

Министерство образования и науки Российской Федерации

АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Д.П. Гонштейн

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
БАСКЕТБОЛИСТОВ В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Благовещенск

2020

ББК 75.566я73

Т 38

*Рекомендовано
учебно-методическим советом университета*

Рецензент:

*Е.В. Токарь, профессор кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед.
наук*

Гонштейн Д.П. (автор-составитель)

Т 38 Техническая подготовка баскетболистов в вузе. Учебно-методическое пособие / Д.П. Гонштейн. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2020. – 37 с.

Баскетбол – популярный вид спорта, который является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование специальных упражнений, направленных на совершенствование технических приемов повышает интерес студентов к баскетболу, способствует улучшению спортивного мастерства.

В учебно-методическом пособии рассмотрены исторические аспекты баскетбола, теоретико-методические основы обучения игре в баскетбол. Большое внимание уделяется обучению технике выполнения основных элементов игры.

Пособие адресовано студентам, а также преподавателям физической культуры в вузе. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных, самостоятельных занятий, а также расширении знаний по баскетболу.

В авторской редакции

© Гонштейн Д.П., 2020

© Амурский государственный университет, 2020

ВВЕДЕНИЕ

Среди разнообразия средств физической культуры и спорта одно из ведущих мест занимают спортивные игры. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитанием молодежи. Спортивные игры в их современном виде начали складываться в конце XIX и начале XX вв. Они представляют собой высшую ступень развития народных игр. Баскетбол относится к скоростным видам спорта, для занятий которым нужна сравнительно небольшая площадка. Для баскетболиста необходимы выносливость, прыгучесть, ловкость, быстрота реакции, способность хорошо ориентироваться на площадке. Баскетбол – это игра с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности. Для баскетбола характерны высокий динамизм в развитии ситуаций, непрерывное переключение от одних двигательных действий к другим, вариативность скорости и направлений перемещений, комплексное задействование практически всех групп мышц и функциональных систем организма, преобладание скоростно-силового режима мышечной работы. Характерная черта игровой деятельности баскетболистов – напряженность ее протекания. Фактор противоборства придает соперничеству яркую эмоциональную окраску.

Обучение баскетболу позволяет решать задачи физического воспитания учащихся, на протяжении всех лет обучения, формируя у них целостное представление о спортивных играх, возможность в повышении работоспособности, а также воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Обучение игре в баскетбол начинается с умения обращаться с мячом. Специально подобранные упражнения, позволяют выработать у студентов основы владения мячом, создают почву для развития координационных

(ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания параметров движений и др.) и кондиционных способностей (силовых, скоростных, выносливости), а также их разнообразное сочетание как вместе, так и с другими способностями.

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, также оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме студента. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий как самих упражнений, так и игры, согласование действий как индивидуального игрока, так и всех команды в целом.

1. ИСТОРИЯ БАСКЕТБОЛА

Мексиканские предки баскетбола

Благодаря археологическим раскопкам в Мексике была открыта площадка для игры в мяч (X в. до н.э.) длиной 147 м. Массивные трибуны для зрителей располагались на высоте 8–8,5 м. Игра называлась «пок-та-пок», играли литым каучуковым мячом размером с человеческую голову. Игроки могли находиться только на своей половине поля, не переходя линию, делившую площадку пополам. В стены трибун на этой же линии были вделаны напротив друг друга два больших каменных кольца. Цель игры – забить мяч в кольцо. Бить по мячу можно было локтем либо коленом, а также битой. Побеждала команда, которой удавалось попасть в кольцо (его диаметр был больше мяча на ничтожно малую величину). Во время раскопок был обнаружен барельеф, на котором изображен обезглавленный капитан побежденной команды.

В XVI в. ацтеки играли в подобную игру, в которой использовались каучуковый мяч и каменное кольцо. Если мяч попадал в кольцо, то в награду игрок получал одежду от зрителей. В 1979 г. почтовое ведомство Мексики выпустило марку, названную «игра ацтеков», на ней было изображено каменное кольцо, в отверстие которого нацелены, выстроившись в ряд, баскетбольный, волейбольный, футбольный и бейсбольный мячи.

Джеймс Нейсмит и его детище

Автором современного баскетбола, который появился в конце XIX в., считается преподаватель физического воспитания Спрингфилдской международной тренировочной школы в штате Массачусетс США Джеймс Нейсмит (1861–1932). Прекрасный регбист и гимнаст, Нейсмит в поисках увеличения физических нагрузок студентов в зимнее время решил придумать игру с мячом в зале. Он попросил сторожа принести две пустые коробки, чтобы учащиеся, тренируя меткость, смогли бросать в них мячи. Но, не найдя коробок, сторож принес корзинки из-под персиков. Их прикрепили на разных сторонах балкона, опоясывающего зал на высоте 3.05 м.

Нейсмит написал правила новой игры и 21 декабря 1891 г. провел первый баскетбольный матч в зале школы в Спрингфилде. В группе было 18 студентов. В игре участвовали две команды по 9 человек. Первые правила игры состояли из 13 пунктов, большинство из которых действуют и в настоящее время. В 1893 г. корзины заменили железными кольцами с сеткой, в 1895 г. установили щиты, в 1897 г. состав команды ограничили 5 игроками.

Последователи Д. Нейсмита

В 1893 г. француз Мел Риду после окончания курса физического воспитания Спрингфилдского колледжа вернулся на родину, где познакомил соотечественников с основными принципами игры в баскетбол. На здании, где были проведены первые баскетбольные матчи в Европе, установлена мемориальная доска в память об этом событии. В 1894 г. Боб Гэйли познакомил с новой игрой жителей Китая, а Дункан Пэттон в том же году начал тренировать первую команду в Индии. В сентябре 1927 г. в Женеве была открыта школа физического воспитания, директором которой был назначен преподаватель Спрингфилдского колледжа доктор Элмер Берри. Благодаря выпускникам этой школы баскетбол получил широкое распространение в Латвии, Литве, Италии, Франции, Чехословакии.

В ряде стран были созданы баскетбольные ассоциации, но организационная разобщенность мешала международным контактам и тормозила дальнейшее развитие баскетбола. 18 июня 1932 г. в Женеве состоялась первая международная конференция национальных баскетбольных ассоциаций. Совещание приняло решение о создании Международной федерации баскетбольных ассоциаций (ФИБА). В 1989 г. на конгрессе ФИБА в Мюнхене было принято историческое решение об участии профессиональных баскетболистов во всех соревнованиях, включая Олимпийские игры.

Олимпийское признание

Олимпийский дебют баскетбола состоялся на XI Олимпийских играх в Берлине в 1936 г. В турнире приняли участие мужские команды из 21 страны. Соревнования проходили на открытых площадках, все последующие олимпийские турниры проводились в закрытых помещениях. Первым олимпийским чемпионом стала команда США. Американцы еще 11 раз становились олимпийскими чемпионами (в 1980 г. в отсутствие команды США олимпийское золото завоевала сборная Югославии). В Сиднее (2000 г.) американская сборная «Дрим тим» опять была первой. Дважды олимпийскими чемпионами становилась сборная СССР – в 1972 и 1988 гг. Дебют женского баскетбола на Олимпийских играх состоялся в 1976 г. в Монреале. В турнире участвовали шесть команд. Первыми олимпийскими чемпионами стали баскетболистки сборной СССР, которые еще дважды становилась чемпионками, четырежды завоевывали золотые медали американские баскетболистки (1984, 1988, 1996, 2000 гг.).

Чемпионаты мира и континентов

Решение о проведении чемпионатов мира среди мужчин было принято на конгрессе ФИБА во время Олимпиады 1948 г. в Лондоне. Первый чемпионат мира по баскетболу состоялся в 1950 г. в Буэнос-Айресе (Аргентина). В чемпионате приняли участие 10 команд. Первым чемпионом мира стала команда Аргентины, одержавшая победу над олимпийским чемпионом 1948г. сборной США. В дальнейшем сборная США четыре раза становилась чемпионом мира (1954, 1986, 1994, 1998 гг.), сборная СССР – трижды (1967, 1974 и 1982 гг.), команда Югославии также трижды (1970, 1978 и 1990 гг.). Два раза чемпионом мира становилась команда Бразилии (1959 и 1963 гг.). На конгрессе ФИБА в Хельсинки в 1952 г. (во время Олимпийских игр) было принято решение о проведении чемпионатов мира среди женщин. Первый чемпионат состоялся в 1953 г. в Сантьяго (Чили), а первыми чемпионками стали американские баскетболистки. Команда США еще 5 раз завоевывала звание чемпионки мира (1957, 1979, 1986, 1990, 1999

г.). Столько же раз почетным титулом владела сборная СССР (1959, 1964, 1967, 1971, 1975 и 1983 гг.).

Первый чемпионат Европы среди мужчин прошел в 1935 г. в Женеве. Победили баскетболисты Латвии. В 1937 и 1939 гг. чемпионами становились баскетболисты Литвы. Больше всех почетным званием владели спортсмены СССР – 14 раз (1947, 1951–53, 1957–71, 1979–81 и 1985 гг.). Сборная Югославии – семикратный чемпион Европы (1973–77, 1989–91 и 1995–97 г.).

Первый чемпионат Европы среди женщин прошел в Риме в 1938 г., на котором победили баскетболистки Италии. Сборная СССР 21 раз становилась чемпионом Европы (1950–56, 1960–91 гг.).

Чемпионаты Азии проводятся: у мужчин – с 1960 г., среди женщин – с 1965 г. У мужчин команда Китая была девятикратным чемпионом (1965–68, 1972–74, 1978–84 и 1988 гг.), команда Филиппин – пятикратный чемпион Азии (1960, 1963, 1967, 1973 и 1986 гг.). Дважды первенствовала сборная Японии (1965, 1967 гг.). Среди женщин Южная Корея – девятикратный чемпион Азии (1965–68, 1972–74, 1978–84 и 1988 гг.), четыре раза чемпионом была сборная КНР (1976, 1986, 1990–92 и 1995 гг.).

Первый чемпионат Африки прошел в Каире в 1962 г. Золотые медали завоевали баскетболисты ОАР (Объединенной Арабской Республики). Команда ОАР еще четыре раза была первой: дважды – как сборная ОАР (1964 и 1970 гг.) и дважды – как команда Египта (1975 и 1983 гг.). Сборная Сенегала – четырехкратный чемпион Африки (1968, 1972, 1978, 1980 гг.). Два раза первыми были баскетболисты Центральноафриканской Республики (в 1974 и 1987 гг.), сборная Анголы три раза подряд (1989, 1992 и 1993 гг.) завоевывала первое место. Дважды чемпионом Африки была команда Берега Слоновой Кости (1981 и 1985 гг.). Чемпионаты Африки среди женщин проводятся с 1966 г. В первые два года первенствовали баскетболистки ОАР (1966 и 1968 гг.), семь раз становились чемпионками Африки баскетболистки Сенегала (1974–81, 1984 и 1990–93 гг.), дважды (1983 и 1986 гг.) – спортсменки Заира.

Чемпионаты Южной Америки начали проводиться еще до образования ФИБА. Первым чемпионом в 1930 г. стали баскетболисты Уругвая, которые еще восемь раз становились первыми (1932, 1940, 1947–53, 1969, 1981 и 1995 г.). Кроме того, сборная Уругвая в 1955 г. получила золотые медали совместно с командой Парагвая. Тринадцать раз выигрывала звание чемпиона команда Бразилии (1939, 1945, 1958–63, 1968, 1971–73, 1977, 1983–85 и 1989 гг.); Аргентина – девятикратный чемпион (1934–35, 1941–43, 1966, 1976, 1979 и 1987 гг.). У женщин чемпионаты стали проводиться с 1946 г. Четыре раза становились чемпионками баскетболистки Чили (1946, 1950, 1956 и 1960 г.). Рекордсменками являются баскетболистки Бразилии – четырнадцатикратные чемпионки (1939, 1958, 1965–74, 1978–81, 1986–91 и 1995 гг.). Два раза первыми были баскетболистки Парагвая (1952 и 1962 гг.)

Профессиональный баскетбол

Первая игра профессиональных команд состоялась в США в 1896 г., первая Лига сформирована в 1898 г. В 1925 г. создана Американская баскетбольная лига, в 1937 г. – Национальная баскетбольная лига. Одна из самых именитых команд 1930-х гг. – «Нью-Йорк Ренессанс», в составе которой были чернокожие игроки, за 22 сезона они одержали 2318 побед и проиграли 381 матч. В 1961 г. была создана Американская баскетбольная лига (8 команд), в 1967 г. – Американская баскетбольная ассоциация (11 команд). После их объединения в 1976 г. была основана Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). Сильнейшие клубы в истории НБА – «Милуоки Бакс», «Чикаго Буллз», «Лос-Анджелес Лейкерс», «Хьюстон Рокитс», «Детройт Пистолети» и др.

Лучшие игроки в истории профессионального баскетбола: Карим Абдул-Джаббар, Лэрри Берд, Мэдрик Джонсон, Уилт(он) Чемберлен. Современные звезды – неувядаемый Майкл Джордан (покинул площадку в 1998 г.), Шакил О'Нил, Хаким Оладжьювон, Клайд Дрекслер, Грант Хилл, Патрик Юинг, Карл Мэлоун, Дэвид Робинсон, Чарлз Баркли, Джон Стоктон. Одними из первых отечественных баскетболистов дебютировали в НБА в

начале 1990-х гг. Александр Волков («Атланта Хоукс») и звезды литовского баскетбола Шарунас Марчюленис («Голден Стейт») и Арвидас Сабонис («Портленд Блейзерс»).

Баскетбол как искусство, или «Гарлем Глобтроттерс». «Глобтроттерс», в составе которых выступали только чернокожие баскетболисты, с самого начала играли исключительно на выезде, не имея домашнего зала. Основанная в 1926 г. в Чикаго Э. Саперштейном команда чернокожих спортсменов «Гарлем Глобетроттерс» с 1929 г. начала выступать в гала-представлениях. В 1950-х гг. приобрела всемирную известность. Гастролировала в 90 странах, в том числе три раза в России (1959, 1989, 1997 гг.). Обладая феноменальным мастерством дриблинга (ведения мяча), искусством паса, точностью броска, игроки команды способствуют развитию популярности баскетбола во всем мире. В команде всегда есть игрок-комедиант (в конце 1990-х гг. это Мэтью Джексон), ведущий диалог со зрителем и веселящий публику. В середине 1980-х гг. впервые в составе команды выступала женщина (Л. Вудард). В среднем за сезон команда дает 175 игр-представлений, участвует также в популярных телепередачах для детей «Улица Сезам», «Попкорн Мэшин» и др.

Клубный баскетбол Европы

Среди многочисленных кубковых соревнований для сильнейших европейских клубов существует несколько популярных турниров: Кубок европейских чемпионов (учрежден ФИБА в 1959 г.) проводится среди мужских и женских команд; Кубок Радивоя Корача (с 1972 г., в память о выдающемся югославском баскетболисте) – среди мужских команд; Кубок Лириан Ронкетти (с 1975 г., в память об известной итальянской баскетболистке) – среди женских команд. С начала 1990-х гг. вместо Кубка европейских чемпионов среди мужских команд проводится Евролига. Сильнейшими мужскими клубами Европы являются: греческие команды – «Олимпиакос» (Пирей) и «Панатинаикос» (Афины), испанские – «Реал» (Мадрид) и «Барселона», российская команда ЦСКА (Москва), израильская

«Маккаби» (Тель-Авив), итальянские – «Тимсистем» и «Киндер», турецкие – «Эфес Пилсен» и «Улкер».

Баскетбол в России

Родиной отечественного баскетбола является Санкт-Петербург. Факт этот общеизвестен и сомнений не вызывает. Первое упоминание об этой игре в нашей стране принадлежит известному русскому пропагандисту физической культуры и спорта петербуржцу Георгию Дюпперону и относится оно к 1901 г. Еще в сентябре 1900 г. в Петербурге был создан Комитет содействия нравственному и умственному развитию молодых людей. В его программе значилось чтение лекций по различным разделам жизнедеятельности человека. А уже в 1904 г. в программе комитета появилась и физкультура, которая наряду с нравственным и умственным развитием добавила физическое. Обществу дали название «Маяк». В отчете за 1907 г. его деятельности (с 22 сентября 1906 г. по 22 сентября 1907г.) значилось упоминание о приглашении в Россию американского специалиста Э. Мораллера, который и поведал «маяковцам» о совершенно новой заморской игре. Получилось так, что с баскетболом в первую очередь были ознакомлены лучшие спортсмены «Маяка». В конце 1906 г. в обществе были проведены первые баскетбольные поединки. Победителем первых соревнований неизменно становилась команда «лиловых» (по цвету маек), возглавляемая одним из лучших гимнастов общества С. Васильевым, названным впоследствии «дедушка русского баскетбола».

А уже в 1909 г. состоялось событие, ставшее определенной вехой в истории не только отечественного, но и мирового баскетбола. В Петербург приехала группа членов американской ассоциации христиан. Из них и была составлена баскетбольная команда, которая, к общей радости петербуржцев, проиграла местной команде «лиловых» со счетом 19:28.

Эта встреча проходила в новом зале общества «Маяк» в доме № 35 на Надежденской улице (в советские времена – улица Маяковского). Именно эта историческая встреча в книге «Мировой баскетбол», изданной в Мюнхене в

1972 г. к 40-летию баскетбольной федерации ФИБА, названа первым настоящим международным баскетбольным матчем. Таким образом, получается, что именно Россия стала местом проведения первого международного баскетбольного матча на планете. Эти два события – первая игра, состоявшаяся в 1906 г., и первый международный матч 1909г. – и дали повод усомниться в определении даты рождения баскетбола в России. Многие годы юбилейные турниры проводились, ведя свой отсчет от 1906 г., вплоть до 80-летия отечественного баскетбола. Но затем была обнаружена одна неточность: в воспоминаниях уже небезызвестного нам «дедушки русского баскетбола» упоминалась та первая игра 1906 г., проведенная в зале общества «Маяк» по Надежденской улице. Архивно установлено, что новый зал общества «Маяк» был введен в эксплуатацию несколько позже. Видимо, на этом основании некоторые горячие головы «решили» считать датой рождения баскетбола в России не 1906 г., а, скажем... 1909-й! И это после многократных юбилеев по случаю 50-летия – в 1956 г., 60-летия – в 66-м, 75-летия – в 81-м, наконец, 80-летия – в 86-м.

Вопрос этот не праздный. Его должны разрешить ученые-историки спорта, именно они могут внести необходимую ясность, чтобы поставить в нем окончательную точку. Но вернемся в Санкт-Петербург. Благодаря усилиям «маяковцев» баскетбол вскоре стал распространяться в других спортивных обществах и учебных заведениях города, а после Революции уверенно зашагал по стране и уже в 1920 г. был внесен в школьную программу Всеобуча наравне с футболом в качестве обязательной дисциплины. В 1921 г. в Петербурге была создана первая в стране баскетбольная лига, председателем, которой стал Ф. Юргенсон. И именно эта организация явилась прообразом нынешней федерации, и именно под ее эгидой в том же году впервые было организовано первенство города по баскетболу. Большую работу организовали будущие федерации по организации всевозможных чемпионатов, турниров, а с 1923 г. – чемпионатов страны сначала среди городов, а затем и среди спортивных

обществ. Надо сказать, что ленинские команды неоднократно становились чемпионами: в 23-м обе команды – и женская, и мужская, затем женская – 35-м, а мужская – в 36-м. В 1955 г. мужская команда Ленинграда стала чемпионом всесоюзных соревнований в закрытых помещениях среди сборных команд союзных республик, а также Москвы и Ленинграда. Затем звание чемпионов страны наши команды завоевывали еще четырежды: женская команда «Спартак» (гл. тренер С. Гельчинский) – в 1974 г. и команда «Электросила» (гл. тренер Е. Кожевников) – в 1990 г.; мужская команда «Спартак» в 1975 г. стала чемпионом Советского Союза, а в 1992 г. – чемпионом СНГ. Обе победы были одержаны под руководством тренера В. Кондрашина.

Большой вклад в организацию городского баскетбола, в проблемы роста молодых специалистов, в подготовку мастеров высшей квалификации, прекрасно выступавших впоследствии в сборных командах СССР и России, в подготовку тренерских кадров вносила сначала секция баскетбола городского Комитета по физкультуре и спорту, а затем и федерации баскетбола Ленинграда (Санкт-Петербурга). В предвоенные и первые послевоенные годы во главе этих организаций стояли С. Гольштейн, М. Крутиков. В последующие годы федерацию возглавляли заслуженный мастер спорта В. Разживин, секретарь райкома партии Г. Семибратов, ответственный работник Ленгорисполкома Б. Лешуков, ученый и журналист М. Чупров и, наконец, генерал налоговой полиции Г. Полтавченко. В составе общественной организации, каковой являлась федерация, активно работали люди различных специальностей. Их вклад в развитие баскетбола в городе на Неве огромен. Можно вспомнить лишь немногих из них: В. Желдин, Ю. Герасимов, Е. Ершова, Б. Иванов, А. Дмитриев, Г. Ульяшенко, Ю. Апполонов, В. Шамис, Ю. Кузнецов, С. Чесноков, Н. Познанская, Е. Иванова, В. Тржескал, Ю. Портных, О. Вдовин, Ю. Алексеев, С. Афанасьев, В. Углянкин, О. Мамонтов, Д. Фролов и многие, многие другие.

2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Процесс обучения навыкам игры в баскетбол строится на принципах, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер, а также тесно переплетаются в практической деятельности. Единство, взаимообусловленность и взаимодополняемость принципов – основа их действенности на занятиях по баскетболу. Принцип сознательности и активности подразумевает: – осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия; – самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении. Принцип наглядности предполагает создание у студентов четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения на основе визуального восприятия разнообразных действий. Принцип доступности и индивидуализации, а также принцип постепенности основываются на предварительной оценке исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей с последующим подбором посильных заданий с применением методологического правила «от простого – к сложному, от легкого – к трудному». Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении. Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств и методов. Одним из основных специфических средств обучения баскетболу являются упражнения. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетание приемов отдельными игроками или технико- тактических взаимодействий в группе.

Упражнения подразделяются:

– на основные – направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол (игровые задания, требующие эффективного воспроизведения в вариативных условиях противодействия);

– вспомогательные – включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры (упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные игры);

– подводящие – упражнения, схожие по своей координационной структуре с основными или являющиеся их составными компонентами, выполняются в облегченных условиях;

– упражнения сопряженного характера – предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры;

– тактические – основаны на игровых приемах и их сочетаниях, способствуют физическому и умственному развитию.

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т. е. методом.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движения и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое.

При изучении техники и тактики широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями.

3. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Фундаментом игровых действий является правильное и стабильное выполнение основных технических элементов баскетбола. Освоение в совершенстве, каждым студентом, технических элементов основа успеха в баскетболе.

3.1 Основная стойка баскетболиста

Ноги слегка согнуты в коленных суставах, расставлены на ширине плеч. Одна нога на полшага выставлена вперед. Тело направляется немного вперед, тяжесть его равномерно распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтевых суставах, прижаты к туловищу. Из этого можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча.

Упражнения для обучения стойке баскетболиста

1. Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.
2. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом: - по ориентирам; - по сигналу педагога.
3. Тоже, что в упр. 2, но после старта из различных и. п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т. п.,
4. Тоже, что в упр. 2, но с изменением направлений и скорости передвижения.
5. Тоже, что в упр. 4, но в эстафетах и подвижных играх.
6. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

Упражнения для обучения стойке игрока, владеющего мячом:

1. И. п. — стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади—сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом.

2. Тоже, что в упр. 1, но после прихода в стойку игрока, владеющего мячом, выполнить поднимание мяча к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону и т. п.

3. Эстафеты и подвижные игры с переносом мяча и передачами из рук в руки между партнерами.

4. Выполнение стойки с тройной угрозой в различных позициях по отношению к корзине.

5. Укрывание мяча от защитника, стоя на месте, сначала преодолевая пассивное, а за тем и активное сопротивление.

6. Выполнение разновидностей стойки в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей и передачами мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Ошибки при выполнении стоек нападающего:

1. Полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги, это затруднит удержание равновесия и возможность быстрого начала передвижения.

2. Не устойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой момент возможна потеря равновесия.

3. Согнутая спина, опущенная вперед голова – взгляд направлен вниз (это затруднит контроль над игровой ситуацией), туловище и голова отклонены назад или в сторону — не устойчивое положение.

4. Опущены или сильно подняты руки — закрепощённость, чрезмерная скованность, мешающая надежному владению мячом.

5. При держании мяча пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча, или он удерживается кончиками пальцев, большие пальцы сильно отведены в стороны (направлены на встречу друг другу), кисти чрезмерно напряжены, локти сильно разведены в стороны, мяч слишком высоко поднят или низко опущен.

6. В стойке с тройной угрозой:

- не верное расположение мяча – мяч чрезмерно удален от туловища или прижат к плечу, сильно опущен вниз или слишком высоко поднят вверх, отведен в сторону или смещен перед грудью;

- отклонение в сторону от вертикального положения одного из определяющих результативность бросковых движений суставов: лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного, коленного или голеностопного;

- нерациональное положение рабочей кисти на мяче – отсутствует тыльное сгибание в лучезапястном суставе, кисть находится на боковой поверхности мяча (слишком «скручена» в сторону), излишне закреплена;

- не правильное положение ног – вперед выставлена разноименная с сильнейшей рукой нога.

7. Не эффективное укрывание мяча от защитника: держание мяча перед собой, отсутствие укрывающего поворота туловища – создается угроза потери мяча.

3.2 Передвижения по площадке

Осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега надо ставить ногу на всю стопу или использовать перекал с пятки на носок. Ноги значительно сгибаются в коленном суставе, руки расслаблены, полусогнуты в локтевых суставах и двигаются свободно.

Упражнения для обучения разновидностям бега в нападении:

1. Передвижение изучаемым способом по прямой и с изменением направления движения.

2. Тоже, что в упр. 1, но с чередованием способов передвижения на отдельных отрезках дистанции по ориентирам (набивные мячи, переносные стойки и т.п.).

3. Тоже, что в упр. 2, но меняя направления и способы передвижения по зрительным или звуковым сигналам преподавателя (поднятая рука или мяч, количество свистков и т.п.).

4. Тоже, что в упр. 1 — 3, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки («рваный ритм»).

5. Эстафеты и подвижные игры с применением способов передвижений из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.), с чередованием способов передвижений с другими двигательными действиями (прыжков, приседаний, сгибаний и разгибаний рук в положении упора лежа, кувырков и т.п.).

6. Выполнение разновидностей передвижений в сочетании с другими игровыми приемами: стойками, ловлей и передачей мяча и т.п. (по мере освоения техники игры). На начальном этапе обучения задания выполняются в разомкнутом шереножном строю; на последующих этапах использовать построения в колонну.

Остановки

Остановки бывают на два шага или прыжком с приземлением на обе ноги. Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, с целью освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий. Остановке двумя шагами обучают на первых занятиях по овладению навыками игры, так как двухшажный ритм является базовым для большинства приемов техники нападения, выполняемых в движении. Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами:

- 1) с удлиненным шагом правой ногой
- 2) с удлиненным шагом левой ногой (например, при атаке кольца, в зависимости от стороны расположения нападающего)

При остановке двумя шагами выполняется удлинённый, гасящий скорость шаг, постановка ноги на всю стопу, носок развёрнут наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически прямой в коленном суставе, а стопа — почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь. При этом выполняется поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, это придает игроку более устойчивое положение и перехода игрока в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги. Игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы по направлению движения с последующим отталкиванием вперед, приземляется на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. При чем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

Упражнения для обучения разновидностям остановок:

1. Легкоатлетические прыжки в шаге («олень») (при обучении остановке двумя шагами).

2. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу («по кочкам») (при обучении остановке двумя шагами).

3. Бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам (при обучении остановке двумя шагами).

4. Выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) по ориентирам в целом после ходьбы, после медленного бега (при обучении остановке двумя шагами).

5. Выполнение разновидностей остановок по звуковому или зрительному сигналу учителя после передвижения бегом.

6. Чередование разновидностей остановок в ситуативных условиях:

- меняя скорость и направление предыдущего передвижения;
- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, 1 длинный свисток — остановка с удлиненным шагом правой ноги, 2 коротких свистка — остановка с удлиненным шагом левой ноги, поднятая вверх рука – остановка прыжком и т.п.).

7. Эстафеты и подвижные игры с применением разновидностей остановок.

Ошибки при выполнении разновидностей остановок:

1. Игрок «подбирает» нужную для удлиненного шага или отталкивания ногу. Чрезмерная закрепощенность.

2. В момент остановки нет удлиненного первого шага или «стелющегося» прыжка.

3. Не используется разворот стоп для гашения скорости; стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения - не устойчивое положение.

4. Нет сгибания в тазобедренных и коленных суставах. Занимающийся в завершающей фазе выполняемого приёма приходит на прямые ноги, что вызывает не устойчивое положение и потерю равновесия.

5. Туловище в завершающей фазе выполнения приема наклоняется вперед, сзади стоящая нога выпрямляется, а вперед и стоящая сгибается: неверное распределение веса тела, ведущее к потере равновесия.

Повороты

Повороты бывают вперед-назад, в движении и на месте. Поворот вперед-переступание выполняется в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад – те, которые выполняются переступанием в сторону, куда игрок обращен спиной. При повороте на месте ОЦТ переносится на одну ногу. Ноги согнуты несколько больше обычного, а для равновесия туловище наклонено вперед. Опорная нога находится на носке, который во время поворотов не смещается, а только разворачивается в сторону шага другой ногой. При повороте в движении, игрок, сближаясь с противником, ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении поворота, затем быстро поворачивается по ходу движения напереди стоящей ноге.

Упражнения для обучения поворотам на месте:

1. Выполнение поворотов вперед и назад на месте с под счетом педагога или с самостоятельным подсчетом занимающихся.

2. Тоже, что в упр. 1, но меняя амплитуду поворотов (на 90° , на 180° и т.п.).

3. Выполнение поворотов в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 – назад, 2 – вперед, 2 – назад и т.д.

4. Тоже, что в упр. 3, но в ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога – поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука – 2 поворота назад, 1 – вперед и т.п.).

5. Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки пассивного защитника.

6. Тоже, что в упр. 2–4, но в стойке игрока, владеющего мячом.

7. Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Ошибки при выполнении поворотов:

1. Выпрямленные ноги, стопа опорной ноги не переходит на носок.
2. Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, – пробежка.
3. Сильно закрепощенные конечности – скованность, отсутствие наклона туловища вперед, неустойчивое положение игрока.
4. Недостаточная амплитуда вращений и переступаний – дополнительная затрата времени для до выполнения поворота.
5. Не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях, замедленное осуществление движений.

3.3 Ловля мяча

Ловля мяча осуществляется одной или двумя руками. Самый простой, но наиболее надёжный способ овладения мячом двумя руками на уровне груди. Для этого следует вытянуть руки навстречу мячу ненапряжёнными пальцами и кистям, образуя «воронку» чуть больше диаметра мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, а не ладонями, сближая кисти рук, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая мяч к груди. Сгибание рук является амортизатором, гасящим силу полёта мяча. Если мяч двигается ниже уровня груди, игрок должен ниже присесть. Если высоко, то выпрыгнуть. При ловле мяча одной рукой, баскетболист вытягивает руку, чтобы остановить траекторию полёта мяча. Не напрягайте пальцы и кисти рук. В момент касания мяча пальцами, руку отвести назад – вниз, что и является амортизирующим движением. Затем нужно обхватить мяч крепко двумя руками и продолжать дальнейшие действия.

Упражнения для обучения ловле мяча двумя руками на месте:

1. Перекладыванием мяча из рук в руки (выполняется в парах).

2. Индивидуальные упражнения: а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке; б) тоже, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола; в) тоже, что в упр. а, но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п; г) ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока; д) тоже, что в упр. а, б, г, но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть—встать, повернуться на 90-360° прыжком, кувырок вперед или назад и т. п.

3. Упражнения ловли мяча, посланного партнером:

- ловля мяча, посланного партнером на встречу по навесной траектории точно в руки;
- тоже, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;
- тоже, но ловлю осуществлять с шагом на встречу мячу;
- ловля катящегося от партнера мяча;
- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку.

4. Выполнение разновидностей ловли мяча, после передвижения игрока и остановки.

5. Ловля мяча на месте с вышагиванием, преодолевая пассивное сопротивление защитника.

6. Эстафеты и подвижные игры с использованием разновидностей ловли мяча.

7. Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, остановками, ведением мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

Ошибки при выполнении ловли мяча двумя руками на месте:

1. При ловле мяча, летящего навстречу:
 - игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им;

- отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу, кисти широко расставлены в стороны;
- положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча;
- преждевременное сгибание рук до момента касания мяча пальцами (попытка ловли мяча ладонями);
- не рациональное расположение кистей на мяче – при этом игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям;
- отсутствие укрывания мяча выставленными в стороны локтями, туловищем или вышагивающей ногой — возможно выбивание мяча соперником.

3.4 Передача мяча

Передача мяча – основа четкого взаимодействия игроков на площадке для командной игры. Передают мяч двумя руками и одной рукой. Классификация передач мяча: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком от площадки.

Основной способ передачи мяча партнеру – двумя руками от груди. Мяч посылают вперед резким выпрямлением рук с добавочным движением кистей, которые придают мячу обратное вращение, которое облегчает ловлю мяча партнером. Для усиления скорости передачи можно перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу.

Для передачи мяча на большие расстояния (организация быстрого прорыва) используют передачу одной рукой сверху. При плотной опеке важно использовать «скрытые передачи», которые частично скрыты от глаз защитника. К таким передачам относятся передачи под рукой, из-за плеча и за спиной.

Упражнения для обучения передачам мяча на месте:

1. Имитация передачи ловли мяча в парах переключиванием мяча из рук одного игрока в руки другого.

2. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.
3. Передача мяча в парах (точно в руки партнёру).
4. Тоже, что в упр. 1-3, но с вышагиванием сзади стоящей, но не опорной ногой.
5. Передачи мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.
6. Передачи мяча изменяя и. п. после выполнения каждой передачи или серии передач.
7. Передачи мяча в положении сидя с одновременным выполнением разнообразных движений ногами (например, по очередное сгибание — разгибание ног, как при езде на велосипеде; не прерывное сведение — разведение прямых ног, скрестное движение ногами — «ножницы» и т.п.).
8. Чередование разновидностей передач мяча, реагируя на звуковые и зрительные сигналы педагога или партнера.
9. Тоже, но в сочетании с поворотами на месте.
10. Передачи мяча на месте в различных построениях: во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п. — с последующим передвижением в след за мячом.
11. Тоже, но с последующим передвижением в сторону от направления выполненной передачи (например, при построении в квадрате: передача во встречную колонну, передвижение по диагонали).
12. Разновидности передач на месте, преодолевая пассивное сопротивление условного защитника.
13. Передача мяча с места движущемуся партнёру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по звуковому сигналу преподавателя или партнёра.
14. Тоже, но произвольно меняя момент передачи мяча.
15. Выполнение разновидностей передач в ситуации численного большинства нападающих: 2х1, 3х1, 3х2 и т.п.

16. Эстафеты и подвижные игры с использованием разновидностей передач.

17. Сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры).

Ошибки при выполнении передач мяча на месте:

1. Игрок располагается на прямых ногах или не рационально распределяет массу тела.

2. Мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями.

3. Голова опущена, взгляд отведён.

4. При передаче мяча двумя руками от груди плечи подняты, локти сильно разводятся в стороны или прижимаются к туловищу.

5. Движения выполняются слишком медленно, «вяло» (мяч не долетает до партнёра).

6. Рассогласованные движения рук и ног, отсутствует вышагивание не опорной ногой;

7. Амплитуда движения рук не полная (локти не выпрямляются, отсутствует хлёсткое движение кисти).

8. Отсутствует «выжимания» мяча (поворота кистей тыльной стороной ладоней внутрь, рабочей кисти или обеих), либо скатывающего движения через указательные пальцы (палец), либо сопровождения мяча кистями (кистью): мяч летит медленно, без вращения.

9. Не правильный выбор траектории полёта мяча при передаче.

10. Не правильный выбор способа передачи, в зависимости со сложившейся игровой ситуацией.

11. Опущенные руки или не рациональное расположение стоп в завершающей после передачи стойке готовности. При этом необходимо дополнительное время для подготовки и совершения дальнейших игровых действий.

3.5 Ведение мяча

Ведение мяча – основной приём баскетболиста для индивидуальных действий с мячом для продвижения по площадке с любой скоростью и в любом направлении. Классификация ведения мяча: с низким отскоком, с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, направления, скорости, без зрительного контроля, с синхронным и асинхронным ритмом рук и ног. Тренируясь в ведении надо помнить следующие методические приёмы;

а) толкая мяч в пол, используйте главным образом подушечки пальцев, кисти и небольшое движение в локтевых суставах, не бейте по мячу ладонью;

б) не надо смотреть вниз на мяч – держите голову поднятой, чтобы видеть игроков и вовремя сделать передачу. Контролируйте мяч периферическим зрением;

в) удерживайте мяч сбоку – спереди – справа, если ведешь правой рукой, и слева, когда ведешь левой рукой;

г) ноги должны быть согнуты в коленных суставах, а туловище наклонено вперед.

д) нужно уметь передать мяч партнёру, не останавливаясь;

е) тренируйтесь одинаково хорошо вести мяч как правой, так и левой рукой, чтобы не было «слабой» руки;

ж) умейте перевести мяч с одной руки на другую за спиной и между ног.

Упражнения для обучения ведению мяча:

1. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой (одна нога выставлена вперёд).

2. Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке нападающего насильно согнутых ногах.

3. Ведение на месте с различной высотой отскока.

4. Ведение на месте в параллельной стойке, с переводом мяча с руки на руку перед собой.

5. Ведение на месте с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной.
6. Ведение на месте с переводом мяча со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т. п.
7. Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой.
8. Тоже, но с переходом на низкое ведение на отдельных отрезках дистанции.
9. Тоже, что в упр. 7, но с приседаниями и сменой высоты отскока по звуковому и зрительному сигналу педагога или партнера.
10. Тоже, что в упр. 7, но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковым или зрительным сигналам.
11. Тоже, что в упр. 7, но после обыгрывания условного защитника вышагиванием, скрестным шагом или поворотом в начале ведения.
12. Выполнение ведения мяча «змейкой» с переводом мяча с руки на руку, обводя стойки.
13. Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении условного соперника.
14. Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.
15. Тоже, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета, находящихся внутри их, и т.п.).
16. Чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения по зрительным сигналам партнера или по ориентирам.
17. Обыгрывание пассивного защитника за счет изменения скорости передвижения.

18. «Зигзаг» в заданном коридоре с пассивным сопротивлением защитника.

19. Выполнение ведения в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или походу ведения.

20. Эстафеты и подвижные игры с элементами ведения мяча.

21. Выполнение разновидностей ведения на ограниченных участках площадки, преодолевая активное сопротивление защитника.

22. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Ошибки при выполнении ведения мяча:

1. Неправильное положение при начале ведения: ведение правой рукой – левая нога впереди и наоборот.

2. Чрезмерное закрепощение в лучезапястном и локтевом суставах, кисть не раскрыта (плохой контроль над мячом), слишком «мягкая» или «жесткая» кисть (нет «чувства» мяча), участие ладони в ведении мяча.

3. Преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения, опережающее ведение мяча (пробежка).

4. Не правильное наложение кисти на мяч при ведении в движении: кисть накладывается не сзади-сверху, а сверху; направлена не вперед, а в сторону, что замедляет движение игрока вперед.

5. Мяч посылается в пол перед собой (игрок теряет мяч, снижается скорость ведения или игрок вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ногой).

6. Чрезмерное или недостаточное сгибание руки в локтевом суставе при встрече с мячом: игрок слишком высоко или слишком низко встречает мяч (выше пояса или у пола) — затруднен контроль над мячом и возможна его потеря.

7. Задержка мяча вследствие его захвата кистью снизу (пронос мяча, пробежка).

8. Отсутствие укрывания мяча свободной рукой и туловищем при плотной опеке противника (угроза потери мяча в результате его выбивания).

9. Выполнение одноударного ведения на месте с последующей ловлей мяча сразу же после предшествующего овладения им (нерациональное использование ведения, ограничение последующих атакующих действий нападающего).

10. Не скоординированные движений рук и ног: слишком частое выталкивание мяча или растягивание беговых шагов — скованное, медленное передвижение с мячом.

11. Голова и взгляд игрока опущены (постоянный зрительный контроль мяча) на этапе совершенствования приема: игрок не контролирует игровую ситуацию.

3.6 Броски мяча в корзину

Бросок - важнейший элемент игры, и каждый игрок стремится быть снайпером. Но поражать корзину с 3-6 метров удаётся не всем, а забивать мяч из-под кольца должен уметь каждый игрок. Баскетболист, готовясь сделать бросок должен оценить ситуацию игрового момента (обеспечивают ли партнёры борьбу за мяч, если бросок будет не точен, и нет ли партнёра в более выгодном положении). Для результативности бросков необходима сосредоточенность внимания на тщательном выполнении броска, направление зрения на корзину противника, неизменность зрительной линии «мяч - центр кольца или квадрат» (при броске от щита). Броски из-под корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой. При броске надо придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению броска, положение равновесия.

Упражнения для обучения дистанционным броскам с места:

1. Имитация изучаемого способа броска без мяча.
2. Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных и. п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях и т.д.

3. Выполнение передачи броска изучаемым способом по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т. п.

4. Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом к щиту (30°).

5. Тоже, но располагаясь прямо перед щитом («чистый» бросок)

6. Тоже, что в упр. 4, но чередуя броски под разными углами по отношению к щиту.

7. Штрафные броски.

8. Выполнение дистанционных бросков с различного расстояния до корзины.

9. Тоже, что в упр. 8, но преодолевая пассивное сопротивление защитника.

10. Вариации бросков изучаемым способом с различных дистанций (можно выполнять лично или командами):

- количество попаданий в серии бросков с одной или нескольких точек;
- количество двойных (2 подряд) или тройных (3 подряд) попаданий в серии бросков;
- максимальное количество бросков без промаха;
- выполнение заданного количества попаданий;
- количество всех точных бросков, двойных, тройных попаданий за определенный отрезок времени;
- выполнение бросков заданный преподавателем отрезок времени: за каждое попадание начисляется 2 очка, за каждый промах - вычитается 1 очко.

11. Выполнение разновидностей броска с места с последующим выполнением двигательных действий между бросками: например, приседанием, челночными рывками и перемещением на другую точку для выполнения броска и т.п.

12. Сочетание разновидностей бросков с места с другими игровыми приемами нападения: остановками, поворотами, финтами, ловлей и

передачей мяча, ведением (по мере освоения техники игры). Обучать дистанционным броскам с места следует параллельно с совершенствованием одноименных передач в определённой последовательности: двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками от головы (сверху); одной рукой от головы (сверху).

При обучении следует использовать поточный, групповой методы, а также метод круговой тренировки. Для результативности в игровых ситуациях броски вблизи корзины нужно уметь выполнять как правой, так и левой рукой, а со средних и дальних дистанций — сильнейшей рукой.

Ошибки при выполнении дистанционных бросков с места:

1. Не устойчивое расположение стоп (узкое или широкое), полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени (нет готовности к броску).

2. Разноименная бросающей руке нога впереди (при бросках одной рукой);

3. Мяч удерживается ладонями, кисть закреплена (нераскрыта).

4. Заведение мяча назад за голову (при бросках сверху).

5. Не достаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны, туловище развёрнуто (при бросках двумя руками).

6. Кисть поддерживающей руки располагается сверху на мяче, а не сбоку или снизу, локоть отведён в сторону, масса тела перенесена на заднюю часть стоп (при бросках одной рукой).

7. Не согласованность в работе нижних и верхних конечностей: поочередное, а не одновременное выпрямление; не полное выпрямление ног или рук в момент выпуска мяча.

8. Резкое или закреплённое выпрямление рук, отсутствие обратного вращения мяча, завершающее движение кисти не хлёсткое.

8. Потеря равновесия после завершения броска (игрок не готов к быстрому переключению на дальнейшие действия).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, баскетбол является важным средством физического воспитания студентов. Использование специальных упражнений, направленных на обучение техническим приемам основных элементов игры повышает интерес студентов к баскетболу, способствует улучшению спортивного мастерства.

В учебно-методическом пособии рассмотрены исторические аспекты баскетбола, теоретико-методические основы обучения игре в баскетбол. Большое внимание уделяется обучению технике выполнения основных элементов игры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры [Текст] / Портнов Ю.М. // М.: Академия. – 1997. – 480 с.
2. Корягин В.М. Баскетбол: учебное пособие для институтов физич. Культуры [Текст] / В.М.Корягин, В.Н.Мухин, В.А.Боженар, Р.С. Мозола. // Киев: Выща шк. – 1989. – 345 с.
3. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол: пер. с фр. [Текст] / П. Вари // Общ ред. Л. Ю. Поплавского. – К: БК "Денди-баскет". – 1997. – 208 с.
4. Вуден Д. Современный баскетбол : пер. с англ. [Текст] / Д. Вуден. // М. : Физкультура и спорт. – 1987. – 31-37 с.
5. Колос В.М. Баскетбол: теория и практика. [Текст] / В.М. Колос. // Мн.: Полымня. – 1988. – 168 с.
6. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Учебник для вузов физ. воспитания. [Текст] / В.М. Корягин. // Львов: Край. – 1998. – 192 с.
7. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. [Текст] / Л.В. Костикова. // М.: Физкультура и спорт. – 2002. – 176 с.
8. Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ: пер. с англ. [Текст] / Б. Коузи, Ф. Пауэр. //М.: Физкультура и спорт. – 1975. – 272 с.
9. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / Кузин В.В., Полиевский С.А. // М.: Физкультура и спорт. – 1999. – 133 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. // М.: Физкультура и спорт. – 1991. – 543 с.
11. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / Д.И. Нестеровский. // 4-е изд., стер. – М.: Академия. – 2008. – 336 с.

12. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. // Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М.: Академия. – 2001. – 520 с.

13. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. // М.: Академия. – 2000. – 480 с.

14. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод, рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. [Текст] / Е.А. Чернова. // М. – 2001. – 193 с.

15. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. [Текст] / Е.Р. Яхонтов. // Под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 175 с.

16. Травин К.И. Баскетбол. [Текст] / К.И. Травин. // М. : Физкультура и спорт. – 1960. – 304 с.

17. Родионов А.В. Психологические основы подготовки баскетболистов. [Текст] / А.В. Родионов, В.И. Воронова. // К.: Здоров'я. – 1989. – 136 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. История баскетбола	5
2. Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол	14
3. Основные элементы техники в баскетболе	15
3.1 Основная стойка баскетболиста	15
3.2 Передвижения по площадке	18
3.3 Ловля мяча	23
3.4 Передача мяча	25
3.5 Ведение мяча	28
3.6 Броски мяча в корзину	31
Заключение.....	34
Библиографический список	35