

**Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
"Котовский индустриальный техникум"**

А.О. Юдаева

Обучение студентов основным элементам баскетбола.

**Методическая разработка
по дисциплине «Физическое воспитание»**

для студентовкурса специальностей:
(коды специальностей)

Котовск
2017

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК
протокол № _____

от «__» _____ 2017__ г.

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по УР
_____ Улуханова И.В.

«__» _____ 2017__ г

Председатель ПЦК: _____ (Беспалов В.И) преподаватель физ. воспитания

Рецензент: _____ (Кузнецов С.А.) преподаватель физ. воспитания

Разработал: _____ (Юдаева А.О) преподаватель физ. воспитания

Аннотация

При работе преподавателя физического воспитания я выделяю игру – «Баскетбол», как разносторонне-развивающий вид спорта.

И по этой причине я считаю необходимым выдать средний уровень основ баскетбола для того, что бы студент смог хорошо развиваться физически, и раскрыть возможный талант в данном виде спорта для будущего освоения его на профессиональном уровне.

Содержание

Введение _____	5
----------------	---

Теоретическая основа

Правила _____	6
---------------	---

Нарушения _____	8
-----------------	---

Фолы _____	9
------------	---

Основные элементы игры

Дриблинг _____	10
----------------	----

Передача _____	12
----------------	----

Передача от груди _____	12
-------------------------	----

Передача с отскоком _____	13
---------------------------	----

Передача над головой _____	13
----------------------------	----

Передача из-за спины _____	13
----------------------------	----

Подбор _____	14
--------------	----

Перехват _____	15
----------------	----

Перехват мяча при передаче _____	15
----------------------------------	----

Перехват мяча при ведении _____	15
---------------------------------	----

Блок-шот _____	16
----------------	----

Заключение _____	17
------------------	----

Литература _____	17
------------------	----

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбóл (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков.

Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов).

От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены.

За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко.

Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину.

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига ULEB, Кубок Европы УЛЕБ, Кубок Вызова.

Наибольшего развития игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта в Литве.

Теоретическая основа.

1. Правила.

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов.

С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах.

С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (Чемпионаты мира, Олимпийские игры, Чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко — штрафной бросок
- 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (С трёхочковой линии)
- 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м.

Размер поля — 28×15 м.

Щит размером 180х105 см.

От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см.

Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита.

Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).

2. Нарушения.

- *аут* — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- *пробежка* — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами;
- *нарушение ведения мяча*, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение.
- *3 секунды* — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;
- *5 секунд* — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
- *Плотноопекаемый игрок* — плотноопекаемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд;
- *8 секунд* — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;
- *24 секунды* — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно 24 секундное владение. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:
 1. новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды.
 2. продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения.
 3. новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения.
- *нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона)* — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

3. Фолы.

Основная статья: **Фол**



Судья фиксирует фол

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

- персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

Основные элементы игры.

1. Дриблинг.

Дриблинг (англ. *Dribble* — «вести мяч») — в ряде видов спорта манёвр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя используя, в основном, одну руку.

Игрок имеет право менять ведущую руку на левую или правую в зависимости от ситуации, личным предпочтениям. В этом игрок не ограничен.

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 (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 135—160).
- низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 90-120").
- комбинированное ведение.

При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами: ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами, пивотом (поворотом на 270—360 при соприкосновении с защитником).

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 дриблёра одновременно должны находиться партнёры, защитники, судьи.

Дриблинг осуществляется подушечками пальцев, пальцы должны быть расслаблены и распротёрты, 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 дриблёры 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 ни вести мяч, передача пройдёт быстрее. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и кольца соперника.

2. Передача.

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. **Результативная передача** (англ. *assist*) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе.

Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, ее неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошел до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Ключ к умению делать точные передачи — простота. Хороший пас — легкий и лишенный напряжения. Обычно это пас на 1,5—5,5 м (более дальние могут быть перехвачены) и точно рассчитанный. При выполнении передачи и приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации. Игрок должен обладать хорошим периферическим зрением и тактическим мышлением.

2.1. Основные способы передач.

3. пас от груди,
4. пас от плеча,
5. пас из-за головы,
6. пасы снизу, сбоку, из рук в руки и другие.

Передача от груди

Наиболее распространенный и эффективный способ быстро передать мяч партнеру. Эффективен, если между игроками команды, владеющей мячом, нет игроков соперника. Пасующий, держа мяч близко к груди, толкает мяч вперед, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повернутыми друг к другу. Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему. В большинстве случаев следует пускать мяч по прямой — это наиболее быстрый способ передачи мяча принимающему.

Передача с отскоком

Передача, при которой мяч ударяют об пол перед тем, как он достигает партнера. Немногие защитники достаточно быстры, чтобы перехватить мяч, ударяющийся об пол, вот почему так полезна передача с отскоком. Если нападающий оказался в трудной ситуации или не хочет сделать передачу совсем рядом с защитником, когда принимающий находится в выгодной позиции для броска, передача с отскоком может оказаться лучшим вариантом. Она заставляет защитника принять неестественную позу, сгибая корпус, чтобы достать мяч, проносящийся рядом с ним.

Передача над головой

При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше. Если это передача сверху вниз, то опускающийся до пояса принимающего мяч сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить как принять мяч — держа большие пальцы вверх или вниз.

Передача из-за спины

Передача, при которой передающий берет мяч в руку (обычно — которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего...

Существуют также «скрытые» передачи, которые используются в условиях активной защиты соперников и позволяют замаскировать истинное направление передачи. Основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего применяют такие разновидности «скрытых» передач, как передачи под рукой, передачи за спиной, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Для «скрытых» передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. В зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников нужно решить, какой именно способ передачи мяча использовать.

3. Подбор.

Подбор (англ. *rebound*) — важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки двух- или трёхочкового броска или последнего штрафного броска. Существует негласное правило, что команда, выигрывающая подбор, чаще всего выигрывает матч. В основном, подборы прерогатива передней линии команды — центровых и тяжелых форвардов. Тем не менее игроки небольшого роста могут тоже делать подборы наряду с большими. Чтобы подбирать мяч, нужно обладать хорошим чувством позиции и времени. Различают несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите англ. *offensive rebound*
- подбор в защите, на своём щите англ. *defensive rebound*
- коллективный подбор

Для успешного подбора игроку необходимо преграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора (англ. *box out*), необходимо занять позицию между корзиной и соперником. Чем ближе игрок находится к корзине и чем дальше от корзины будет соперник, тем легче овладеть отскоком. Очень важно точно рассчитать момент прыжка. Мяч нужно поймать в высшей точке прыжка. Если мяч будет ещё на кольце, когда игрок достигнет высшей точки прыжка, он не сможет им овладеть. При попытке поймать мяч необходимо действовать решительно, нужно не просто протянуть руки к мячу, но и зафиксировать его прочно и надёжно. Как только мяч пойман, рекомендуется расставить локти и ноги в стороны, чтобы соперник сзади не смог до него дотянуться. Если он все же попытается это сделать, то ему придется нарушить правила. Рекомендуется после подбора не переходить на ведение мяча у щита, так как соперник может легко его отобрать и, поскольку он находится рядом с корзиной, сделать результативный бросок. Желательна быстрая передача партнеру.

4. Перехват.

Перехвát (англ. *steal*) — в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом. Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки. При утрате контроля над мячом атакующей команде вследствие перехвата защитниками в статистическом отчете матча записывается потеря. После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.

4.1. Перехват мяча при передаче.

Если нападающий ждёт мяч на месте, не выходит ему навстречу, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим — защитник проходя вплотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему необходимо сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

4.2. Перехват мяча при ведении.

Если нападающий ведет мяч слишком высоко и не прикрывает корпусом, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует выбить мяч одной или двумя руками после рывка.

Для эффективного перехвата игроку необходимо занять позицию на возможном пути передачи соперника. В основном, перехваты — прерогатива задней линии команды — атакующего защитника, разыгрывающего защитника и легких форвардов.

Наиболее известными игроками преуспевшими в перехватах являются — Мэджик Джонсон, Джейсон Кидд, Крис Пол, Андрей Кириленко. Тем не менее игроки большого роста могут тоже делать перехваты наряду с защитниками, так Хаким Оладжьювон, центровой, по статистике делал в среднем по одному перехвату за игру. Чтобы перехватывать мяч необходимо обладать хорошим пониманием игры и чувством правильной позиции.

5. Блок-шот.

Блок-шот или **блок** (англ. *blocked shot* — *заблокированный бросок*) — баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника. Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии — центровые и тяжёлые форварды. Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, зачастую становятся лучшими в данном показателе. Блок — показатель, характеризующий действия баскетболиста в защите.

В НБА блокшоты стали официально подсчитываться с сезона 1973/1974. Признанными блокирующими в России являются Андрей Кириленко и Виктор Хряпа. Кириленко стал первым форвардом в истории НБА, завершившим сезон на первом месте по показателю "Блок-шотов в среднем за игру", который равен 3,32 (регулярный сезон 2004/05). Все 15 его предшественников были центровыми.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Баскетбол – это тот вид спорта, который способен развить в студенте выносливость, сноровку, ориентацию в пространстве, способность быстро принимать решения и многие другие физические качества.

Не всё зависит от преподавателя физической культуры.

Многое зависит так же от самих студентов, их настроя, целей и стремлений.

Данная игра может вывести студента на новый уровень физической подготовки.

Каждое учебное заведение, не только СПО, но и НПО, ВПО или даже школы должны иметь весь необходимый инвентарь, а так же место проведения игры. Это несомненно внесёт определённый вклад в развитие данного вида спорта и физического развития всех поколений.

А как известно – «В здоровом теле, здоровый дух»

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://ru.wikipedia.org>
2. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / Под общей ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 179-181.
3. Кулакаускас В.В Тренировка баскетболиста. – М., «Физкультура и спорт», 1999.