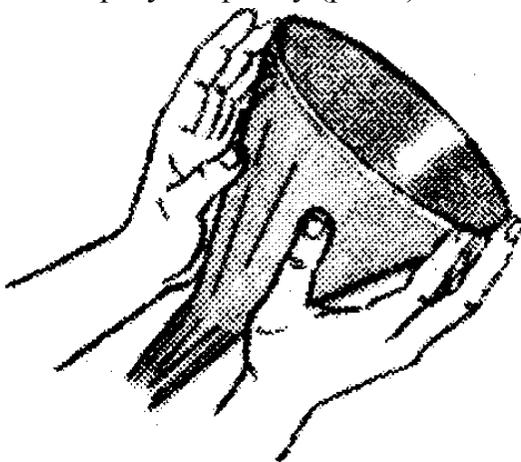


Рис.6. Положение рук при ловле мяча двумя руками

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах подтягивая к груди.

Завершающая фаза: после приёма мяча туловище вновь подают слегка вперёд, мяч укрываемый от

соперника разведёнными локтями, выносят в положение готовности к следующему действию (рис.7).

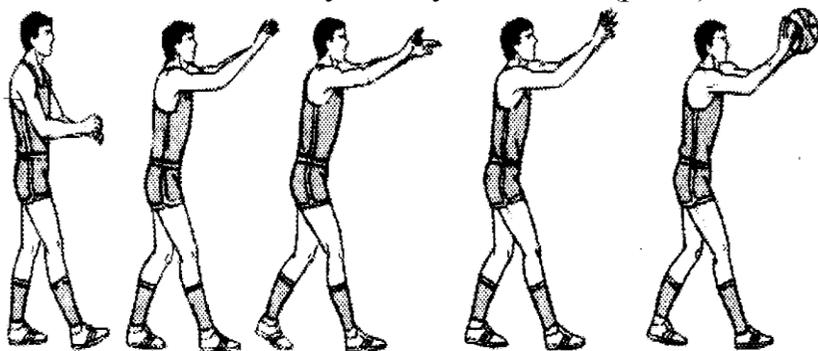


Рис. 7. Ловля мяча двумя руками

Способ выполнения ловли мяча одной рукой

Когда игровая обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой.

Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, что бы пересечь траекторию полёта мяча (кисти и пальцы не напряжены).

Основная фаза: как только мяч коснётся пальцев, руку нужно отвести назад - вниз, как бы продолжая этим движением полёт мяча.

Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками для немедленного действия дальше (рис.8).

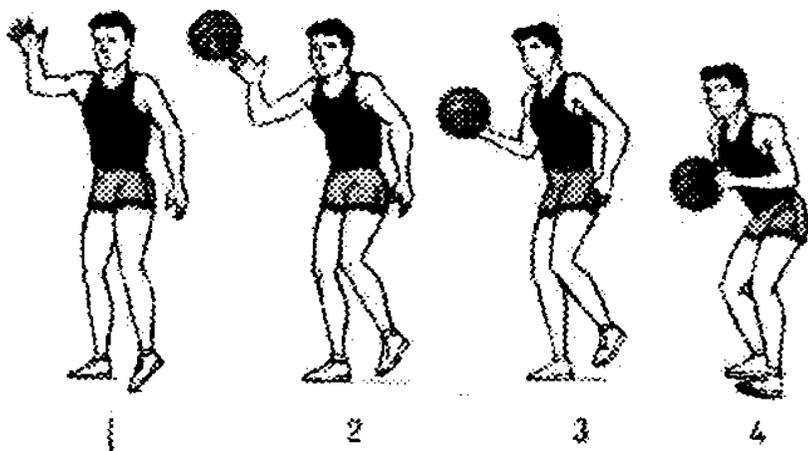


Рис.8. Ловля мяча одной рукой

Передача мяча - основной технический приём с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки. Существует много способов передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной от плеча, одной крюком, одной снизу, сбоку, скрытые передачи.

Способ выполнения передачи мяча двумя руками от груди и с отскоком о пол - основной способ, который позволяет быстро и точно направить мяч партнёру на близкое или среднее расстояние.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, который держим на уровне пояса, локти опущены

Основная фаза: мяч посылают вперёд резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускаем, игрок выпрямляется, а за тем занимает положение на слегка согнутых ногах (рис.9).

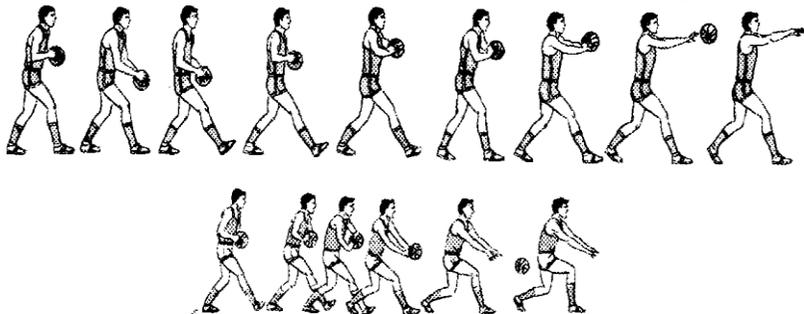


Рис. 9. Передача мяча двумя руками от груди и отскоком о пол

Способ выполнения передачи мяча одной рукой от плеча - наиболее распространённый способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. Здесь минимальное время для замаха и хороший контроль за мячом.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передаче правой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же выпрямляют и одновременно выполняют движение кисти захлестом и поворотом туловища.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое время как бы сопровождает его, а за тем расслабленно опускается вниз, игрок возвращается в положение равновесия на согнутых ногах (рис.10).



*Рис. 10. Передача одной рукой от плеча
(а - вид спереди; б - вид сбоку)*

Ведение мяча - приём, который даёт возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение позволяет уйти от защитника, выйти с мячом из под щита, организовать стремительную контратаку, поставить заслон партнёру, отвлечь на время соперника, чтобы либо передать мяч, либо бросить в кольцо (рис.11).

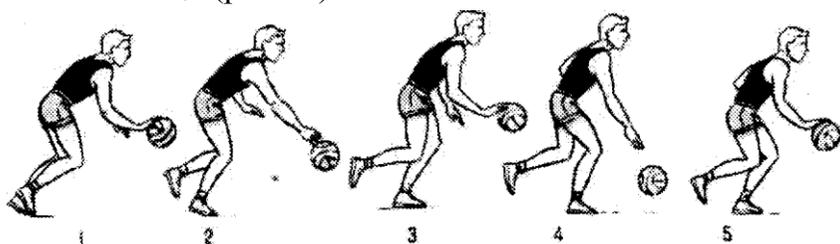


Рис. 11. Ведение мяча

Ведение выполняется двумя способами: с высоким отскоком и низким отскоком.

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника. Мяч при этом варианте веде-

ния после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса, ведение осуществляется в основном энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший от поля мяч широко расставленными пальцами и опущенным вниз предплечьем.

Ведение с низким отскоком (низкое ведение), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью с отскоком не выше колена. Главное в технике ведения - отсутствие зрительного контакта, асинхронная работа рук и ног, равноценность правой и левой рук, сочетание с высокой скоростью передвижения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу, но не отталкивать его (рис.12-13).

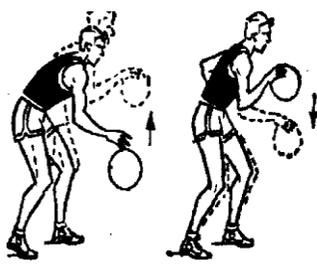


Рис. 12. Высокое ведение мяча



Рис. 13. Низкое ведение мяча

Занимающийся баскетболом при ведении обязан одинаково владеть как правой так и левой рукой. Ведение с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног используется при обводки нескольких противников подряд (рис.14).

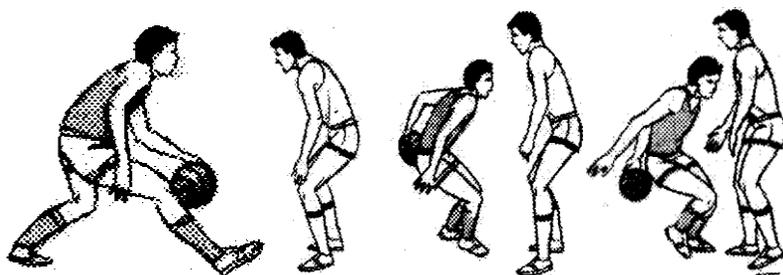


Рис. 14. Обводка соперника с переводом мяча с правой на левую руку

Бросок в корзину - приём, который определяет результат игры. Основные требования к броску это точность, стабильность, быстрота. Большое и решающее влияние на точность броска оказывают прицеливание и работа рук, ног, кисти. Каждый бросок по кольцу должен быть прицельным, т.е. выполнять его надо не просто в направлении кольца, а в определённую точку (мишень). Вероятность попадания мяча, если он брошен с отражением от щита (рис. 15).

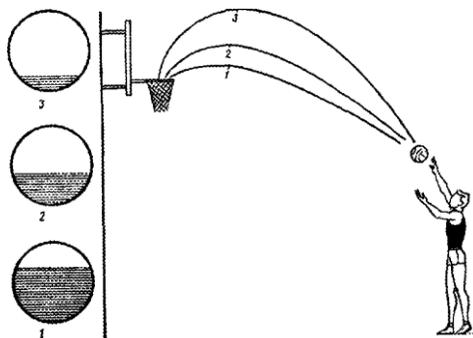


Рис. 15. Прицельное выполнение броска

Способ выполнения броска одной рукой от плеча - наиболее распространённый способ атаки корзины с места со средних и дальних дистанций.

Подготовительная фаза: игрок выставляет правую ногу вперёд, поворачиваясь правым плечом по направлению к корзине. Ноги слегка сгибаются, правую руку так же слегка сгибают и поднимают вверх так, чтобы мяч был вынесен над плечом, левая рука продолжает поддерживать мяч сбоку.

Основная фаза: примерно на уровне головы мяч целиком остаётся на правой руке, которая начинает выпрямляться вперёд - вверх по направлению к корзине. В темпе движения руки и ноги выпрямляются. Мяч направляется в корзину в результате выпрямления руки и кисти под углом 60° . При этом кисть как бы описывает максимально возможную дугу.

Завершающая фаза: после выполнения броска рука опускается вниз, ноги выпрямляются в коленях и приземляемся на полную стопу (рис.16).

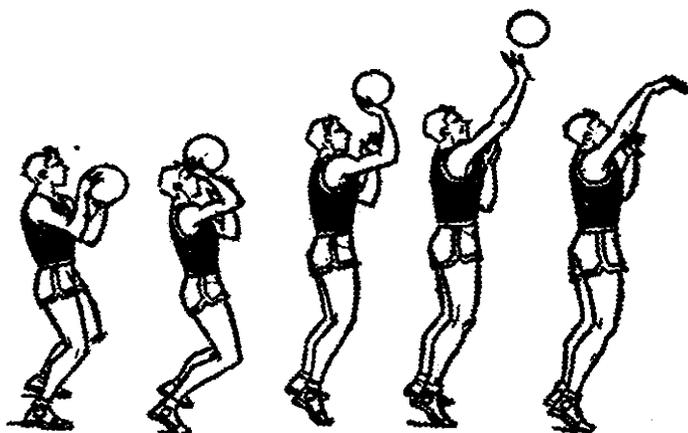


Рис.16. Бросок одной рукой от плеча

Способ выполнения броска одной рукой сверху в движении. Этот способ используют чаще всего для атаки корзины в движении с близких дистанций и из-под щита.

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (если бросок правой рукой). Шаг, под который ловят мяч наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченный, стопорящий. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую кисть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придаётся обратное вращение.

Завершающая фаза: игрок приземляется на согнутые ноги не далеко от кольца, принимает положение равновесия (рис.17).

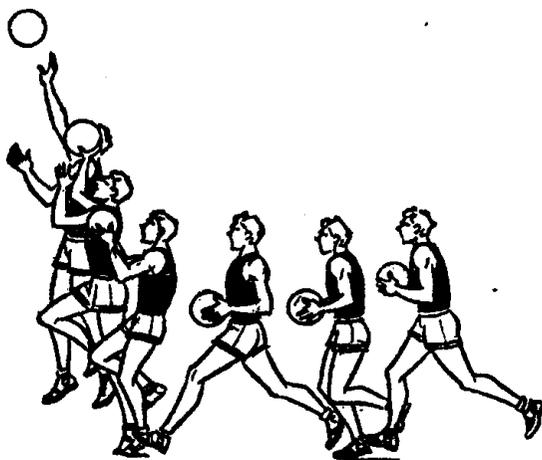


Рис. 17. Бросок одной рукой сверху в движении

Способ выполнения броска одной рукой сверху в прыжке - основной способ атаки корзины с самых различных дистанций. Выполняется с места, после ведения.

Подготовительная фаза: из положения стойки игрок отталкивается двумя ногами вверх, одновременно поднимая руки с мячом выше уровня головы и перекладывая его на бросающую руку. Свободная рука поддерживает мяч.

Основная фаза: в высшей точке прыжка игрок, опускает поддерживающую руку, заканчивает разгибание руки с мячом вверх немного вперёд, завершая движение активной работой кисти.

Завершающая фаза: туловище грудью развёрнуто к корзине, держится вертикально или отклонено

немного назад, ноги расслаблены. Приземление происходит одновременно на обе ноги (рис.18).

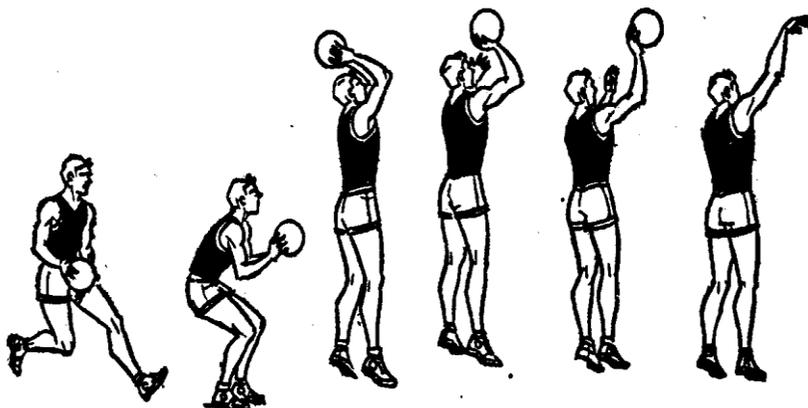


Рис. 18. Бросок одной рукой сверху в прыжке

4.2. Обучение технике игры в защите

Техника защиты подразделяется на две основные группы:

1. Техника передвижений.
2. Техника овладения мячом и противодействие.

Техника передвижений

Способы передвижений в защите такие же как в технике нападения. Единственный способ защиты отличается от нападения - это *стойка*.

Если защитник далеко расположен от нападающего без мяча, руки его свободны и согнуты в локтях. Если нападающий владеет мячом и ещё не перешел на ведение, одну руку защитник направляет к мячу, а

другую опускает в сторону возможного прохода. Изменение направления и характер передвижения защитника зависит от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым переместиться в нужном направлении, изменяя направление бега в стороны, вперёд, назад, спиной вперёд (рис. 19).

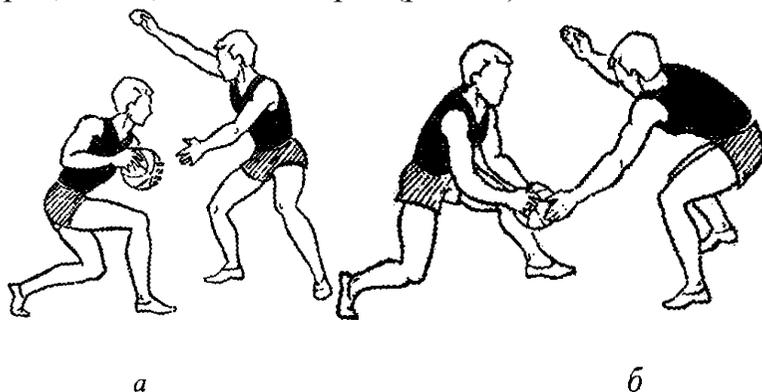


Рис. 19. Стойки баскетболистов в защите
а - стойка с параллельной постановкой стоп;
б - стойка с выставленной вперед ногой

Техника овладения мячом и противодействия

К технике овладения мячом относятся: выбивание мяча, вырывание, перехват, накрывание, взятие отскока от щита.

Выбивание мяча при ведении. Защитник должен отступить или слегка отпрыгнуть назад, отсесть противнику к корзине и скользящим шагом преследовать его, оттесняя к боковой линии. Затем защитнику следует набрать такую же скорость как и у

нападающего, и, выбить мяч ближайшей рукой к противнику в момент отскока мяча от площадки (рис. 20).

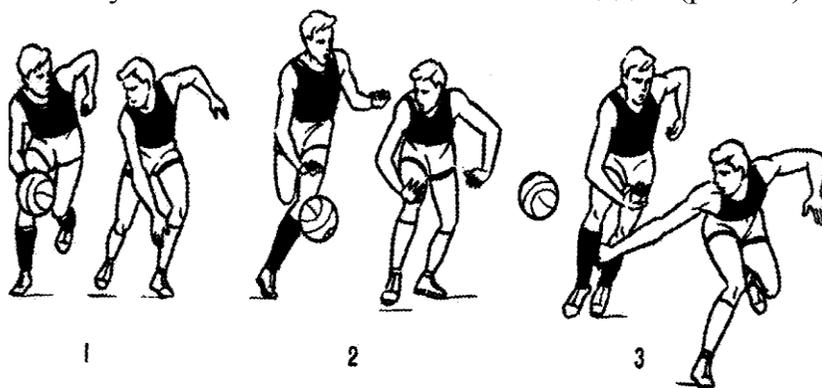


Рис. 20. Выбивание мяча у противника при ведении

Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то следует попытаться вырвать его из рук противника. Для этого необходимо захватить мяч как можно глубже, после чего резко рвануть к себе, сделав при этом одновременно поворот туловища. Мяч легче поворачивать при вырывании вокруг горизонтальной оси.

Перехват мяча.

Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого необходимо подстроиться к ритму ведения мяча, выйдя из-за спины противника, на мгновение раньше него принять мяч, но в другом направлении.

Успех перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Защит-

нику нужно на коротком расстоянии набрать большую скорость и определить противника на пути к мячу. Уже в прыжке плечом и руками защитник отрезает прямой путь противника к мячу и овладевает им (рис.21).

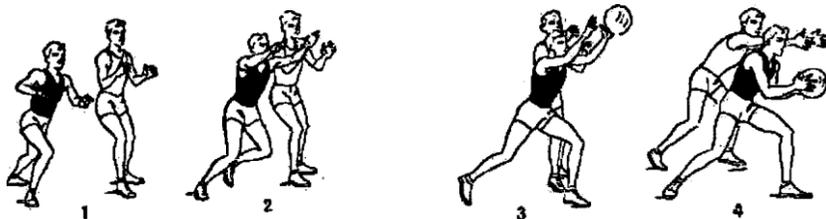


Рис.21. Перехват мяча

РАЗДЕЛ 5.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛА

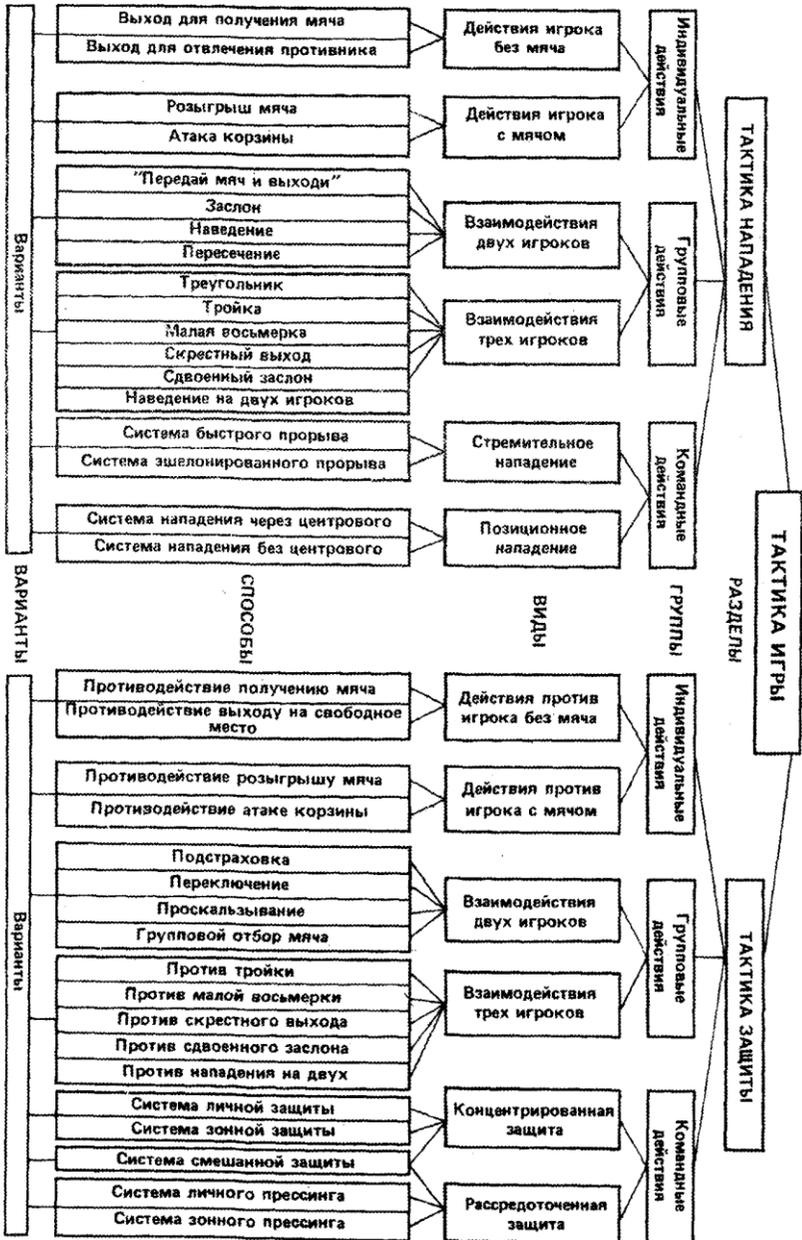
Тактика игры в баскетбол - это целенаправленное использование способов и форм ведения спортивной борьбы с учётом особенности конкретного соперника и игровых условий.

В соответствии с содержанием и целей игры в баскетбол - забросить мяч в корзину соперника и не дать забросить в свою - тактику делят на два раздела: тактика нападения и тактика защиты (табл. 2). Каждый из разделов делится в зависимости от способа организации действий каждого игрока на группы: индивидуальные, групповые и командные тактические взаимодействия.

5.1. Тактика нападения и методика обучения

Индивидуальные тактические действия в нападении. В начале изучаются способы выхода на свободное место с целью получения мяча, а за тем индивидуальные действия с мячом. По направлению и характеру передвижения игрока различают два способа выхода на свободное место для получения мяча: выход

Таблица 2. Тактика игры



перед соперником и выход за спину соперника. В соревновательной практике эти способы реализуются в определенных сочетаниях: круговой (рис.22) и V-образный выход за спину защитника для получения мяча на уровне кольца и быстрая его атака (рис.23).

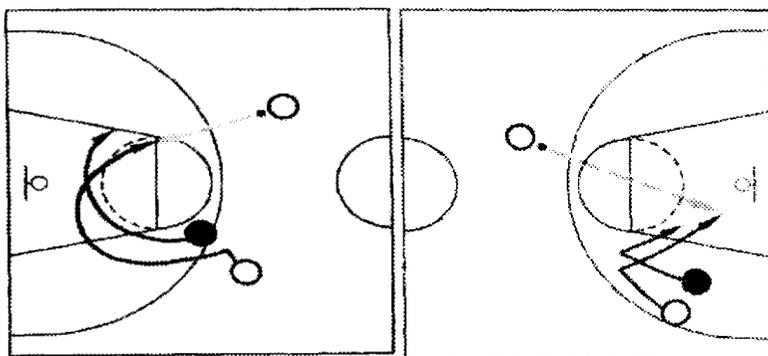


Рис.22. Круговой выход

Рис.23. V-образный выход

Групповые тактические действия в нападении.

Наиболее распространенными из этих действий являются взаимодействия двух и трёх партнёров. Простейшие взаимодействия двух игроков выполняются в комбинации «передай мяч и выходи». Игрок передаёт мяч партнёру и с помощью финта на рывок сближается с защитником, за тем выводит его из положения равновесия и быстро по прямой линии выходит к щиту для получения мяча и атаки кольца. Для этого взаимодействия характерно выполнение заслона. Заслон - это взаимодействие двух партнёров, где один освобождает другого от опеки защитника (рис.24).

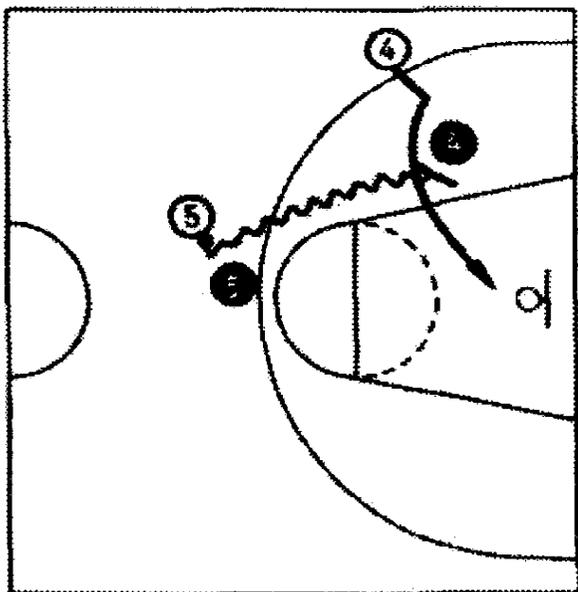


Рис.24. Заслон с помощью ведения

Большинство способов групповых взаимодействий составляют три игрока, в которых для тактического манёвра и передачи мяча подключается третий игрок. Комбинация «тройка» построение треугольником в этой комбинации взаимодействий основано на сочетании передачи на один фланг площадки и постановки заслона на другом фланге нападения (рис. 25).

Следующая комбинация групповых взаимодействий в тройках называется «скрестный выход», которая представляет собой пересечение двумя игроками в близости от третьего партнёра. Эту комбинацию можно проводить не только перед щитом противника, но и от боковой линии (рис.26).

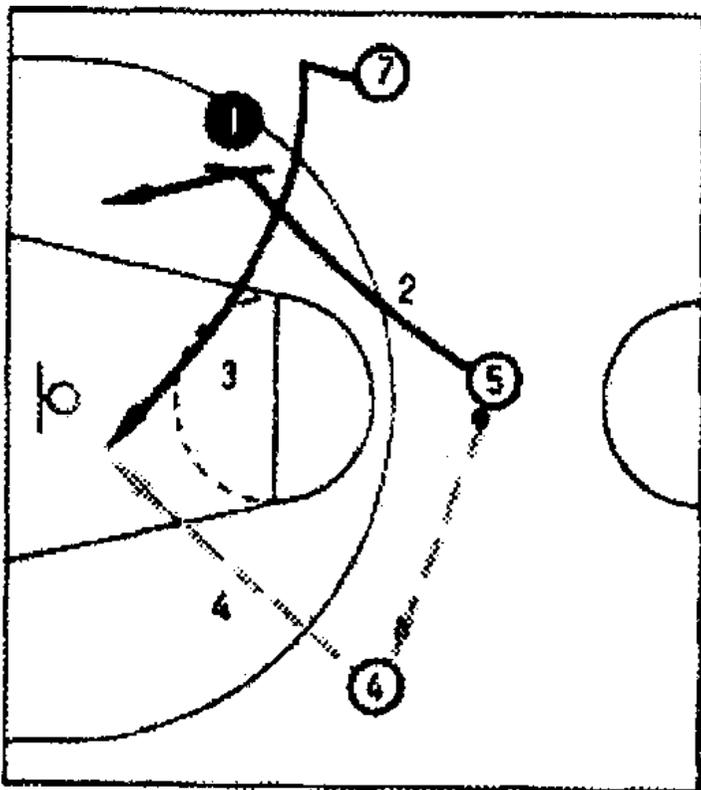


Рис.25. Взаимодействие трёх игроков «Тройка»

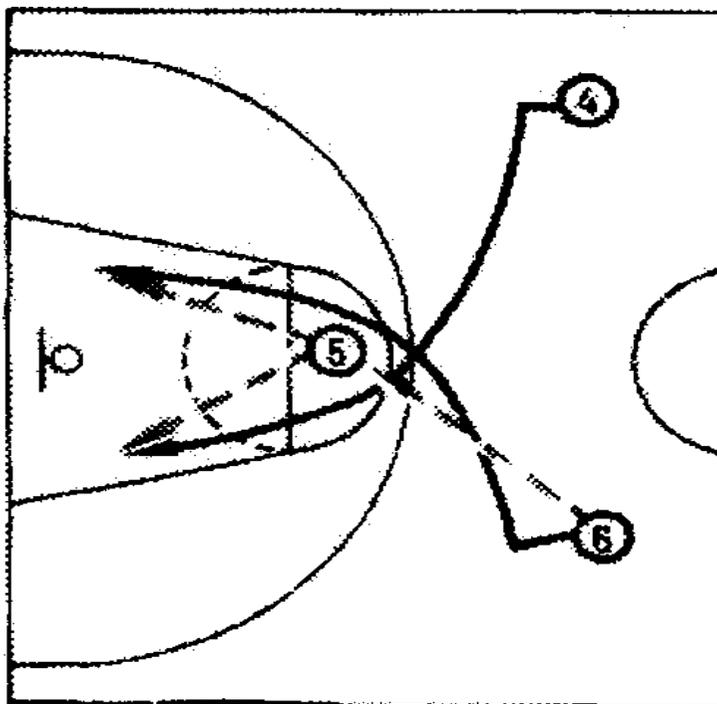


Рис. 26. Взаимодействие трёх игроков «скрестный выход»

Командные тактические действия в нападении. Эти действия предполагают согласование усилий всех игроков подчинённым одной задаче - организации атаки корзины противника. Когда команда овладевает мячом, она стремительно переходит в контратаку против соперников, которые не успевают вернуться в защиту. Одной из таких систем нападения является групповая тактика «быстрый прорыв». Эта система удаётся чаще всего, если команда перехватит мяч у соперников или овладеет им при отскоке у своего

щита. Быстрый прорыв проводят тремя способами: длинной передачей к щиту соперника, через центр, вдоль боковой линии (рис. 27, 28,29).

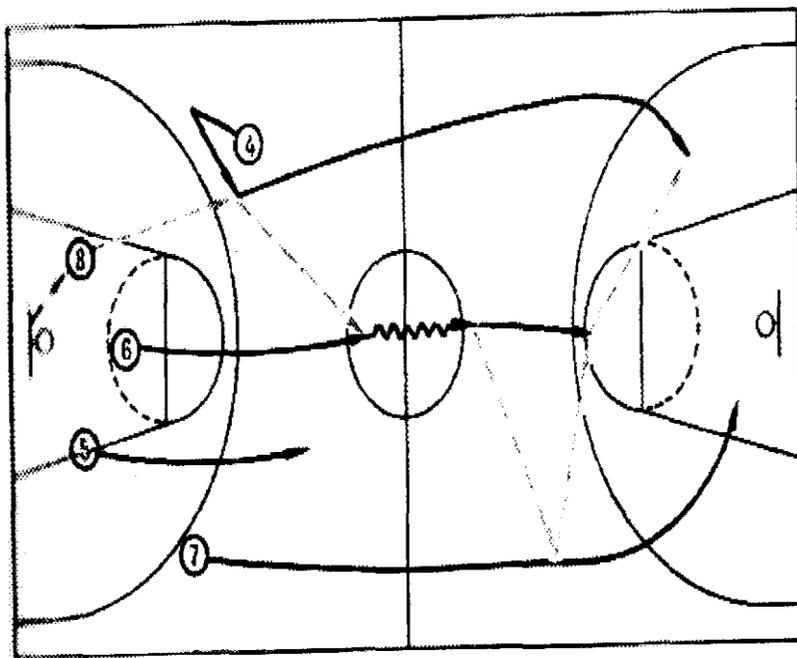


Рис.27. Быстрый прорыв по центру площадки

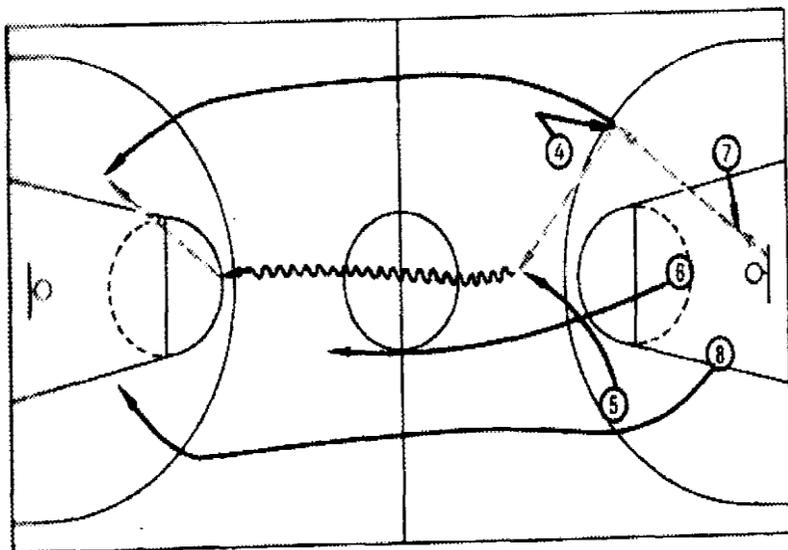


Рис.28. Быстрый прорыв по центру площадки с ведением мяча

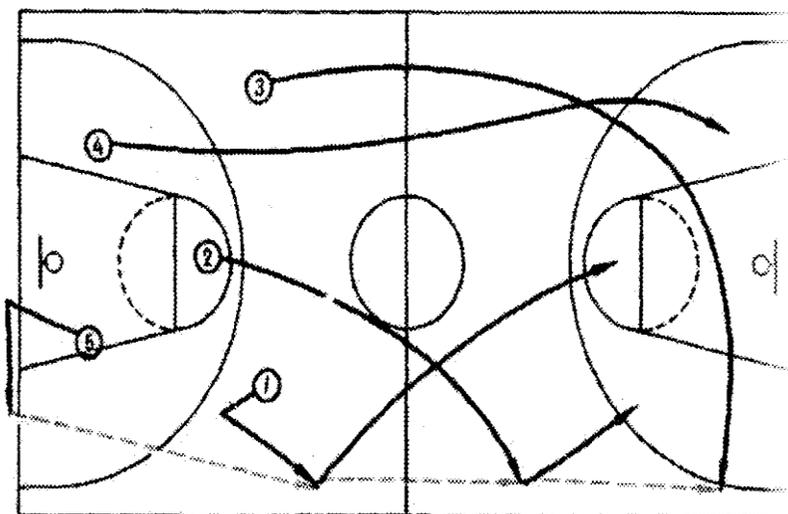


Рис. 29. Быстрый прорыв по боковой линии площадки

5.2. Тактика защиты и методика обучения

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия выполняются против нападающего без мяча и нападающего с мячом. При этих действиях защитник должен не дать сопернику выйти на позицию удобную для атаки кольца, должен перехватить мяч, воспрепятствовать передвижению соперника для взаимодействия, не дать сопернику бросить мяч в кольцо, не допустить передачу мяча в опасном направлении, не дать овладеть мячом.

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трёх игроков. К этим взаимодействиям относятся подстраховка, переключение, проскальзывание, отступление.

Подстраховка – приём в котором страхующий игрок находится в положении борьбы за мяч, если нападающий обыграл его партнёра.

Переключение - приём обмена подопечными, который чаще всего применяется против заслона.

Проскальзывание и отступление применяется, если игрок нападающей команды использует заслон и это затрудняет перемещение защитников. Чтобы не было столкновений, защитники должны пропустить друг друга, т.е. как бы отступая один в сторону или назад, а другой проскальзывает между ними.

Борьба за отскок проводится с целью завладения мячом. Для этого площадка как бы делится на шесть равных секторов и при броске в прыжке в двух или четырёх секторах мяч отскакивает. В этот момент защитники с нападающими борются за этот отскок, образуя своего рода «треугольник отскока» (рис. 30,31).

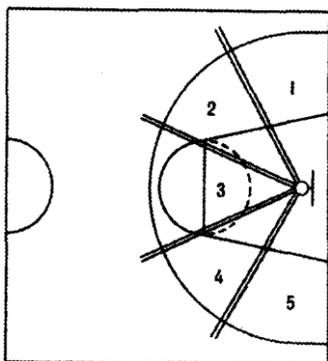


Рис.30. Разделение площадки на секторы при борьбе за отскок

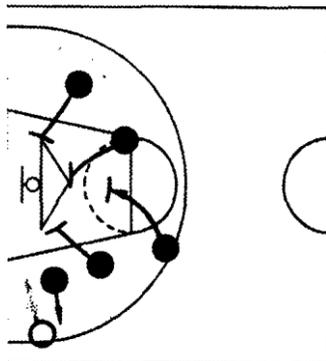


Рис.31. Образование защиты «треугольника защиты»

Командные действия в защите делятся на следующие виды: личная, зонная, смешанная защита.

Личная защита организуется, когда каждому игроку поручается опека определённого игрока (игрок лично держит игрока). В таких ситуациях игроку защитнику даётся возможность активно противодействовать нападающему на любом месте площадки.

Зонная защита организуется по принципу территориальности, т.е. каждый игрок защищает определённый уча-

сток площадки от любого игрока команды противника. Эта система защиты эффективна, когда все игроки своевременно займут свои места на своих участках и будут действовать активно. Этот вид защиты наиболее эффективен против бросков с ближних станций.

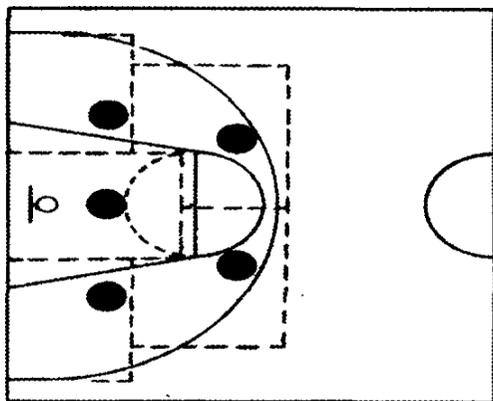


Рис. 32. Распределение зон между игроками при зонной защите 2+3

К зонной защите относится прессинг (личный, зонный). Самая активная системы защиты - личный прессинг, при котором игроки не отступают назад, а оказывают самое активное сопротивление при плотном сближении с соперником. Чаще всего личный прессинг характеризуется агрессивной борьбой, высоким уровнем развития быстроты, скоростной выносливости.

Зонный прессинг наиболее агрессивный и труднопреодолимый вариант защиты. Суть зонного прессинга состоит в том, что игроки при защите не отходят назад, а строят «зону» сразу же на половине противника и завязывают с ними активную борьбу за мяч.

Смешанная защита состоит в том, что здесь сочетаются два вышеупомянутых защитных действия. Она применяется против команд в которых имеются ярко выраженные лидеры или «снайперы», над которыми необходимо вести личную опеку.

РАЗДЕЛ 6.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

По своему воздействию баскетбол это спортивная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития студентов. Специально подобранные игровые упражнения которые могут выполняться индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и игровые задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, переключение двигательных действий, смена игровых ситуаций) и кондиционных способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Основной формой организации и проведения занятий по баскетболу в вузе является учебная пара. Каждая пара строится по определённому плану. Преподаватель физической культуры проводя учебное занятие по баскетболу решает основные задачи:

- правильная постановка общих и частных задач, выполняемых в течении одной учебной пары;
- рациональный подбор средств и методов решения поставленных задач и организация студентов на учебной паре;
- последовательное продолжение предыдущего

учебного занятия;

- правильное определение содержания занятия в зависимости от состава студентов (курс, группа, пол, физическое развитие и физическая подготовленность студентов);

- воспитание у занимающихся сознательного, активного отношения к учебному занятию, дисциплины и работоспособности.

Учебные занятия по баскетболу в вузе выполняются комплексным путём, так как направлены на решение сразу нескольких задач физической, технической и тактической подготовки.

На каждой учебном занятии по баскетболу ставятся конкретные образовательные, двигательные и воспитательные задачи в соответствии с рабочей программой по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре». Занятие по баскетболу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность всего учебного занятия составляет 1 час 30 минут.

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения технических и тактических приёмов баскетбола обучение рекомендуется строить по следующему плану:

- название приёма, согласно игровой терминологии;

- демонстрация приёма с использованием рассказа и показа;

- имитация технических приёмов;
- выполнение технического приёма с мячом и без мяча (в парах, тройках);
- выполнение технического приёма в игровых условиях (подвижные игры, эстафеты, учебные игры и соревнования).

В подготовительной части (20 минут) решаются следующие задачи:

- организация группы (построение, строевые приёмы, сообщение задач);
- подготовка студентов к решению основной задачи учебного занятия (общеразвивающие, беговые, специально-подготовительные и подводящие упражнения). Эти упражнения преподаватель может предлагать выполнять с баскетбольными мячами, в парах, тройках или индивидуально.

Средствами подготовительной части учебного занятия по баскетболу являются: ходьба и её разновидности, бег и различные перемещения, ОРУ и специально-подводящие упражнения. Этот подбор средств способствует подготовке организма занимающихся к работе в основной части занятия. В подготовительную часть занятия по баскетболу рекомендуется включать упражнения для кистей рук, пальцев, плечевых, голеностопных и коленных суставов.

Основная часть учебного занятия по баскетболу составляет 60 минут. В этой части решаются следующие задачи:

- повышение физической работоспособности студентов;
- воспитание физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- обучение, дальнейшее обучение и совершенствование основ техники и тактики баскетбола;
- знакомство с историей, основными правилами и судейством в баскетболе.

Средствами основной части учебного занятия по баскетболу является: подводящие, специально-подготовительные упражнения имитационного характера, специальные упражнения для владения и овладения техническими приёмами в нападении и защите, жонглирование с мячом, игровые упражнения тактического характера, подвижные игры с элементами технических и тактических приёмов баскетбола, учебные двухсторонние игры, соревнования между группами и курсами студентов.

Заключительная часть учебного занятия по баскетболу составляет 10 минут и решает следующие задачи:

- организованное завершение занятия (игры на внимание);
- постепенное снижение нагрузки (приведение занимающихся в относительно спокойное состояние);
- подведение итогов занятия.

Средства заключительной части занятия: бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на внимание и

расслабление, упражнения на растяжку (стретчинг).

Учебное занятие по баскетболу должно заканчиваться краткими замечаниями, выводами, указанием на ошибки и выполнением физических упражнений самостоятельно.

Весь материал учебного занятия по баскетболу оказывает многостороннее влияние на дальнейшее развитие психических процессов студентов (восприятие, память, мышление, внимание), а так же воспитание морально-волевых и нравственных качеств. Всё это создаётся необходимостью соблюдения правил как самой игры в баскетбол так и условий игровых упражнений, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

РАЗДЕЛ 7.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

Баскетбол относится к спортивным играм и отличается изобилием игровых упражнений. Занимающиеся лучше усваивают учебный материал в игровой форме занятия. Соревновательный момент заключается в самой игре в баскетбол, а проведение многих упражнений в виде соревнований способствуют максимальной мобилизации сил занимающихся.

Соревнования по баскетболу входят в систему подготовки занимающихся на учебных занятиях. Они имеют определённую специфику и проводятся в твёрдо установленные сроки. Соревнования по баскетболу должны проводиться регулярно для того, чтобы их воздействие на занимающихся было достаточно эффективным.

Баскетбол – командный вид спорта, и результат участия в соревнованиях определяет итог коллективных усилий всех членов команды. Соревнования проводятся полными составами: 5×5 на площадке, 12 человек состав одной команды с запасными игроками. В ходе игры команда может заменить любого основного игрока запасным по правилам игры в баскетбол с разрешения судьи.

Организация и проведение соревнований

Традиционно рекомендуется проводить различные виды соревнований по баскетболу:

- матчевые (товарищеские) игры студентов с другими группами, курсами, факультетами учебного заведения;
- первенства с разными учебными заведениями;
- спартакиады вуза;
- турниры памяти и праздничные турниры;
- соревнования на кубок или приз;
- чемпионат (первенство) учебного заведения.

Все, вышеуказанные виды соревнований организуются с целью популяризации баскетбола среди студенческой молодёжи, совершенствование технико-тактической подготовки и определения сильнейшей команды (победителей). Разные виды соревнований проводятся по разным системам розыгрыша (смешанная, круговая, по подгруппам, с выбыванием).

Для проведения соревнований заблаговременно до их начала разрабатывается основной документ – «Положение о проведении соревнований». В положении указываются следующие обязательные разделы:

- цели и задачи соревнований;
- место, время и сроки проведения;
- руководство соревнованиями, судейство;
- участвующие команды и требования к участникам;
- правила проведения соревнований;
- способ их проведения;

- оценка результатов всех игр;
- выявление победителей;
- награждение команд и отдельных игроков.

Представители каждой участвующей команды заранее, в определённый главным судьёй срок, предоставляют заявку на участие с индивидуальными данными игроков и допуском врача.

В указанный срок главный судья соревнований назначает представителям команд время, место проведения жеребьёвки. После проведения жеребьёвки составляется календарь игр (расписание), которое должно быть вывешено для всех представителей, участников и болельщиков в общепринятом месте (зал, площадка).

Любые соревнования по баскетболу проводятся строго по основным правилам ФИБА. В период прохождения соревнований результаты игр всех участвующих команд фиксируются судьёй-секретарём в специальной таблице результатов и вывешиваются на месте проведения соревнований.

Команда победитель определяется по наибольшей сумме выигранных очков. В случае равенства очков победитель определяется по результатам личных встреч и разницы в очках.

В баскетболе, в любых видах соревнований принято награждать не только команды призёров, но и отдельных игроков, которые достигли высоких показателей в отдельных игровых амплуа.

РАЗДЕЛ 8.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ И ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Под спортивным травматизмом понимают повреждения, полученные на учебных занятиях физической культурой. Чаще всего спортивные травмы случаются в спортивных играх.

Спортивные травмы отражаются на общем и спортивном состоянии студента. Они могут препятствовать не только занятиям баскетболом, а также учебе и дальнейшей профессиональной деятельности, так как требуют значительных усилий и времени для восстановления.

Достоинство игры в баскетбол состоит в том, что играющие студенты сами могут дозировать нагрузку организма. Однако, если студенты увлекаются игрой и переходят грань допустимых нагрузок, допускают в игре грубость, недисциплинированность, то может появиться угроза получения травмы.

Баскетбол, в отличие от многих спортивных игр очень контактная игра, где происходит молниеносная смена двигательных действий и игровых ситуаций. Игроки, перемещаясь по площадке на больших скоро-

стях часто находятся плотно друг к другу при защите с сопротивлением(жёсткий прессинг). Поэтому, основными причинами травматизма при игре в баскетбол являются недостатки в организации и проведении игры, вступление в игру без правильной грамотной разминки, неудовлетворительная подготовка игровой площадки и инвентаря. Немалое значение имеют также недисциплинированность играющих студентов, неблагоприятные метеорологические и гигиенические условия. Исходя из этого, травмы можно предупредить в большинстве случаев при условии хорошей организации игрового занятия, при предварительной подготовке места, инвентаря.

Наиболее распространенными травмами в баскетболе бывают: ушибы, растяжение связок, мышц, ссадины, вывихи и реже переломы. Ну и если травмы случаются, то преподаватели, которые организуют занятие по баскетболу или сами играющие студенты должны уметь оказать первую медицинскую помощь пострадавшему и обязательно вызвать скорую помощь при необходимости. В дальнейшем обязательно необходимо обратиться к специалисту.

При обычных ссадинах необходимо пораженное место обработать перекисью водорода, а затем смазать раствором зеленки или йода и наложить повязку.

При ушибах мышц, костей, растяжении связок голеностопного сустава, кистей рук, коленного сустава необходимо обезболить (положить холод) и после

этого наложить тугую повязку и обратиться к специалисту.

При вывихах не следует самостоятельно принимать меры оказания помощи, а сразу обращаться к врачу-специалисту.

Всегда на учебном занятии по баскетболу должна находиться аптечка с необходимым набором средств для оказания первой медицинской помощи (раствор зеленки, йода, бинты, перекись водорода, вата, лейкопластырь).



ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Кто является родоначальником баскетбола?
2. Как с английского переводится название «basketball»?
3. Где и когда впервые начали играть в баскетбол?
4. Где и когда впервые играли в баскетбол в России?
5. Сколько раз и в какие годы сборная СССР становилась чемпионами Олимпийских Игр?
6. Что такое общая физическая подготовка(перечислить разновидности)?
7. Какие основные задачи решает общая физическая подготовка?
8. Что такое специальная физическая подготовка (перечислить её разновидности)?
9. Какие есть приёмы техники игры в нападении?
10. Какие способы и разновидности передач, бросков, ведения используются в баскетболе?
11. Какие основные приёмы техники защиты используются в баскетболе?
12. Как правильно ловить мяч двумя руками?
13. Как передавать мяч двумя руками от груди?
14. Как выполнять ведение мяча?
15. Как правильно перемещаться(способы) по площадке в баскетболе?
16. Как производится добивание мяча в корзину?

17. Как бороться за отскочивший мяч от кольца?
18. Какие задачи решает преподаватель на учебном занятии по баскетболу?
19. По какому плану разучивается техника и тактика игры в баскетбол на учебном занятии в вузе?
20. Какие основные средства в подготовительной, основной и заключительной частях занятия использует преподаватель?
21. Какие виды соревнований по баскетболу вы знаете?
22. Какие системы розыгрыша используют в соревнованиях по баскетболу?
23. Что указывается в основном документе соревнований по баскетболу(Положение)?
24. Какие бывают самые распространённые травмы при игре в баскетбол?
25. Какая первая помощь оказывается при ушибах, вывихах, растяжении связок и мышц?

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева М.В. Волейбол на уроке физической культуры: метод. пособие / М.В. Алексеева, О.И. Рачук. – Тирасполь: Изд-во ООО «Папирус», 2008. – 156 с.

2. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры/ под ред. Ю.М. Портного.- Москва, 1997. - 476 с.

3. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу / С.Г. Башкин.– М.: Физическая культура и спорт, 2001 - 140с.

4. Грачёв О.К. Физическая культура студента / О.К. Грачёв.– Ростов-на-Дону: Март, 2005. - 464 с.

5. Димянчук В.Д. Характеристика и методика исправления ошибок при обучении технике в баскетболе / В.Д. Демянчук, О.А. Хмырова // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы развития: материалы Межд. студ. практ. конф.– Тирасполь, 2018. – С. 48-52.

6. Емельянова Ю.Н. Практикум по баскетболу учеб.- метод. пособие для студентов ФК и С / Ю.Н. Емельянова, О.А. Хмырова, А.А. Курылёв.–Тирасполь, 2010.–76 с.

7. Емельянова Ю.Н. Особенности подготовки и проведения урока и учебно-тренировочного занятия по спортивным играм: учеб. пособие / Ю.Н. Емельянова, Т.Н. Тимуш.– Тирасполь, 2007.– 75 с.

8. Емельянова Ю.Н. Многолетняя подготовка в баскетболе: учеб. пособие / Ю.Н. Емельянова, О.А. Хмырова. – Тирасполь, 2009. – 92 с.

9. Козаков С.В. Спортивные игры / С.В. Козаков // Энциклопед. спр-к.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.– 448с.

10. Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения: учеб. пособ. для студ. пед. учеб. заведен. / Д.И. Нестеровский.– М.: Академия, 2004.–336 с.

11. Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер.с англ. / К.Нортон, К. Би.– М.: Физкультура и спорт, 1972.–104 с.

12. Спортивные игры. Техника, тактика и методика обучения: учеб. пособ. для студ. /под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.– М.: Изд. ц-р «Академия» 2007.– 520 с.

13. Твердохлебова Л.И. Особенности метода круговой тренировки в воспитании физической качеств студентов вуза / Л.И. Твердохлебова, Т.И. Черба // Физическая культура и спорт: проблемы, перспективы развития: сб. науч. практ. конф. –Тирасполь: ПГУ, 2019.– С. 81-85.

14. [http://bugabooks.com/ book/281-fizicheskaya-kultura-studenta/94-78 obosnovanie- individualnogo-vybora- vidov-sporta- ili-sistem-fizicheskixuprazhnenij.html](http://bugabooks.com/book/281-fizicheskaya-kultura-studenta/94-78-obosnovanie-individualnogo-vybora-vidov-sporta-ili-sistem-fizicheskixuprazhnenij.html).

15. <http://www.sportlib.ru>

**Примерный план-конспект
учебного занятия по баскетболу
для студентов 1-4 курсов дневного отделения
инженерно-технического института**

Дата проведения: 18.09. 2019 г.

Место проведения: баскетбольная площадка, гор. стадион.

Время проведения: 11.30.-13.00.

Инвентарь: лестница, набивные мячи весом 3 кг, теннисные мячи.

Методы: интервальный, повторно-переменный, круговой

**Тема: Методика развития быстроты и координации
в баскетболе с помощью тренажера «лестница скорости»**

Цель: способствовать формированию физических качеств и навыков на учебных занятиях по баскетболу.

Задачи:

1. Ознакомить студентов с тренажером «лестница скорости и координации».
2. Способствовать развитию у занимающихся скоростных способностей и координации движений.
3. Сформировать представление о средствах и методах физической подготовки в баскетболе.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	1. Построение 2. Сообщение задач занятия 3. Ознакомление с тренажером и правилами техники безопасности при работе на нем	20сек. 10 сек. 20 сек.	В одну шеренгу
Подготовительная часть 15-18 мин.	4. Бег в медленном темпе 5. Бег с чередованием способов перемещения: -с высоким подниманием бедра -с захлестом голени назад -выпрыгивание на каждый шаг -скрестным шагом -приставным шагом -ускорения 6. Динамическая разминка -вращения кистями -вращения в локтевых суставах -вращения в плечевых суставах	2мин. 30сек. 30сек. 30сек. 30сек. 30сек. 1мин. 10сек. 20сек. 20сек.	По всему периметру зала Колени повыше вверх Частота движения ног Ногу в коленном суставе выпрямлять Частота движения ног Ноги согнуты в коленях Движения рук, ног разноименно Все упражнения по максимальной амплитуде
	-наклоны -выпады -махи -прыжки	1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин.	Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой и частотой движения рук и ног

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Основная часть 50 минут</p>	<p>7. Пробегание по лестнице: шаг в каждую ячейку 8. Тоже боком 9. «Степ» на три счета</p> <p>10. И.П. сбоку от лестницы лицом к ней Шаг в ячейку, шаг назад 11. Тоже лицом вперед 12. Прыжки на двух 13. Прыжки ноги врозь, ноги вместе 14. «Классики» прыжок на одной, прыжок ноги врозь 15. Тоже со сменой ног 16. Прыжок на двух вперед, прыжок назад, прыжок на двух через ячейку, прыжок назад 17. И.П. Ноги врозь На каждый прыжок, соединить ноги в прыжке 18. И.П. Стоя справа/слева от лестницы Прыжок в ячейку на двух, назад на одной 19. Прыжки ноги врозь, ноги вместе 20. Подскоки с высоким подниманием бедра 21. Прыжки на двух боком 22. Тоже через одну, затем назад</p>		<p>Все упр. выполняются с максимальной частотой, не наклоняться Обратно смена стороны Шаг с одной ноги, обратно - смена ноги Обратно - смена ноги</p> <p>В каждую ячейку В каждую ячейку</p> <p>- //-</p> <p>Следить за ритмом движения Туловище вертикально, прыжок выполнять над каждой ячейкой</p> <p>Справа, затем слева от лестницы со сменой толчковой ноги В каждую ячейку</p> <p>Активно работать руками</p> <p>Бедро сзади стоящей ноги вертикально, не наклоняться</p>
--	--	--	--

	<p>23. И.П. тоже Прыжки выпадами в каждую ячейку</p> <p>24. И.П. тоже сбоку от лестницы лицом к ней Прыжки в выпаде со сменой ног</p> <p>25. Скрестный шаг</p> <p>26. И.П. упор лежа Прыжком упор присев, прыжок вверх, упор присев, упор лежа с продвижением вперед</p> <p>27.И.П. Тоже Продвижение прыжками вперед руки в стороны, ноги врозь</p> <p>28. Перемещения приставным шагом с ловлей и передачей набивного мяча</p> <p>29. Тоже с ловлей и передачей теннисных мячей</p> <p>30. Пробегание лестницы с последующим ускорением на 10-15 м</p>		<p>Бедро сзади стоящей ноги вертикально, не наклоняться</p> <p>Со сменой ног</p> <p>В каждую ячейку, в прыжке руки вверх</p> <p>Не прогибаться и не поднимать таз</p> <p>В парах перемещения на 3-4 м</p> <p>В парах, партнер передает по очереди 2 теннисных мяча с отскоком об пол От края лестницы рывок</p>
<p>Заключительная часть 10 мин.</p>	<p>31. Бег</p> <p>32. Упражнения на восстановление</p> <p>33. Разбор упражнений</p> <p>34. Уборка инвентаря</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>В медленном темпе</p> <p>Подведение итогов</p>

Примерный план-конспект учебно-практического занятия по физической культуре для студентов 2-го курса.

Тема занятия: Баскетбол.

Задачи:

- обучение индивидуальным тактическим взаимодействиям игроков в защите;
- дальнейшее развитие координации, быстроты реакции, внимания;
- способствовать воспитанию чувства пространства, самоорганизации и самодисциплины.

Инвентарь:

- Баскетбольные мячи, фишки, свисток, секундомер, манишки.

Место и время проведения:

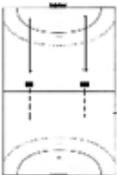
- Городской стадион, баскетбольная площадка.

2 пара. 9.40 – 11.10.

Ф.И.О. проводящего:

- старший преподаватель кафедры физического воспитания О.А. Хмырова

Часть урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Подготовительная часть 20-25 мин.	1. Построения	30 сек.	В одну шеренгу
	2. Строевые приёмы	30 сек.	Направо, налево, кругом
	3. Сообщение задач занятия	10 сек.	Сообщить образовательные задачи
	4. Ходьба и её разновидности:		
	- на носках, руки за голову;	20 сек.	Ноги в коленном суставе не сгибать, спина прямая
	- на пятках, руки на поясе;	20сек.	Носок тянуть на себя, плечи развести
	- на внешней стороне стопы, руки в стороны;	20 сек.	Руки вниз не опускать
	- на внутренней стороне стопы, руки к плечам;	20 сек.	Локти перед грудью не мывать
	- в полуприсяде, руки вперёд ладонями вниз	20 сек.	Спина прямая, смотреть перед собой
	5. Бег и его разновидности:		
	- в медленном темпе;	30 сек.	Двигаться на передней части стопы
	- спиной вперёд;	20 сек.	Ноги в коленном суставе не сгибать, смотреть через правое (левое) плечо
	- со сменой направления движения	30 сек.	Смена направления по сигналу
- с высоким подниманием бедра	30 сек.	Спина прямая, колени выше вверх, не прогибаться назад	
- с захлестыванием голени назад	30 сек.	Спина прямая, пятками достать до ягодиц	
6. Прыжковые упражнения:			
- выпрыгивание на каждый шаг	30 сек.	Максимальное выпрыгивание вверх	

Часть урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Основная часть 55-60 мин.			
	- Подвижная игра "10 передач"	10 мин.	Игра проводится с разделением на две команды без ведения и бросков. Команда овладевшая мячом должна выполнить 10 передач различными способами. Команда защитников должна овладеть этим мячом используя личные тактические взаимодействия (перехват, выбивание). Команда набравшая 10 передач зарабатывает 1 очко и передаёт мяч команде защитников для повторного начала игры.
Заключительная часть 5-6 мин.	1. Построение	10 сек.	В одну шеренгу на боковой линии площадки.
	2. Игра на внимание «Ладочки».	3 мин.	По удару мяча в пол, занимающиеся выполняют хлопок в ладони. Кто не хлопнул либо хлопнул без удара мяча в пол выходит из игры.
	3. Подведение итогов.	1 мин.	Отметить положительные и отрицательные моменты в действиях занимающихся.
	4. Уборка инвентаря.	2 мин.	Сложить мячи в сетку.

**Рекомендуемые упражнения для обучения
технике баскетбола в нападении**

Техника передвижений:

1. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внутренней и внешней стороне стопы, на носках, пятках.
2. бег с различных и.п.: правым, левым боком, спиной вперёд, бег с поворотами приставными шагами, выполнение рывков, ускорений.
3. Сочетание разных способов перемещений с остановками и поворотами на месте и в движении по сигналу.

Техника владения мячом:

1. Жонглирование с мячом.
2. Перекладывание мяча из рук в руки, обводка вокруг туловища не касаясь его.
3. Мяч за спиной в двух руках. Перебросить мяч через голову вперёд и поймать его.
4. То же самое, но мяч впереди, перебросить через голову и поймать его сзади за спиной.
5. Подбросить мяч вперёд-вверх, и выбежать к месту отскока поймав его.
6. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах на месте и во встречном движении.
7. Ведение мяча на месте левой рукой, правой с последующим ведением по прямой.
8. Ведение с изменением направление.
9. Ведение с обводкой препятствия.

10. Ведение на месте с переводом мяча правой на левую руку и наоборот, перемещаясь приставным шагом вправо-влево из лежащего на полу гимнастического обруча.

11. Ведение со сменой ритма движения по сигналу преподавателя.

12. Стать на линию штрафного броска, выполнить один-два удара мячом в пол и бросить мяч в корзину.

13. Удар мячом о щит, поймать отскок и бросить мяч в корзину.

14. То же самое, только удар о щит выполнять под углом 30° .

15. То же самое, но занимающийся выполняет набрасывание мяча себе на ходу, ловит его в прыжке и атакует корзину с двух шагов.

16. Стоя в колонне друг за другом, первый выполняет удар мяча о щит и уходит в сторону, второй рывком берёт отскок от щита и добивает мяч в корзину.

17. Стоя в колонне, поочередно выполняем бросок со штрафной линии, подбирая свой мяч и уходим назад.

**Рекомендуемые упражнения для обучения
технике баскетбола в защите**

Техника овладения мячом:

1. В парах: один держит мяч, второй пытается выбить у него мяч сверху или снизу в зависимости от высоты держания мяча.

2. То же самое, но мяч стараемся выбить у игрока при выполнении им поворота.

3. В парах: первый выполняет ведение мяча на месте, второй находясь в защитной стойке со стороны ведущей руки нападающего резким боковым движением выбивает мяч сбоку ладонью.

4. В парах: перетягивание мяча в различных и.п.: сидя, стоя на коленях, лёжа, стоя.

5. Первый стоит с мячом в о.с., второй, захватив мяч сверху и снизу двумя руками вырывает его любым способом, указанным преподавателем.

6. То же самое, но первый выполняет поворот с мячом вперёд и назад не укрывая его, второй должен выбрать момент, захватить мяч и вырвать его.

7. Мяч лежит на площадке между двумя игроками, по сигналу преподавателя игроки рывком и ускорением стремятся обхватить мяч и вырвать его друг у друга.

8. Построение в кругу, один в центре, стоящие по кругу передают мяч друг другу в различных направлениях. По сигналу преподавателя стоящий в кругу должен перехватить мяч при этих передачах.

9. В тройках: двое передают мяч друг другу на разном расстоянии, третий должен овладеть им перехватив.

Рекомендуемые упражнения для обучения тактике баскетбола в нападении

1. Построение в колонну. Каждый занимающийся поочерёдно делает финт (обманное движение) против защитника (преподавателя), обегает его за спину и старается выйти на свободное место для получения мяча.

2. В тройках: два нападающих и один защитник. Защитник опекает игрока без мяча, этот игрок должен сблизиться с защитником на минимальное расстояние, а за тем рывком получить мяч от партнёра стоящего на месте.

3. В парах у лицевой линии. Перемещаясь к противоположной лицевой, передавать мяч друг другу на выход вперёд.

4. То же самое, но против одного защитника.

5. Заслоны. Построение вдоль штрафной линии в шеренгу. В роле защитника преподаватель, который находится за штрафной линией спиной к кольцу. Второй игрок стоящий в шеренге передаёт мяч первому игроку и ставит ему наружный заслон после чего этот игрок с ведением атакует корзину.

6. Во встречных колонах. Первый передаёт мяч второму и условно выполняет заслон по отношению к третьему.

7. Построение парами у щита. Первый выполняет бросок в щит и дёт на подбор своего мяча. Вторым в это время убегает в «отрыв» к противоположному щиту. Пер-

вый ловит отскок от щита и передаёт мяч через всю площадку ему в отрыв для завершения атаки броском в кольцо.

8. В тройках: игроки свободно расположены у щита. Первый бросает мяч в щит и после отскока ловит его. Двое других из этой тройки убегают в «отрыв» вдоль боковых линий. Первый выполняет передачу после отскока от щита ближайшему из игроков, который убежал в отрыв, а за тем второй передаёт третьему, который оказался у щита.

9. «Тройка - два мяча». Три игрока находятся за лицевой линией: в центральном, правом и левом коридорах. Один мяч у среднего игрока, а второй у игрока на любом фланге. Мяч у среднего игрока, который передаётся с фланга на фланг через игрока в центральном коридоре. Игроки в правом и левом коридорах двигаются по боковым вперёд. Игрок первый выполняет передачу, а второй и третий смещаются в сторону мяча для получения обратной передачи.

**Рекомендуемые упражнения для обучения
тактике баскетбола в защите**

1. В парах: нападающий ведёт мяч от одной лицевой линии к другой. Защитник препятствует ему и старается выбить у него мяч.

2. В парах нападающий с мячом пытается сделать проход к кольцу. Защитник в это время препятствует ему, пытается овладеть мячом.

3. В парах. Нападающий без мяча стремится перебежать от одной лицевой линии к другой. Защитник в соответствующей позиции мешает ему перемещаться и пытается его остановить.

4. В тройках. Нападающие передают мяч друг другу, стоя на одной линии. Защитник опекает одного из них. В момент приближения к нему мяча он выходит и перехватывает его.

5. В тройках: один нападающий и два защитника. Нападающий ведёт мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Находящийся ближе к нападающему вступает с ним в активное противодействие.

6. Построение по четвёркам: два нападающих, два защитника. Нападающие свободно передают мяч друг другу, а защитники их плотно опекают. За тем один из нападающих выполняет наведение, а защитники выполняют переключение.

7. Построение по пятёркам: три нападающих и два защитника. Нападающие действуют по принципу «отдай мяч и выходи», передвигаясь к противоположному щиту.

Защитники отступают и на линии штрафного броска занимают необходимую позицию, закрывая линию броска мяча в корзину.

8. На одной половине площадки проводится учебная игра без броска в корзину. По сигналу преподавателя команда, которая владеет мячом должна начать нападение к противоположному щиту. Другая команда должна вернуться к своему щиту быстро ускорением и занять соответствующую оборону.

9. Игра ведётся тремя командами одновременно. Две располагаются в защите, каждая у своего кольца. Третья команда располагается в центре площадке и начинает нападение в сторону одной из корзин. Если третья команда потеряла мяч, то та команда которая оказывала ей противодействие начинает нападение к противоположной корзине, а команда потерявшая мяч занимает место в защите.

10. Игроки в трёхсекундной зоне занимают свои места. Против зоны нападают не менее трёх игроков. Они передают мяч друг другу между собой смещаясь по отношению к зоне. Игроки в зоне должны каждый раз смещаться в сторону мяча и правильно занимать свои места, располагаясь по отношению к своим партнёрам (упражнение для зонной защиты).

11. То же самое с последующим переключением внимания на взаимодействие соседних зон. Здесь разучиваются разные варианты подстраховки.

12. «Бык» или «собачки» два игрока расположены на расстоянии трёх - четырёх метров. Третий, активно атакует игрока с мячом, пытается перехватить мяч или выбить его. После удачных действий защитников происходит смена.

Передачи выполняются сквозь защитника, после применения финтов.

13. «Восьмёрка» от центра. Два защитника на линии фолов. Тройка игроков от центра выполняет упражнение «восьмёрка». Два защитника двигаясь вдоль линии фолов стараются перехватить мяч. Задача нападающих после трёх передач атаковать корзину.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Раздел 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ БАСКЕТБОЛА.....	5
Раздел 2. ХАРАКТЕРИСТИКА БАСКЕТБОЛА КАК ВИДА СПОРТА.....	10
Раздел 3. ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ.....	15
3.1. Общая физическая подготовка.....	15
3.2. Специальная физическая подготовка.....	27
Раздел 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛА.....	34
4.1. Обучение технике игры в нападении.....	35
4.2. Обучение технике игры в защите.....	50
Раздел 5. ОСНОВЫ ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛА.....	54
5.1. Тактика нападения и методика обучения.....	54
5.2. Тактика защиты и методика обучения.....	62
Раздел 6. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ.....	66
Раздел 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ.....	71
Раздел 8. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ И ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ.....	74
ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	78
ЛИТЕРАТУРА.....	80
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	82

Учебно-методическое пособие

**Баскетбол на учебных занятиях по физической культуре:
учебно-методическое пособие для студентов инженерно-
технического института, аграрно-технологического
и филологического факультетов**

Составители:

**Хмырова Ольга Анатольевна, Швыдкая Марина Васильевна,
Черба Татьяна Ивановна, Твердохлебова Людмила Ивановна**

Издается в авторской редакции.

ИЛ № 06150. Сер. АЮ от 22.03.18.

Подписано в печать 25.04.18. Формат 60 × 98/16.

Усл. печ. л. 6,1. Тираж 25 экз. Заказ № 105.

Отпечатано в Изд-ве Приднестр. ун-та. 3300, г. Тирасполь, ул. Мира, 18.