

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

«НОВОРОССИЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

(ГБПОУ КК НКРП)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**на тему: «Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста в
условиях НКРП»**

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

СОГЛАСОВАНО

На заседании Совета по методическим
вопросам от 17 11 2017 г.
протокол № 4

Председатель Совета по методическим
вопросам

Заслонова Е.В. Заслонова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Трусова Т.В. Трусова
17 11 2017 г.

Одобрено

на заседании УМО

Физического воспитания и БЖД

от 02 11 2017 г.

протокол № 3

Председатель УМО Найденова И.В. Найденова

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

Разработчик:

Преподаватель физической
культуры
ГБПОУ КК НКРП

Ловягина М.А. Ловягина

Рецензенты:

Найденова И.В.

Руководитель физического воспитания
ГБПОУ КК НКРП

Каргапольцева О.А.

Преподаватель физической культуры
государственного Автономно профессионального
образовательного учреждения Краснодарского края
«Новороссийский колледж строительства и
экономики»

Рецензия

**на учебно-методическое пособие
по учебной дисциплине «Физическая культура»
на тему: «Общая и специальная физическая подготовка
баскетболиста в условиях НКРП»,
разработанное Мариной Александровной Ловягиной,
преподавателем физической культуры ГБПОУ КК НКРП**

Учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» на тему: «Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста в условиях НКРП» разработано преподавателем физической культуры Ловягиной Мариной Александровной для обучающихся технического, социально-экономического и естественно-научного профилей. Количество страниц – 23.

Все содержание учебно-методического пособия логически взаимосвязано, прослеживаются основные моменты: в чем значимость спортивной игры баскетбол, как она влияет на развитие физических качеств, способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена. Соблюдаются принципы постепенности, последовательности и доступности, обеспечивающие благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Поставленные цели и задачи реализуются. Особо следует подчеркнуть, что в учебно-методическом пособии представлен материал для оказания помощи студентам в самостоятельном выполнении упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Следует отметить, что в данном пособии достаточно подробно описаны примерные комплексы упражнений для освоения технических и тактических действий. Для большей эффективности учебно-тренировочных занятий, в пособии приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности.

Таким образом, представленное учебно-методическое пособие актуально, интересно по содержанию и может быть рекомендовано для использования в образовательном учреждении.

Рецензент



О.А. Каргапольцева
преподаватель физической культуры
ГАПОУ КК НКСЭ

Рецензия

**на учебно-методическое пособие
по учебной дисциплине «Физическая культура»
на тему: «Общая и специальная физическая подготовка
баскетболиста в условиях НКРП»,
разработанное Мариной Александровной Ловягиной,
преподавателем физической культуры ГБПОУ КК НКРП**

Учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» на тему: «Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста в условиях НКРП» разработано преподавателем физической культуры Ловягиной Мариной Александровной для обучающихся технического, социально-экономического и естественно-научного профилей. Количество страниц – 23.

Учебно-методическое пособие имеет следующее содержание:

- введение;
- общая физическая подготовка баскетболиста;
- специальная физическая подготовка баскетболиста, включающая техническую и тактическую подготовку спортсмена;
- контрольные нормативы;
- судейская практика баскетболиста.

К положительным сторонам работы можно отнести доступный подбор примерных комплексов подготовительных и специальных упражнений для всех возрастных групп, восстановительные мероприятия, позволяющие обучающимся повышать уровень физической подготовленности. Оснащен вопрос общей психологической подготовки, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В данном учебно-методическом пособии представлены нормативные упражнения, которые помогают и дают возможность обучающимся оценить свои возможности. Актуальность работы в том, что возрастает интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, рецензируемое учебно-методическое пособие можно рекомендовать для обучающихся различной возрастной категории.

Рецензент:



И.В. Найденова
Руководитель физического воспитания
ГБПОУ КК НКРП

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	4
Введение	5
Общая физическая подготовка баскетболиста	6
Специальная физическая подготовка баскетболиста:	9
- техническая подготовка спортсмена	11
- тактическая подготовка спортсмена	16
Контрольные нормативы	17
Судейская практика баскетболиста	20
Заключение	22
Литература	23

АННОТАЦИЯ

В настоящее время баскетбол является важнейшим средством физического развития и воспитания молодёжи. Это - атлетически спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Баскетбол способствует развитию физических качеств, формированию осанки и укреплению здоровья. Занимаясь баскетболом, спортсмен становится сильным, быстрым, ловким и смелым, воспитывает в себе меткость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Усложнённые условия игровой деятельности и эмоциональный подъём при игре в баскетбол позволяют легче мобилизовать имеющиеся резервы двигательного аппарата, способствуют развитию моторно-двигательной сферы, активизируют познавательные способности. Сам процесс игры в баскетбол приносит ученикам удовлетворение и потребность в игровой деятельности. Благодаря эмоциональной насыщенности данная спортивная игра поднимает настроение человека, делает его общительным и контактным.

Баскетбол - один из самых массовых видов спорта. Однако массовость не порождает качества. Качество порождает систематическая специальная физическая подготовка спортсменов. Между тем, повышение качества игры - важнейшая задача современного баскетбола.

Таким образом, рассматриваемая тема является актуальной.

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных упражнений к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья баскетболистов.

ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов.

Содержание учебно-методического пособия по баскетболу направлено на достижение следующих целей:

- осуществление работы по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- проведение учебно-тренировочной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на спортивное совершенствование, укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- способствование формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижению уровня спортивных результатов сообразно способностям;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей.

Поставленные цели достигаются в процессе общей и специальной физической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков. Для этого баскетболист должен владеть приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях и уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения, а также постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. Статистика показывает, что за время игры баскетболист пробегает около 4 км, делает свыше 150 ускорений на расстоянии от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановках и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту.

На каждом этапе подготовки перед спортсменом ставятся задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и средства. Задачи совершенствования техники меняются с возрастом и ростом способностей игрока.

Вначале спортсмен должен освоить исходное положение, узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы направления и согласованность движений. Затем игрок должен научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде в произвольном, удобном для него темпе, добиться точности выполнения структуры движений, а затем осваивать детали приема.

Конкретно физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость).

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Методические указания по общей физической подготовке

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, круговые движения, махи, отведение и

приведение, рывки одновременно обеими руками и разноименно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис настольный, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

Методические указания по специальной физической подготовке

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Методические указания по восстановительным мероприятиям

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

К восстановительным средствам относятся педагогические средства, предусматривающие рациональное построение тренировочных занятия. Гигиенические средства восстановления — это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи.

Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

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 передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Методические указания в технике нападения

Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются основой действий, направленных на решение конкретных игровых задач в нападении.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. 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. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. Рывок - лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими, ногу ставят с носка.

Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад - в сторону, куда он обращен спиной.

Методические указания в технике защиты

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч.

Передвижения. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку.

Техника овладения мячом и противодействия. Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет

неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.

Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода.

Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки. Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении.

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удается.

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центральной получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска, нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

Финты и сочетания приемов

Финт представляет собой имитацию начала подготовительной фазы того технического приема, который в данной ситуации может быть реально выполнен.

Учитывая количество приемов и финтов, а также особенности их взаимосвязей и переходов, большинство сочетаний представляется возможным разделить на две группы, выполняемые без мяча и с мячом: сочетания, включающие два отдельных приема или прием и финт. Встречаются и сочетания, включающие четыре приема и финт, но обычно они носят индивидуальный характер.

Финт на рывок - рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед влево, слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий шаг правой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперед.

Ведение - передача. Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки.

Финт на проход - проход. Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует на финт, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.

Финт на бросок - передача. Нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует соперник. В следующий же момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнеру для атаки кольца.

Двойной финт на проход - проход. Игрок выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед-вправо. В том же направлении вытягивает руки с мячом. Следует маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его.

Ведение - поворот - бросок. Игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

Финт на бросок - проход - бросок. Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий быстро отпускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику - мимо него и атакует кольцо.

Финт на бросок - бросок. Игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком».

Финт на бросок - поворот - бросок. Центральной игрой, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперед-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз.

Финт на бросок - финт на передачу - бросок. Игрок получает мяч в положении центрального, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Тактическая подготовка включает в себя:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.
2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите.
3. Формирование умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления соперника.
4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Тактические действия игроков в нападении:

1. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактические действия игроков в защите:

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.
3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами.

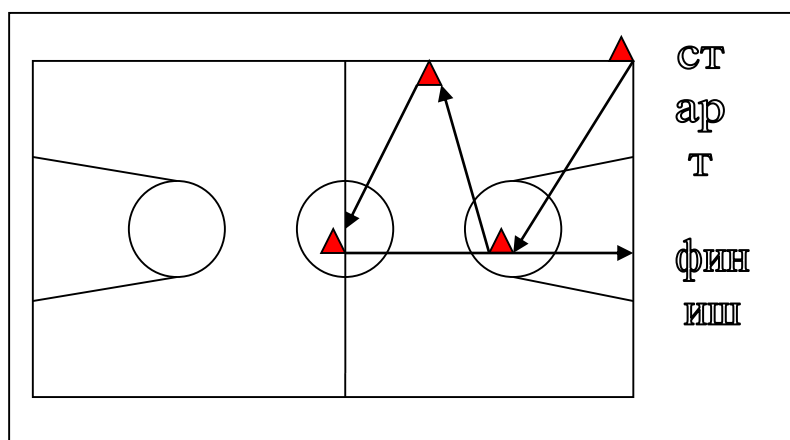
Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом индивидуальных особенностей, многообразно проявляющихся в познавательных процессах, двигательной активности, работоспособности, уровне волевого развития. С учетом неодинакового развития обучающихся с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности.

Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



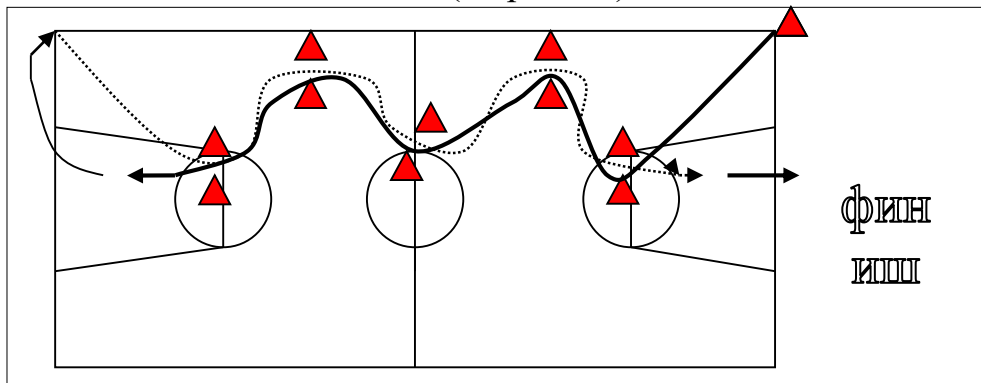
2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Дополнительно:

- перевод выполняется с руки на руку;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);
- перевод выполняется с руки на руку под ногой;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).



3. Передачи мяча

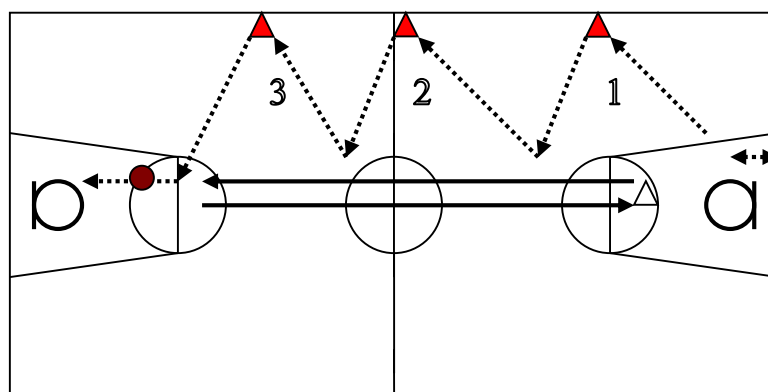
Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Дополнительно:

- передачи выполняются одной рукой от плеча;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);
- передачи выполняются об пол;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

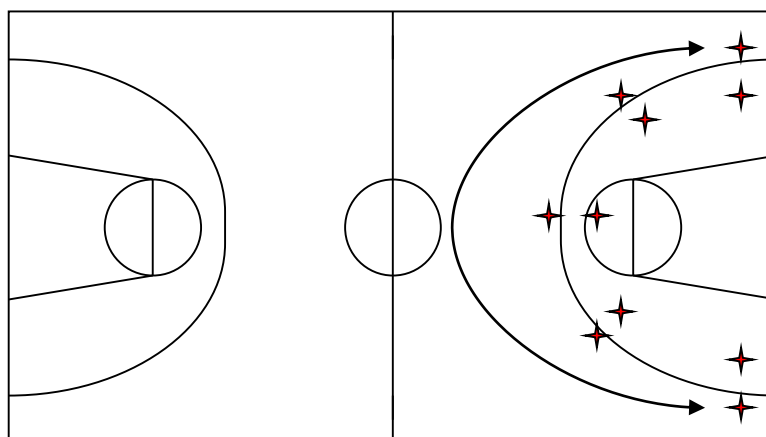


4. Броски с дистанции

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

Дополнительно:

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 100 м, 200 м, 400 м, 1 000 м.

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Бег 20 м, 40 м
3. Бег 100 м, 200 м
4. Бег 400 м, 1 000 м

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА БАСКЕТБОЛИСТА

В течение всего периода обучения преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации элементов занятий и проведению соревнований. Судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с преподавателем.
3. Провести судейство учебных игр (самостоятельно).
4. Судить игры в качестве судьи в поле.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения. Систематичность должна просматриваться и в тренировочном режиме (работа, отдых), и в чередовании форм, средств и методов обучения, а также нагрузок.

Количество занятий должно быть оптимальным с учетом возраста, пола, степени тренированности. Важно соблюдать последовательность в изучении видов подготовки.

Для реализации принципов обучения необходимо:

- тщательно отбирать материал для обучения, учитывая современные тенденции игры;
- соблюдать последовательность в изучении материала, позволяющую правильно сочетать в системе занятий повторения;
- при выборе материала для обучения руководствоваться правилом - от главного к второстепенному, а при подборе упражнений - от простого к сложному;
- проводить занятия по плану, охватывающему последовательно все стороны подготовки;
- учитывать конкретный материал, избранный для реализации задач обучения, подчиняя этому все средства, методы и общий режим занятий;
- периодически оценивать работу.

Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Воспитание трудолюбия и развитие интеллекта - одна из задач обучения.

Очень важен принцип наглядности. На основе впечатлений возникает представление. Правильное представление позволяет быстрее овладеть изучаемым материалом. Правильно подобранные наглядные средства обучения позволяют более ярко продемонстрировать различные стороны движений, складывающиеся в игровой ситуации. Средства реализации этого принципа:

- различные виды показа;
- рассказ с привлечением образных сравнений;
- просмотр тренировок и соревнований с соответствующими заданиями;
- разбор игры противника и составление плана на игру.

Принцип доступности и индивидуализации. Реализовать этот принцип позволяет аналитический подход к изучению отдельных сторон подготовки. Изучение техники и тактики вначале ведется отдельно.

Требования должны повышаться постепенно и не превышать возможностей ученика, его готовности к перенесению соответствующих нагрузок. Требования надо выдвигать такие, чтобы ученик смог справиться с ними, затратив определенную долю труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. <https://studfiles.net/preview/6020731/page:5/>
2. <http://diplomba.ru/work/48664>
3. <https://moluch.ru/archive/88/17429/>
4. «Баскетбол - навыки и упражнения» / Д.В. Краузе. - М.: «АСТ - Апрель», 2006.