

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«НОВОРОССИЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО
ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

на тему: Методика изучения элементов техники игры «Баскетбол»

по учебной дисциплине Физическая культура
для студентов технического, социально-экономического и
естественно-научного профилей

2019

СОГЛАСОВАНО

На заседании Совета по методическим
вопросам от 15 03 2019 г.
протокол № 7

Председатель Совета по методическим
вопросам

Заслонова Е.В. Заслонова

Одобрено на заседании УМО
физвоспитания и БЖД

от 20 03 2019 г.

протокол № 6

Председатель УМО И.В. Найденова И.В. Найденова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Трусова Т.В. Трусова
15 03 2019 г.

Организация – разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Новороссийский колледж радиоэлектронного приборостроения» (ГБПОУ КК НКРП)

Разработчики:

Преподаватель ГБПОУ КК НКРП

Ловягина

М.А. Ловягина

Рецензенты:

Кобелев В.А.

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК НКРП

Ворожцова М.В.

Преподаватель физической культуры
ГАПОУ КК НКСЭ

Рецензия

на учебно-методическое пособие
по учебной дисциплине «Физическая культура»
на тему: «Методика изучения элементов техники игры «Баскетбол»»,
разработанное Мариной Александровной Ловягиной,
преподавателем физической культуры ГБПОУ КК НКРП

Учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» на тему: «Методика изучения элементов техники игры «Баскетбол»» разработано преподавателем физической культуры Ловягиной Мариной Александровной для обучающихся технического, социально-экономического и естественно-научного профилей. Количество страниц – 27.

Следует отметить, что в учебно - методическом пособии достаточно подробно отражено содержание:

- введение;
- история возникновения игры «Баскетбол»;
- спортивное оборудование и правила игры в баскетбол;
- техника игры в баскетбол;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- дриблинг.

Автор представила материал в доступной и интересной форме. Достаточно подробно описаны специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации движений, которые способствуют возрастанию функциональных возможностей внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют мышцы и связки верхних и нижних конечностей. Правила игры в баскетбол, приведенные в материале, способствуют улучшению технических и тактических действий баскетболиста.

Рецензируемое учебно-методическое пособие может быть рекомендовано для обучающихся, как начинающих спортсменов по баскетболу.

Рецензент:



В.А. Кобелев
Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК НКРП

Рецензия

на учебно-методическое пособие
по учебной дисциплине «Физическая культура»
на тему: «Методика изучения элементов техники игры «Баскетбол»»,
разработанное Мариной Александровной Ловягиной,
преподавателем физической культуры ГБПОУ КК НКРП

Учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» на тему: «Методика изучения элементов техники игры «Баскетбол»» разработано преподавателем физической культуры Ловягиной Мариной Александровной для обучающихся технического, социально-экономического и естественно-научного профилей. Количество страниц – 27.

В учебно-методическом пособии отражено следующее содержание:

- введение, где раскрывается значение методики изучения отдельных элементов техники игры «Баскетбол»;
- история возникновения игры «Баскетбол», дает краткие сведения о зарождении данного вида спорта;
- спортивное оборудование и правила игры в баскетбол, которые способствуют улучшению техники и тактики игры баскетболиста;
- техника игры в баскетбол, обеспечивающая приобретение умений и навыков для дальнейшего самосовершенствования и повышения уровня физической подготовленности;
- развитие и совершенствование физических качеств, способствующие улучшению техники игры отдельных элементов в баскетболе: техники ведения и передачи баскетбольного мяча в игре;
- дриблинг, как один из основных технических элементов в баскетболе.

Таким образом, представленная методика в пособии способствует освоению элементов игры «Баскетбол», совершенствованию физической подготовленности обучающихся, повышению их работоспособности и воспитанию духа коллективизма, дружбы, товарищества.

Рецензент



Ворожцова Мария Викторовна-
преподаватель физической культуры
Государственного Автономно-
профессионального образовательного
учреждения Краснодарского края
НКСЭ «Новороссийский колледж
строительства и экономики»

Содержание

Аннотация	4
Введение	5
История возникновения игры «Баскетбол»	6
Спортивное оборудование и правила игры в баскетбол	9
Техника игры в баскетбол	14
Развитие и совершенствование физических качеств	19
Дриблинг	23
Заключение	26
Литература	27

Аннотация

Состояние здоровья молодежи в нашей стране вызывают особую тревогу. Причин много: конфликтные и стрессовые ситуации, экологические проблемы, бесконтрольность производства и распространения лекарственных средств, генные и социальные факторы, курение, алкоголизм, наркомания. Однако основные причины – отсутствие в общественном сознании приоритета здорового образа жизни, воспитания и самовоспитания доминанты здоровья, недостаток двигательной активности на каждом этапе возрастного развития. Период профессионального становления юношей и девушек должен быть и периодом осознания ими значимости здоровья для профессиональной деятельности.

Игра в баскетбол способствует совершенствованию физической подготовленности обучающихся. Систематические занятия баскетболом благотворно влияют на организм занимающихся, повышают их работоспособность, развивают быстроту ориентировки и скоростные качества, увеличивают силу и прыгучесть, делают более меткими и ловкими, воспитывают дух коллективизма, дружбы, товарищества.

Игровая деятельность баскетболиста состоит из приемов владения мячом и разнообразных передвижений с переменной скоростью, выполняемых в течение длительного времени в постоянно изменяющейся обстановке на фоне повышенного эмоционального напряжения. Она характеризуется высокой физической и психической нагрузкой. Во время игры частота сердечных сокращений у игроков временами достигает 180—200 ударов в минуту.

Не случайно у баскетболистов под влиянием тренировки значительно возрастают функциональные возможности внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается глубина и расширяется поле зрения, укрепляются мышцы и связки верхних и нижних конечностей, улучшается координация движений, уменьшается время реакции.

Игра в баскетбол способствует всестороннему физическому совершенствованию занимающихся. Упорные тренировки зарождают в нас мужество и закаляют наш характер.

Упражнения, которые представлены в этом материале, позволят улучшить скорость перемещения по площадке, быстроту и координацию движений, а самое главное – позволят менять направление движения с минимальными задержками.

Введение

Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (basket- корзина, boll - мяч.). Затем игра преобразовалась и усложнилась.

В современном баскетболе каждый игрок должен уметь точно и своевременно сделать передачу и отдать мяч в самых неожиданных ситуациях, мгновенно изменить направление ведения мяча или сделать бросок в корзину без предварительной подготовки. Все это требует от игрока искусного владения мячом. Активизация игры и связанные с ней изменения условий выполнения игровых приемов влекут за собой и определенные изменения в методике подготовки баскетболистов.

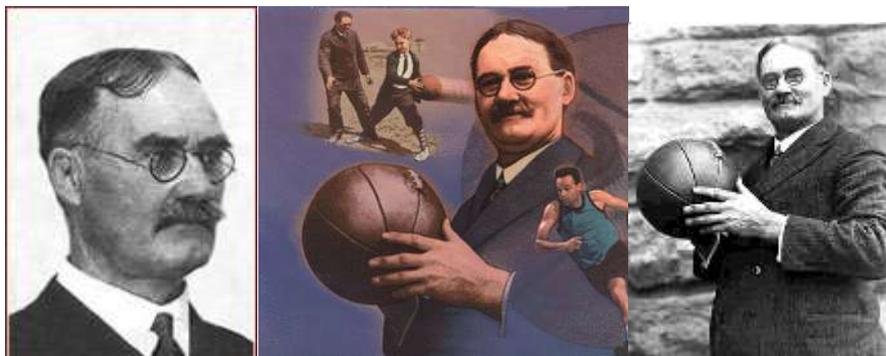
На наш взгляд, только с этой позиции возможно решение важных вопросов баскетбола: эффективное дозирование нагрузки, совершенствование индивидуальной техники баскетболиста, построение занятий на основе применения специальных упражнений, совместное решение задач физической и технической подготовки.

В учебно-методическом пособии представлен такой важный аспект баскетбольных тренировок, как развитие быстроты. Баскетбол – очень динамичная игра, и баскетболистам (особенно играющим на позициях 1-3 номеров) приходится очень много двигаться, причем зачастую в резком темпе. Рывки, остановки, резкие и внезапные смены направления – все это требует хорошей физической подготовки и взрывной скорости.

В данном материале представлены специальные упражнения, которые позволят улучшить скорость перемещения по площадке, быстроту и координацию движений, а самое главное – позволят менять направление движения с минимальными задержками. А также специальные упражнения, которые позволят развить и усовершенствовать технику ведения и передачи мяча в игре.

История возникновения игры «Баскетбол»

Открытие Джеймса Нейсмита



Джеймс Нейсмит сформулировал тринадцать правил игры в баскетбол:

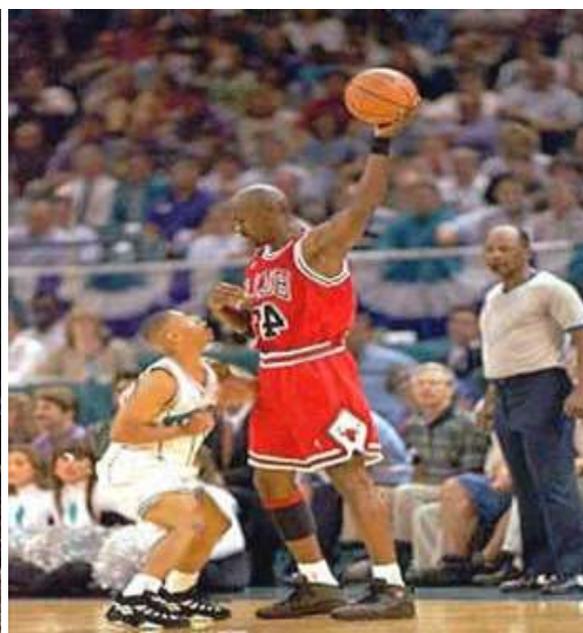
1. Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками.
2. По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении.
3. Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал.
4. Мяч должен удерживаться одной или двумя руками.
5. В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру. Никакая замена не допускается.
6. Запрещается удар по мячу.
7. Если одна из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться как гол, для противников (это значит, что за это время противники не должны совершить ни одного фола).
8. Гол засчитывается, – если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остается там. Защищающимся игрокам не позволяется касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч касается края, и противники перемещают корзину, то засчитывается гол.
9. Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику.
10. Судья должен следить за действиями игроков и за фолами, а также уведомлять рефери, о трех, совершенных подряд фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать игроков.
11. Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом, а также контролировать время. Он должен определять поражение цели, вести запись забитых мячей.
12. Игра состоит из двух половин по 15 минут каждая с перерывом в пять

минут между ними.
13. Сторона, забросившая больше мячей в этот период времени является победителем.

Вполне прагматично названная "баскетболом" (basket - корзина, ball - мяч) игра, конечно, лишь отдаленно напоминала то феерическое зрелище, которое известно нам под этим именем сегодня. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились, затем закинуть в корзину, причем исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины.

Уже 12 февраля 1892 года, изучив правила и освоив азы техники, студенты Спрингфилдского колледжа в присутствии ста зрителей провели первый в истории баскетбола "официальный" матч, мирно завершившийся с результатом 2:2. Его успех был настолько оглушительным, а слух о новой игре распространился с такой скоростью, что вскоре две спрингфилдские команды стали проводить показательные встречи, собирая на своих выступлениях сотни зрителей. Их почин подхватили студенты других колледжей, и уже на следующий год весь американский северо-восток был охвачен баскетбольной лихорадкой.

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования. В 1919 – 1931 гг. стали создаваться национальные федерации баскетбола.



Баскетбол начал широко культивироваться в странах Европы: в Чехословакии, Литве, Италии, Латвии, Франции. В 1932 – 1947 гг. отличен созданием Международной федерации баскетбола, созданной 18 июня 1932 г. первоначально вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швейцария и Чехословакия. В программу Олимпийских игр баскетбол впервые включен в 1936 г.

Игра быстро завоевала признание во всем мире. В 1935 г. в Женеве состоялся первый чемпионат Европы для мужских команд. Первым чемпионом Европы стала сборная команда Латвии. Первый женский Чемпионат Европы состоялся в 1938 г. в Риме. Победу на нем одержала национальная команда Италии.

С 1948 по 1956 г. международная федерация баскетбола заняла одно из ведущих мест среди международных спортивных объединений. В 1972 г. МОК принял решение о включении женского баскетбола в программу XXI Олимпийских игр в Монреале.

Первое упоминание о баскетболе в нашей стране принадлежит известному русскому пропагандисту физической культуры и спорта петербуржцу Георгию Дюперону и относится оно к 1901 году. В конце 1906 года в Обществе были проведены первые баскетбольные поединки.

Вскоре баскетбол стал распространяться в других спортивных обществах и учебных заведениях города, а после революции уверенно зашагал по стране и уже в 1920 году был внесен в школьную программу Всеобуча наравне с футболом в качестве обязательной дисциплины.

С распадом СССР отечественный баскетбол, как и другие виды спорта, как, впрочем, и вся российская жизнь, впал в затяжную кому. Переход со всесоюзных на российские рельсы сопровождался финансовым крахом клубов и команд.

И если женская сборная России, в конце концов, смогла преодолеть этот спад, завоевав «серебро» на чемпионате мира-2002, выиграв чемпионат Европы в 2003 г. и завоевав «бронзу» на Олимпиаде в Афинах, то мужской баскетбол угодил в глубокий системный кризис. Восьмые на чемпионате Европы (дважды подряд); десятые на чемпионате мира.

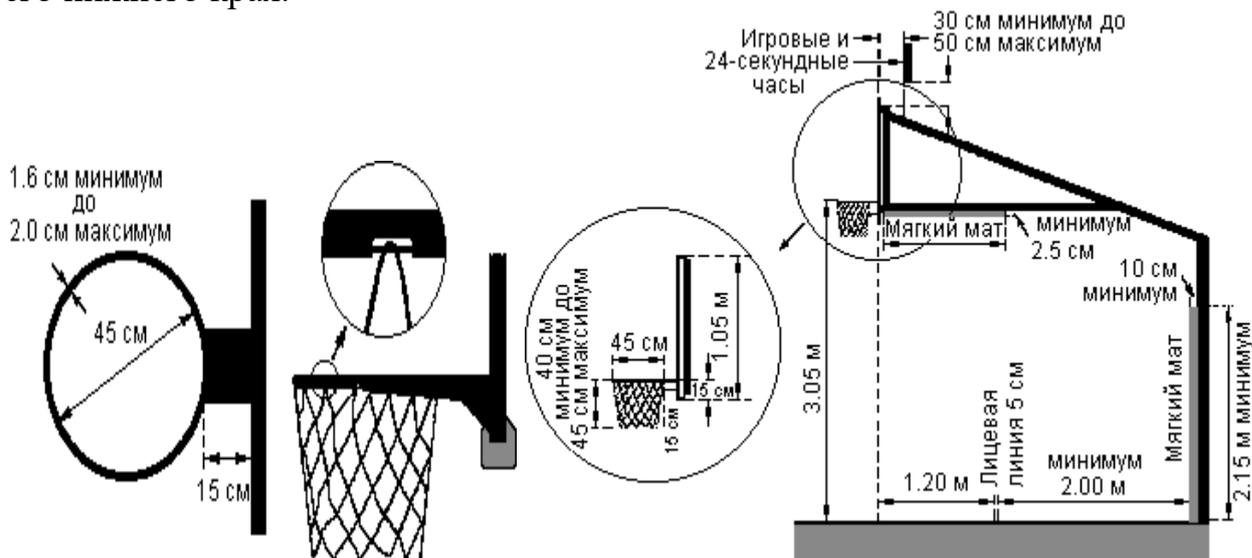
Подводя итоги первого века развития баскетбола в Советском Союзе и в России, хочется верить, что накопленные славные традиции не будут преданы забвению и российский мужской баскетбол вернет-таки утраченные ведущие позиции в Европе и мире, а женская сборная России окончательно закрепится на верхних строках европейских, мировых и олимпийских турниров, как, собственно, и было уже в 50-80-х годах прошлого века.



Спортивное оборудование и правила игры в баскетбол

Баскетбол – игра двух команд по пять человек в каждой. Целью игры является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

Корзина состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к кольцу с внутренним диаметром 45 см, изготовленному из металлического прута сечением 20 мм. Сетка корзины изготавливается таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее. Кольцо подвешено на высоте 3,05 м от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 см от его нижнего края.



Щиты обычно делаются из оргстекла или дерева и имеют размеры 1,8 м по горизонтали и 1,2 м по вертикали. Они устанавливаются вертикально на концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям. Нижний край щита поднят над полом на 2,75 м. Щиты вынесены на 1,2 м вглубь площадки от середины лицевых линий. Поддерживающие конструкции находятся за пределами игрового поля.

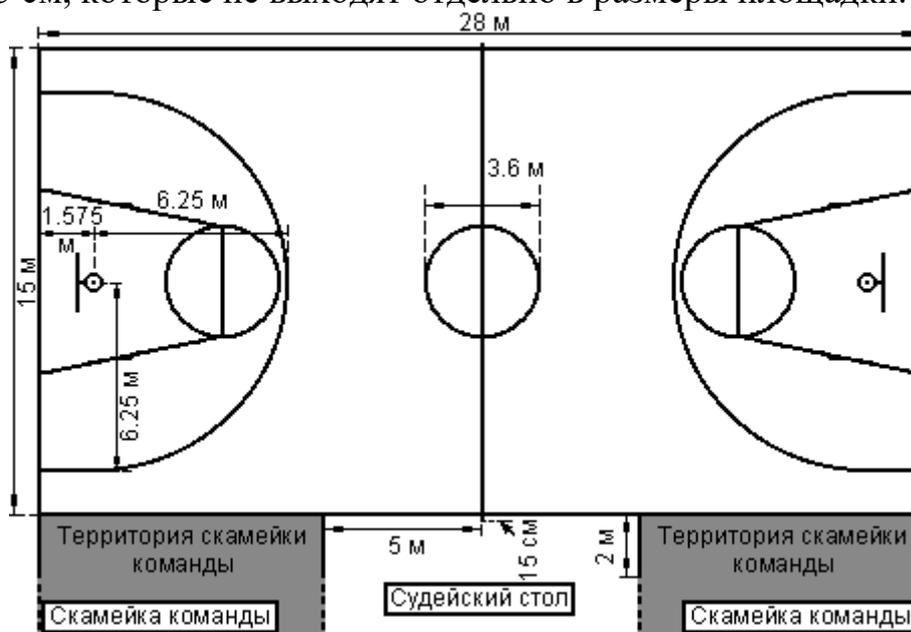


В баскетбол играют круглым **мячом**, изготовленным из кожи, резины, нейлона или другого синтетического материала, покрывающего поверхность резиновой камеры. Окружность мяча 749–780 см, а вес 567–650 гр. Он

накачивается воздухом так, чтобы при ударе о жесткую поверхность с высоты 1,8 м мог отскочить вверх на 1, 2–1, 4 м. Мяч в идеале должен быть ярко-оранжевого цвета с черными полосками.



Площадка представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 28 и шириной 15 м. Она размечается хорошо видимыми линиями шириной 5 см, которые не выходят отдельно в размеры площадки.



Спортсмены одеты в форму контрастных цветов. На майке каждого игрока, на груди и на спине, нарисован номер. На международных соревнованиях разрешаются номера от 4 до 15. Два баскетболиста одной команды не могут иметь одинакового номера.

Игра начинается с разыгрывания спорного мяча в центральном круге. Два человека, по одному из каждой команды, становятся в центральном круге, каждый в полукруге на своей стороне площадки. Судья подбрасывает мяч между ними так, чтобы выше точке полета его не мог коснуться ни один из прыгнувших игроков, которые стараются отбросить опускающийся мяч в направлении своих партнеров. Спорящие игроки не имеют право ловить мяч. При его разыгрывании остальные восемь спортсменов должны располагаться за пределами центрального круга до тех пор, пока мяч не будет введен в игру. Как только команда овладеет мячом, игроки могут передавать его друг другу.

Стоя на месте, игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках. **Передачи** являются самым простым способом передвижения мяча.

Другим способом передвижение мяча является **ведение**. Оно позволяет игроку передвигаться с мячом по площадке без помощи партнеров. Введение осуществляется последовательными ударами мяча об пол кистью руки. Игрок не ограничен в количестве ударов мячом при ведении, но, если он поймает его после ведения, снова вести мяч ему не разрешается. Он должен передать мяч партнеру или попытаться забросить его в корзину противника.

В игре нет ограничений, касающихся того, какой игрок и из какой позиции может бросить мяч в кольцо. Каждый владеющий мячом в пределах площадки имеет право выполнить бросок, но, естественно, чем ближе он располагается к корзине, тем больше у него шансов на успех. Мяч может быть направлен прямо в кольцо или в щит, после удара о который он отскакивает в корзину.

При неудачном броске мяч отскакивает от кольца или щита, и любая из команд может попытаться овладеть им. Игроки атакующей команды стараются добить отскочивший мяч в корзину сразу или, овладев им, сделать повторный бросок. Для того чтобы выполнить бросок в корзину, команде предоставляется **24 секунд**. При нарушении этого правила мяч передается другой команде.

Если игрок, которого толкнули, в это время выполнял бросок и мяч, не попав в корзину, он получает право на **два штрафных броска**, которые выполняет без помехи из-за линии штрафного броска. Эта линия длиной 3,6 м проводится параллельно лицевой линии на расстоянии 6 м от передней поверхности щита. За успешный штрафной бросок команде присуждается очко.

Спортсмен должен оставаться **за линией штрафного броска** до тех пор, пока мяч не коснется кольца или щита. До этого момента ни один из игроков не имеет права входить в область штрафного броска. Если последний бросок окажется не удачным, участники обеих команд могут бороться за отскочивший от кольца мяч.

При желании команда может отказаться от права на пробитие штрафных бросков и ввести мяч в игру из-за боковой линии вместе ее пересечения с центральной линией.

Фолы:

Технический фол — фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера. Наказание - любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

Дисквалифицирующий фол — это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения. Такой фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды. Наказание - количество штрафных и сбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

Неспортивный фол — фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил. Наказание - если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола. Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

Персональный фол — фол, вследствие персонального контакта. Наказание - если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то: если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание; в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных; если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то: если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной; если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

Обоюдным фолом является ситуация, в которой два соперничающих игрока совершают фолы (вследствие контакта) друг против друга приблизительно в одно и то же время.

Остальные нарушения правил, которые не рассматриваются как фол, являются просто **ошибками**: бег с мячом в руках (**пробежка**), удары кулаком по мячу, ведение двумя руками, повторное (**двойное**) ведение, выбивание мяча за пределы площадки, игра ногами. При ошибках или фолах, которые не влекут за собой назначения штрафных бросков, игра возобновляется вбрасыванием мяча из-за боковой линии в точке, ближайшей к месту нарушения.

Спортсмен обязан ввести мяч в игру за **5 секунд**. После удачного броска с игры или удачного последнего штрафного броска мяч вводится в игру участниками противоположной команды из-за лицевой линии.

Когда команда совершает **5 фолов** (после этого любой из них наказывается двумя штрафными бросками).

Секретарь регистрирует **минутные перерывы**, взятые каждой командой, и уведомляет через судей тренера, если тот берет второй тайм-аут в одной половине игры. Он показывает число фолов, совершенных игроком, используя пронумерованные указатели, кроме того, извещает судей в поле о заменах.

Игра длится 4 тайма, по 10 минут. Перерывы между 1-2, 3-4 2 минуты, между 2-3 15 минут. В случае ничьей назначаются дополнительный 5-и минутный период или столько таких периодов, сколько их потребуется для

того, чтобы изменить ничейный счет. Часы останавливаются при пробивании штрафных бросков.

Правило 24–секундного времени, судья следит, чтобы команда владела мячом перед броском не более 24 секунд, и подает сигнал, если это правило нарушено.

Команда, владеющая мячом, в течение **8 секунд** должна продвинуть его на половину противника. После этого мяч нельзя возвращать в свою тыловую зону. Это будет ошибкой.

Каждая команда имеет своего капитана. Если капитан покидает площадку, он должен известить судей, кто из игроков будет выполнять его обязанности.

Замена разрешается только тогда, когда мяч «мертвый» (вышедший из игры) и время остановлено, а если это произошло после нарушения правил, то только в том случае, если заменяющая команда будет владеть мячом. Число замен в матче не ограничено. Поскольку после забитого с игры мяча сигнал не подается и время не останавливается. Замена в этом случае не разрешается.

Разрешается взять два **минутных перерыва (тайм-аут)** в каждой половине игры и по одному в каждом дополнительном периоде. Тайм-аут может быть предоставлен только тогда, когда мяч «мертвый» и игровое время остановлено.

За удачный бросок с игры команде присуждается два очка. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков. Команде засчитывается поражение, если она отказывается продолжать игру или если в ее составе останется меньше двух игроков.

Заброшенный мяч:

- со штрафного броска, засчитывается одно очко;
- из зоны двухочковых бросков, – два очка;
- из зоны трехочковых бросков, – три очка.

Техника игры в баскетбол

Техника игры в баскетбол включает в себя ловлю и передачу мяча, ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Передача мяча

Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, характера и способов противодействия соперников.

Передача двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника. *Подготовительная фаза:* кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. *Основная фаза:* мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение. *Завершающая фаза:* после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

Передачи двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния в условиях плотной опеки противника. *Подготовительная фаза:* игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. *Основная фаза:* игрок резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах и захлестывающим движением костей направляет мяч партнеру.

Передача двумя руками снизу применяется на расстоянии 4-6 м в тех случаях, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки. *Подготовительная фаза:* мяч в руках, опущенных вниз, руки слегка согнуты, пальцы свободно расставлены на мяче. *Основная фаза:* маховым движением рук вперед в сочетании с их выпрямлением мяч посылают в желаемом направлении.

Передача двумя руками "из рук в руки" используется для передачи мяча партнеру, находящемуся почти в плотную к игроку с мячом. *Подготовительная фаза:* игрок вытягивает руки с мячом, пересекая направление движения партнера. *Основная фаза:* игрок сначала поворачивает мяч таким образом, чтобы кисти поддерживали его с верху и с низу, а затем отпускает мяч.

Передача одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. *Подготовительная фаза:* руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. *Основная фаза:* мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. *Завершающая фаза:* после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

Передача одной рукой сверху применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния. *Подготовительная фаза:* игрок поворачивается броском в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. *Основная фаза:* выпрямленная рука с мячом мощным маховым движением по дуге вверх доходит до вертикального положения, а другая, согнутая в локтевом суставе, поддерживает равновесие и ограничивает противодействие соперника.

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. *Подготовительная фаза:* прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой. *Основная фаза:* рука с мячом вдоль бедра выносится вперед-вверх.

Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. *Подготовительная фаза:* замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища. *Основная фаза:* рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке.

Передача одной рукой подбрасыванием решает ту же задачу, что и передача двумя руками "из рук в руки". Игрок вытягивает руку с мячом, лежащим на ладони, пересекая направление движения партнера. В момент сближения игрок слегка подбрасывает мяч вверх коротким движением руки. Партнер по ходу подхватывает мяч проводит действия.

Ловля мяча

Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. *Подготовительная фаза:* если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями

образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

Ловля мяча одной рукой. Когда игровая обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить мяч одной рукой. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены). Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад - вниз, как бы продолжая полет мяча. Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

Ведение мяча

Ведение мяча - прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах.

Ведение с изменением скорости. Неожиданные изменения скорости ведения мяча применяются игроком для отрыва от защитника. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.

Ведение с изменением направления. Используется главным образом для обводки противника и проходов для атаки корзины. Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении.

Ведение с изменением высоты отскока. Применяется для прямого прохода мимо защитника, без отклонений в сторону. Игрок сближается с противником, ведя мяч с достаточно высоким отскоком, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает мяч почти к площадке выпрямленной полностью рукой.

Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. С успехом используются для обводки двух-трех противников. Данный способ ведения позволяет более свободно и использовать толчковые движения ног и отклонения туловища в качестве финтов.

Броски в корзину

Квалифицированная баскетбольная команда проводит за время встречи в среднем 65 - 70 бросков в корзину с игры и до 20 - 25 штрафных бросков, от

точности которых и зависит достижение победы над соперником. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину - ее главная цель. Баскетболист, готовясь к броску, должен оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

Бросок двумя руками от груди. Преимущественно используется для атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника. *Подготовительная фаза:* мяч обхватывается пальцами, образуя плотную "чашу", и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30 - 40 см вперед. *Основная фаза:* руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги. *Завершающая фаза:* после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

Бросок двумя руками сверху. Целесообразно применять со средних дистанций при плотной опеке противника. *Подготовительная фаза:* мяч выносится над головой слегка согнутыми в локтевых суставах руками, туловище слегка отклоняется назад. *Основная фаза:* руки выпрямляются вверх - вперед, и делается более энергичный толчок кистями и пальцами. *Завершающая фаза:* схожа с предыдущим способом.

Бросок двумя руками снизу. Выполняется преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках корзины в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. *Подготовительная фаза:* игрок получает мяч в движении под правую или левую ногу, а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к щиту. *Основная фаза:* игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке, причем добавочным движением кистей пальцев ему придается обратное вращение. *Завершающая фаза:* руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения.

Бросок одной рукой от плеча. *Подготовительная фаза:* игрок выставляет правую ногу вперед, развернувшись правым плечом по направлению к корзине. *Основная фаза:* примерно на уровне головы мяч лежит на правой руке, которая начинает вытягиваться вперед-вверх по направлению к корзине. *Завершающая фаза:* после выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем опускается расслабленно вниз.

Бросок одной рукой сверху. Используется чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. *Подготовительная фаза:* мяч ловится под правую ногу. *Основная часть:* в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к корзине, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение. *Завершающая фаза:* игрок приземляется на

согнутые ноги недалеко от корзины, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Наиболее часто используется центровыми игроками для атаки корзины с близких и средних дистанций в условиях активного противодействия высокорослого защитника. *Подготовительная фаза:* игрок делает шаг левой ногой в сторону от противника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. *Основная фаза:* отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правая рука с мячом отводится от туловища и дугообразным движением также поднимается вверх.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита при неудачном броске или пролетает вблизи корзины, игрок не располагает временем для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в корзину в прыжке двумя руками или одной рукой.

Техника владения телом

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть всегда готовым затруднить выход нападающего за удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

Стойка с выставленной вперед ногой. Применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему бросить в корзину или пройти под щит.

Стойка со ступнями на одной линии. Используется при опеке нападающего, готовящегося в средней части поля к проходу с ведением в правую или в левую сторону.

Передвижения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной в перед, быстро изменять направление и скорость бега. А также использовать резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Повороты используются для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки.

Развитие и совершенствование физических качеств

Баскетбол относится к скоростным видам спорта. Для баскетболиста необходимы выносливость, прыгучесть, ловкость, быстрота реакции. Во многих видах спорта, в особенности в легкой атлетике, баскетбол является составной частью тренировок.

Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок мяча в корзину является самым сложным техническим элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

Начнем с того, что во время игры в баскетбол, игроку приходится выполнять рывки и ускорения на небольшие расстояния (5,10,20 м), ведь больше не позволит сама площадка. Так что отличные результаты в забеге на 100 м не всегда способствуют таким же успехам при попытке убежать в быстрый отрыв. Гораздо важнее будет способность быстро «переключаться» между бегом вперед и назад, влево и вправо. Совмещение тренировок для развития ловкости в комплексе с классической скоростной тренировкой окажет огромное влияние на ваши игровые возможности. В результате вы не только сможете значительно быстрее преодолеть расстояние от одного кольца к другому, а и сможете направить остатки энергии для выполнения других специфических баскетбольных элементов, таких как прыжок, финты или бросок. Но давайте уже перейдем непосредственно к упражнениям.

Увеличение прыгучести (повышение высоты прыжка)

Комплекс упражнений

1. Приседания - 20 раз
2. Бег на месте - 30 секунд
3. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди (максимально прыгнуть вверх и в верхней точке прыжка коснуться коленями груди) - 3 подхода по 10 повторений
4. Прыжки вверх с захлестыванием голени и касанием пятками ягодиц (максимально прыгнуть вверх и в верхней точке прыжка задеть пятками) 3 подхода по 12 повторений

Количество повторений:

Вам не нужно будет увеличивать количество повторений, вам нужно делать их быстрее.

Вы берёте секундомер, нажимаете и одновременно начинаете делать «прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди» прыгнули 10 раз, сразу же нажали на секундомере «стоп», отдохнули до восстановления дыхания, потом опять начинаете прыгать и сразу же нажимаете на секундомере «продолжить», как закончили второй сет, нажимаете «стоп».

К примеру, вы закончили выполнение программы за 56.35 секунды, на следующей тренировке, вам нужно выполнить её быстрее и т.д.

Развитие и совершенствование быстроты

Упражнение «Супер челнок» (Рис. 1)

Исходная позиция – на лицевой линии под кольцом. Начните перемещение до точки «А» в защитной стойке. Разворот и быстрый рывок от «А» к «В». От точки «В» приставным шагом в защитной стойке перемещаемся на стартовую позицию. Подпрыгиваем и дотрагиваемся до щита. Снова в защитной стойке перемещаемся к «С». Разворот и рывок от «С» до «D». Приставным шагом в защитной стойке возвращаемся на исходную позицию. Выпрыгиваем и дотрагиваемся до щита или кольца.

Упражнение выполняется 6-8 раз с 60-90 секундным перерывом между ними. Можно немного повысить мотивацию к выполнению. Как только первый игрок достигнет точки «А» – второй начинает движение. Большое количество игроков можно разделить на 2 группы, разместить на 2 кольцах и устроить небольшое соревнование.

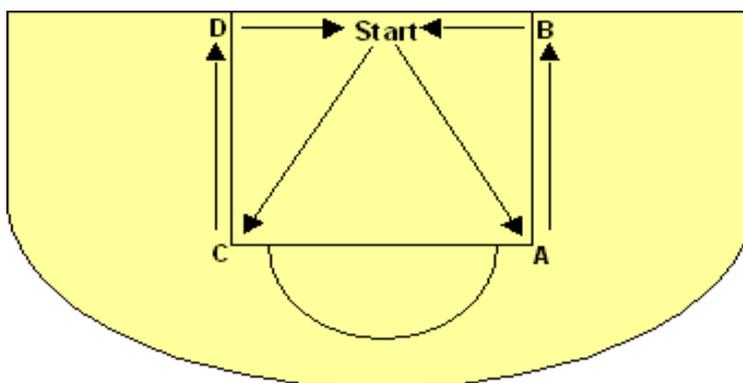


Рис. 1

Упражнение «Зигзаг» (Рис. 2)

Расположите 4 фишки на одной линии на расстоянии около 3 м друг от друга. Теперь станьте посередине между первым и вторым конусом, отмерьте 3 м в сторону и поставьте еще одну фишку. Выполните рывок до первого маркера – затем в защитной стойке двигаемся влево – как доберетесь до маркера – приставным шагом в защитной стойке вправо. После последнего маркера выполняем короткий рывок (3-5 метров). Упражнение выполняется 6-8 раз, перерыв – это то время пока вы дойдете до старта.

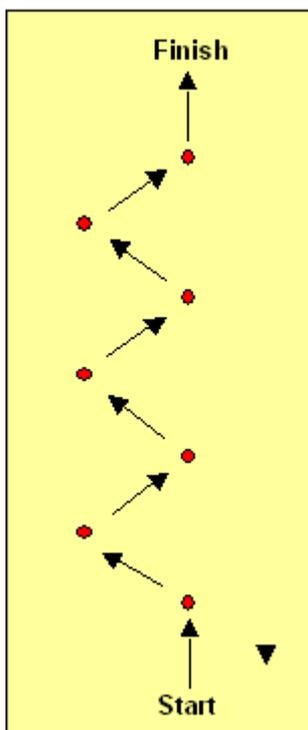


Рис. 2

Упражнение «Челнок с передачей мяча» (Рис. 3)

Движение начинаем с лицевой линии (START). Кольцо находится слева от вас. Выполняем рывок к точке «А» и получаем пас от тренера (партнера). Сразу же отдаем передачу обратно, разворачиваемся и выполняем рывок к лицевой линии «В». В точке «В» выпрыгиваем и дотрагиваемся до щита, сетки или кольца. Приземлившись – снова выбегаем на периметр получаем пас и возвращаем его обратно. Снова рывок к кольцу, прыжок, возвращаемся к тренеру, получаем пас и, но теперь не отдаем его обратно. Разворачиваемся и выполняем быстрый дриблинг к кольцу. Упражнение повторяется 4-6 раз. Передачу лучше отдавать с трех-очковой линии, а получать её, как видно из рисунка, нужно в районе линии для штрафного (свободного) броска.

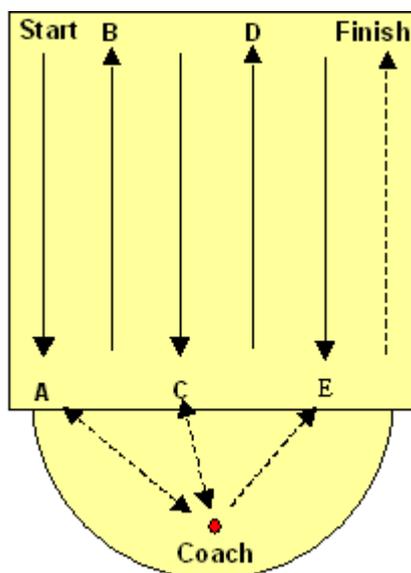


Рис. 3

Упражнение «Квадрат» (Рис. 4)

Для начала тренировки обозначьте квадрат размерами 6х6 м. Поставьте мяч по центру.

Каждому из вершин квадрата нужно придумать название (1,2,3,4 или А, Б, В, Г). Тренер или партнер называет вершину квадрата в случайном порядке. Как только названа вершина – игрок совершает рывок к ней, и такой же рывок на стартовую позицию, т.е. в центр квадрата. Как только игрок достигает центра – тренер (партнер) называет следующую вершину.

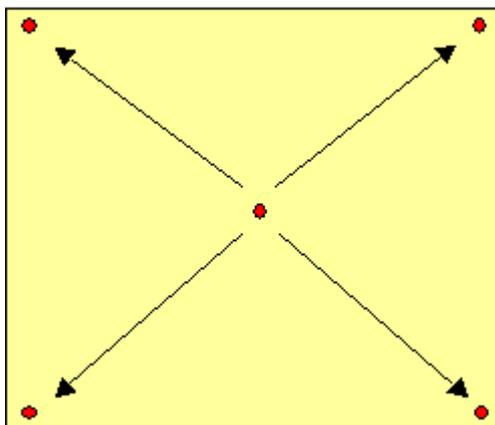


Рис. 4

Дриблинг



Дриблинг (ведение мяча) — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение различают по основным способам:

- высокое скоростное ведение;
- низкое ведение с укрыванием мяча;
- комбинированное ведение.

При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами: ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами.

Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи.

Дриблинг осуществляется подушечками пальцев, пальцы должны быть расслаблены и расплоскнуты, кистью руки делается полукруговое движение, при этом предплечье двигается вверх и вниз. Мастера дриблинга ведут мяч близко к земле, что снижает риск перехвата защитником. Продвинутые дриблёрсы могут вести мяч за спиной, между ногами и изменять темп ведения, в результате чего игроку трудно защищаться и появляются возможности прохода, броска или передачи.

Следует учитывать, как быстро не вести мяч, передача пройдет быстрее. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и кольца соперника.

Специальные упражнения баскетболиста

1. В парах, у каждого мяч в руках, передавать мяч друг другу с ударом о пол.
2. Набросить над головой мяч, выполнить поворот на 360 градусов, поймать мяч.
3. Выбросить мяч из-за спины вверх и поймать.
4. Выполнить штрафной бросок, добежать, поймать мяч и добить в кольцо.
5. Переданный мяч поймать в повороте на 90 градусов или после поворота на 360.
6. Отскочивший мяч от стены, перепрыгнуть, затем поймать и передать.
7. Ведение низкое вокруг одной ноги, другой ноги.
8. Ведение низкое, как можно чаще восьмеркой, затем с одним ударом о пол, ноги параллельно.
9. Передача мяча из руки в руку высоко, затем низко и часто.
10. Ведение между ног в выпаде правой, левой ногой.
11. Ведение между ног в выпаде правой, левой ногой в прыжке.
12. «Паучок» - мяч от центра передается спереди, сзади в низком ведении.
13. Ведение высокое, встречаем мяч кистью внизу.
14. «Конверт» - ведение перед собой, за собой, под ногой.
15. Ведение с переводом мяча за спину.
16. Ведение и разворот (работа правой, левой рукой).
17. Ведение между ног без зрительного контроля.
18. «Зигзаг» - частое ведение одной рукой, перевод мяча в другую руку, тоже спиной.
19. Ведение мяча спереди, перемещаясь приставными шагами до стойки, обратно другой рукой.
20. Ведение мяча, выполняя рывок вперед, затем сделать два шага назад.
21. «Зеркало» - в парах, один выполняет различные положения, ведения мяча, другой повторяет (копирует своего напарника).
22. «Салки с мячом» - вся команда выполняет ведение мяча, задача игрока, который ведет мяч, коснуться ближайшего от него соперника и уйти с ведением от него.
23. В парах: один защитник, перемещается спиной другой нападающий перемещается с ведением мяча. Перемещаются приставными шагами до стойки, затем меняются.
24. В парах: один выполняет ведение мяча, его задача не дать игроку без мяча обойти себя.
25. «Выбить мяч» - в парах, затем вся команда выбивает мяч, у кого выбили, выходит из трех секундной зоны.

26. «Обкат» - обойти стойки с разворотом, с делать перевод мяча в другую руку.
27. «Обкат с ведением» - выполнить ведение с разворотом и переводом мяча в другую руку.
28. «Обкат» - выполнить перевод мяча в другую руку со сменой направления (за спиной, под ногой).
29. «Челнок» - старт*бег до трех секундной зоны*снова на старт*бег до восьми секундной зоны*обратно на старт*бег до двадцати четырех секундной зоны*обратно на старт*там же и финиш.
30. «Эстафеты» - зажать мяч между ног, другой мяч вести до стойки и обратно; одной рукой катить мяч, другой вести до стойки и обратно.
31. Ведение двух мячей одновременно, разноименно.
32. Ведение мяча правой рукой левым плечом вперед до стойки, обратно тем же плечом вперед, но мяч в другой руке.
33. «Эстафета» - догнать впереди бегущего игрока с мячом.
34. В парах: защитник-нападающий с мячом. Задача нападающего пройти к кольцу и забить. Задача защитника не пропустить нападающего к кольцу.

Заключение

В учебно-методическом пособии представлены правила игры в баскетбол. Знания правил игры способствуют улучшению техники и тактики игры баскетболиста.

Внедрение в учебные занятия специальных упражнений баскетболиста, представленных в учебно-методическом пособии «Методика изучения элементов техники игры «Баскетбол»», будет способствовать улучшению техники игры в баскетбол обучающихся. Так как, систематические занятия баскетболом благотворно влияют на организм занимающихся, повышают их работоспособность, развивают быстроту ориентировки и скоростные качества, увеличивают силу и прыгучесть, делают более меткими и ловкими, воспитывают дух коллективизма, дружбы, товарищества и воспитывают игровую дисциплину в команде.

Наиболее важным является процесс индивидуальной подготовки. В современном баскетболе каждый игрок должен уметь точно и своевременно сделать передачу и отдать мяч в самых неожиданных ситуациях, мгновенно изменить направление введения мяча или сделать бросок в корзину без предварительной подготовки. Все это требует от игрока искусного владения мячом.

У баскетболистов под влиянием специальной тренировки значительно возрастают функциональные возможности внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается глубина и расширяется поле зрения, укрепляются мышцы и связки верхних и нижних конечностей, улучшается координация движений, уменьшается время реакции.

Таким образом, игра в баскетбол способствует всестороннему совершенствованию физической подготовленности обучающихся. Повышает планку в жизни спорта все выше и выше, быть сильными, ловкими, не бояться трудностей.

Список литературы

1. «Баскетбол - навыки и упражнения» / Д.В. Краузе. - М.: «АСТ - Апрель», 2006.
2. «Физическое воспитание» / Н.К. Коробейников. – М.: «Высшая школа», 1989.