

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Основная часть	
1. Правила игры в баскетбол.....	4
2. Классификация техники и тактика игры в баскетбол.....	6
3. Методика обучения игры в баскетбол.....	9
Заключение.....	13
Список литературы.....	14

## **ВВЕДЕНИЕ**

Баскетбол — это популярная спортивная игра. За всю историю существования он снискал огромное число почитателей по всему миру. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, успешно развивает все жизненно важные для человека физические качества: скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, гибкость и выносливость. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения.

В связи с тем, что баскетбол оказывает на организм занимающихся положительное воздействие, можно с уверенностью говорить о том, что баскетбол — это не только увлекательный вид спорта, но и действенное средство, направленное на полноценное и всестороннее физическое и психическое развитие независимо от возраста занимающегося.

Тесная взаимосвязь между навыками техники игры в баскетбол и теми физическими качествами применяется в отечественной образовательной системе. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников целесообразно проводить подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по мини-баскетболу. Школьники в средних и старших классах имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в специальные спортивные школы.

## **1. Правила игры в баскетбол.**

Баскетбол – это игра командная, совместные действия игроков в ней обусловлены достижением единой цели. Для баскетбола характерны различные движения: ходьба, быстрый бег, остановки, прыжки, метания, ловля мяча, ведение мяча, которые выполняются в различных комбинациях, проводимых одновременно и при противодействии партнерам по игре. Игра в баскетбол отличается от других подвижных игр большей определенностью. Состав команды ограничивается определенным количеством участников, а продолжительность игры занимает определенное время. Для баскетбола, как и для иных многих спортивных игр, характерно наличие строгих правил, определение точности двигательных действий при участии судьи. Обязательными являются правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Баскетбол – это спортивная игра, которая требует соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры – забросить максимальное количество мячей в корзину противника, и помешать другой команде забросить мяч им в корзину. Играть с мячом можно только руками. Нарушением правил считается то, когда игрок бежит по площадке, не ударяя мячом об пол, бьет его ногой, кулаком. Непреднамеренные, случайные касания ногой или частью ноги нарушением не являются.

В игре победу одерживает та команда, которая после завершения игрового времени набрала большее количество очков. В том случае, если две команды набрали одинаковое количество очков, назначается дополнительные пять минут (овертайм), если по его окончании счет вновь одинаковый назначается второй овертайм, третий и т.д.

За одно попадание в корзину назначается разное количество очков:

1 очко – за каждый точный бросок со штрафной линии;

2 очка – бросок со средней линии или близкой дистанции (ближе трех очковой линии)

3 очка – бросок из-за трех очковой линии на расстоянии 6 м 25 см.

Отсчет начала игры начинается после спорного броска в центральном круге игровой площадки и при правильном отбитии мяча одним из игроков.

Игра проводится на площадке в длину 28 м и ширину 15 м (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации могут утвердить площадки с минимальными размерами 26\*14 м. Высота потолков в таком зале должна быть не менее 7 метров.

Продолжительность игры составляет 40 мин, то есть два тайма по 20 мин и между ними перерыв 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода по 12 мин, то есть вся игра составляет в данном случае 48 мин.

Баскетбольный мяч должен быть сферической формы, оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г [2].

Высокий темп игры, высокая точность, своевременность и организованность выполнения элементов игры в течение длительного времени требует от баскетболиста выносливости, силы, ловкости и др. качества.

Интенсивная деятельность баскетболиста с нестандартными движениями на протяжении 40 мин. игры характеризуются работой переменной мощности. ЧСС нестабильна во время тренировок и соревновательной игры. В среднем ЧСС на тренировке - 130-160, во время игры - 150-180 уд., при прыжках и острых ситуациях единоборства достигает 200 уд. в мин.

Расход энергии на игру - 900 ккал. В сутки расход - 1700 ккал.

Максимальный кислородный долг соответственно 17,5 л/мин (178 мл/мин/кг) и 14.3 л/мин (265 мл/мин/кг).

От подготовительного периода к соревновательному периоду максимальное потребление кислорода увеличивается примерно на 11%. Потеря в весе зависит от нагрузки и составляет в среднем около 3 кг.

Техника игры в баскетбол состоит из двух видов действий. Для первого из них характерны движения, которые выполняются без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру. Сюда можно отнести стойки, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Другой вид действий является более специфичным для баскетбола – это ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Основное средство нападения в баскетболе – это бросок одной рукой сверху в прыжке. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков в игре выполняются этим способом, с различных дистанций. Если говорить о бросках в баскетболе, то учитывают три основных характеристики – вид броска, стиль и технику.

Точные броски в корзину – это залог успеха и победы любой команды, поэтому данный элемент является важнейшим в баскетболе, а остальные только направлены на создание условий для овладения корзиной. Соответственно, чем больше раз команда попадет в корзину противника, тем больше вероятность на победу.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают сформировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, а также чувство коллективизма.

Баскетбол, в качестве одного из действенных средств физического воспитания, широко используется в различных звеньях физкультурного движения.

В современной образовательной системе баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Разнообразие технических и тактических действий во время игры в баскетбол, а также и сама игровая деятельность является важным атрибутом в формировании жизненно важных навыков и умений, а также разностороннего физического и психического развития. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры [5].

## **2. Классификация техники и тактика игры в баскетбол.**

Приступая к обучению игре в баскетбол, педагог должен свободно ориентироваться в терминах.

Понятие техника игры - это совокупность игровых приемов и способов их выполнения, которые позволяют с большой успешностью решать конкретные задачи по спортивному противоборству.

Понятие прием техники подразумевает систему движений, которые схожи по своей структуре и направлены на решение однотиповой игровой задачи. К примеру, при помощи броска мяча успешно решается задача забросить мяч в корзину соперника.

Техника игрового приема — это наиболее эффективное, оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат.

В практике обучения игре в баскетбол существует также понятие «способ выполнения приема». Оно определяется устойчивостью (стабильностью) основных признаков техники приема: пространственно-временных, силовых и ритмовых. К примеру, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча или от головы (сверху); с места, в движении или в прыжке и т.п.

Способы выполнения приемов имеют разновидности, то есть отличаются деталями в системе движения. Так, бросок в прыжке может выполняться с выпуском мяча на 1 счет (бросок с прыжком), на 2 счета (бросок в прыжке) и на 3 счета (бросок с зависанием) и т.п.

Еще более разнообразной представляется техника игры с учетом условий выполнения игровых приемов: расстояния, направления, степени сопротивления соперников.

В связи с широким многообразием характеристик игровых приемов с целью их систематизации принято использовать классификацию по распределению игровых приемов в зависимости от раздела и групп на основе общих признаков. Направленность игровой деятельности позволяет выделить два основных раздела в технике обучения игры в баскетбол: технику нападения и технику защиты. По характеру игровой деятельности в каждом разделе выделяют по две группы: в технике нападения — технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты — технику передвижений и технику противодействия и овладения мячом. Каждый технический прием, который относится к той или иной группе, можно выполнять различными способами, которые имеют несколько разновидностей [4].

К средствам ведения борьбы относятся приемы техники. Не владея техникой играть в баскетбол невозможно. Однако если техническая подготовка направлена на изучение структуры движений того или иного приема, то под тактической подготовкой принято понимать тот запас знаний и умений, которые необходимы для игры в баскетбол.

Тактическая подготовка предполагает, в первую очередь, изучение различных комбинаций. Комбинация в спорте - это заранее изученные и согласованные взаимодействия между всеми игроками в команде. Чем выше уровень достижений команд, тем более жесткие требования должны предъявляться к игрокам в отношении их тактической подготовленности.

Принято выделять два направления, по которым осуществляется тактическая подготовка в практике ряда видов спорта.

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определённой последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учёта возрастных особенностей студентов.

Начинать обучение надо с правильных перемещений и параллельно этому изучать ловлю и передачи мяча, броски и ведение. Обучение перемещений включает:

- изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);
- приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;
- повышение качества выполнения каждого приёма
- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования.

Это, безусловно, не означает, что приемам игры в защите в баскетболе нужно обучать только после того, как освоена вся техника нападения. Принципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Под тактикой баскетбола следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В зависимости от положений игры и непрерывно изменяющейся обстановки команда должна применять наиболее целесообразную тактику. Чем разнообразнее тактика команды, тем больше у нее шансов на успешные выступления. Для ведения борьбы игроки применяют тактические комбинации и индивидуальные тактические действия.

Тактика зависит от многих факторов: технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и



психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Во время игры в баскетбол происходит непрерывное чередование между игрой в защите и игрой в нападении. После овладения мячом одним из игроков команды все оставшиеся игроки команды переходят в нападение и стремятся к тому, чтобы прорвать оборону противника, добиться результата. После потери мяча команда переходит в оборону, и каждый игрок стремится овладеть мячом, не дав забросить его в свою корзину. Таким образом, успех команды обусловлен как качеством игры в нападении, так и в защите. Поскольку вся игра складывается из действий каждого из пяти участников команды, описание тактики начинается с индивидуальных действий игрока в защите и в нападении. Под индивидуальными тактическими действиями игрока понимаются его преднамеренные действия, которые выражаются в выборе места на площадке, в непосредственной борьбе с противниками (в пределах правил игры) и в обманных действиях.

В процессе обучения технике игры крайне важно постоянно помнить о взаимосвязи между формированием двигательных навыков и воспитанием (развитием) двигательных способностей. Так, к примеру, на первых уроках при изучении передач мяча параллельно с освоением правильной структуры движения логично будет использовать задания для развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей (метание набивных и теннисных мячей и т.п.). Это создаст предпосылки для дальнейшего сопряженного совершенствования данного технического приема и специфического для него физического качества на последующих занятиях [1].

### **3. Методика обучения игры в баскетбол.**

Методика обучения игре в баскетбол начинается с изолированного изучения технических приемов игры, вначале изучают технику нападения, а затем защиты. Однако это не значит, что должна быть изучена вся техника нападения, а затем защиты. После освоения одного-двух приемов нападения,

следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему игры в баскетбол происходит с учетом следующей схемы:

1. Ознакомление с приемами.
2. Изучение приема в упрощенных или специально созданных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры, обстановке.
4. Применение данного приема в процессе игры.

При ознакомлении с приемом в первую очередь необходимо создать двигательное и зрительное представление о нем. Поэтому на данном этапе целесообразно использование словесных и наглядных методов. Наглядный образец выполнения приема помогает создать общее представление. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре.

При изучении приема в упрощенных условиях основное внимание необходимо уделять овладению правильной структурой движения. При этом соблюдают следующую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании используют два метода: целостное разучивание и расчлененное упражнение. Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка. Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры используют изменение исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех.

Одним из игровых приемов в игре баскетбол является ведение мяча. Игрокам необходимо освоить управление мячом без зрительного контроля, равноценно владеть правой и левой рукой, приобрести навыки асинхронно действовать ведущей рукой и ногами, овладеть разновидностями приемов ведения — высоким и низким ведением, ведением с изменением направления и темпа, с переводами. Овладение этими умениями необходимо сочетать с развитием способности ориентироваться при ведении мяча, оценивать ситуации и принимать решения. Поэтому с самого начала обучения приему и в процессе совершенствования его необходимо исключать зрительный контроль мяча.

На начальном этапе изучают ведение на месте и при прямолинейном движении. Основные ошибки здесь: неправильная стойка — прямые ноги, наклоненное туловище и опущенная к мячу голова; расслабленная кисть с сомкнутыми пальцами, «шлепающая» по мячу; неактивная работа руки в локтевом суставе. Поэтому все внимание следует сосредоточить на положении пальцев и закреплённой кисти на мяче, на резком силовом движении руки в локтевом суставе, на согнутом положении ног, прямом туловище и на взгляде, устремленном вперед.

Вначале используются подготовительные упражнения, которые представляют собой одноразовые удары мяча в стену и в пол активным разгибанием предплечья. Затем эти приемы сочетают с принятием стойки и с передвижением приставными шагами вперед-назад, вправо-влево. После этого применяют многократные удары в пол правой и левой рукой стоя на месте, при беге на месте, с небольшими перемещениями в разные стороны. И, наконец, выполняют передвижение с ведением мяча по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов мячом в пол при передвижении в зависимости от характера и темпа его. Затем внимание уделяют переходу на ведение мяча после ловли его в движении. Главное при этом — сочетание работы ног и своевременного удара мяча в пол без пробежек и замедления скорости бега. Одновременно изучают ведение по

дугам и кругам, а также переводы мяча перед собой. Основное внимание уделяют работе кисти, месту удара мяча в пол и сочетают их с движением ног.

Совершенствуют ведение мяча при помощи создания условий, которые исключают возможность зрительного контроля над мячом, выполняя приемы на максимальных скоростях, затрудняя передвижения различными препятствиями, применяя агрессивное и превосходящее по числу защитников противодействие, специальный инвентарь, усложняющий ведение [3].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Баскетбол – это игра командная, совместные действия игроков в ней обусловлены достижением единой цели. Для баскетбола характерны различные движения: ходьба, быстрый бег, остановки, прыжки, метания, ловля мяча, ведение мяча, которые выполняются в различных комбинациях, проводимых одновременно и при противодействии партнерам по игре. Игра в баскетбол отличается от других подвижных игр большей определенностью. Состав команды ограничивается определенным количеством участников, а продолжительность игры занимает определенное время. Для баскетбола, как и для иных многих спортивных игр, характерно наличие строгих правил, определение точности двигательных действий при участии судьи. Обязательными являются правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Баскетбол – это спортивная игра, которая требует соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

В связи с многообразием характеристик игровых приемов с целью их систематизации используют классификацию — распределение по разделам и группам на основе общих признаков. Направленность игровой деятельности позволяет выделить два раздела: технику нападения и технику защиты. По характеру игровой деятельности в каждом разделе выделяют по две группы: в технике нападения — технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты — технику передвижений и технику противодействия и овладения мячом. Каждый технический прием, входящий в ту или иную группу, может исполняться тем или иным способом, у которого есть несколько разновидностей. И наконец, любой из них воспроизводится в определенных условиях.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бумарскова, Н. Н. Правила игры в баскетбол в вопросах и ответах [Текст]: учебно-методические рекомендации / Д. И. Нестеровский, М. А. Павлова; Пензенский гос. пед. ун-т им. В. Г. Белинского. - Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. - 135 с.
2. Епифанова, Н. Н. Баскетбол как спортивная игра и средство физического воспитания в высшем учебном заведении [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / М-во образования и науки Российской Федерации, Саратовский гос. технический ун-т. - Саратов: Саратовский гос. технический ун-т, 2010. - 107 с.
3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 312 с.
4. Рассказова, А. А. Баскетбол: учеб. пособие / А. А. Рассказова, И. В. Гуляев; Федер. агентство по образованию, Волог. гос. техн. ун-т. - Вологда : ВоГТУ, 2015. - 106 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Издательский центр "Академия", 2011. – 218 с.