

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Петровская средняя общеобразовательная школа" пос.Петровское,
Приозерский р-н, Ленинградская обл.

**Методическая разработка по баскетболу:
Физическая, тактическая и техническая подготовка баскетболистов.**

**Автор-составитель:
Педагог физической культуры
Петровская «СОШ»
Курочкин Э.А.**

Приозерский район, 2021г

Содержание:

Введение.....	3
Глава 1. 1.1.Физическая подготовка Баскетболистов.....	6
1.2. Методические основы овладения техникой баскетбола.....	7
1.3. Техника передвижения.....	9
1.4. Техника владения мячом.....	11
Глава 2. 2.1. Техника овладения мячом и противодействие.....	14
Глава 3. 3.1. Комплексы эстафет.....	16
Заключение.....	20
Список литературы.....	21

Введение:

Современная баскетбольная игра, в которой спортсмены соревнуются за победу в командном первенстве, характеризуется высокой интенсивностью двигательной активности, требующей от спортсменов с максимальной мобилизацией развития и качеством быстроты представления. Задачи в области физической подготовки: всестороннее развитие и укрепление здоровья, повышение физических способностей и подвижных качеств баскетбольных спортсменов. Направленность на физическую подготовку вытекает из общих задач системы физического воспитания и конкретизируется специфическими особенностями вида спорта. В частности, физическая подготовка баскетболиста направлена на то, чтобы решить следующие задачи:

1. Расширение функций организма (функциональная подготовка).
2. Формирование физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, силы и гибкости), а также развитие связанных со ими комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игры (скоростные способности, мощность метательных движений и игровая ловкость и выносливость атлетической подготовки). Они решаются в процессе общей и специальной физической подготовки. Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовке.

Высокий результат можно получить только в процессе комплексной технической подготовки игроков. В этом случае баскетболист должен:

1. Умение играть в баскетбол, владеть всеми известными современной баскетбольной игре приемами и уметь их выполнять в различных условиях.
2. Сочетать приемы друг с другом в любой комбинации в различных условиях передвижения.

3. Использовать приемы, которые в игре приходится применять больше всего – это острый комбинационный стиль игры, требующий максимальной концентрации и применения индивидуальных способностей и особенностей.
4. Постоянно усовершенствоваться в приемах и повышать общую согласованность их выполнения.

Для того чтобы овладеть грамотной техникой в самые короткие сроки, необходимо знать пути развития игры и уметь строить тренировочный процесс. Все этапы приготовления проходят под контролем спортсмена, который должен найти способы и средства для выполнения поставленных задач. С возрастом и ростом мастерства игрока задачи совершенствования техники меняются.

Не менее важно и то, как поставлена педагогическая задача, поэтому для того, чтобы быстро овладеть основными движениями, необходимо соблюдать последовательность постановки педагогических задач. Перед началом тренировки следует изучить исходное положение спортсмена (насколько это возможно), выяснить, какие части тела принимают участие в процессе движения, согласовать их с направлением и согласованностью движений. Затем игроку необходимо научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде в произвольном, удобном для него ритме, добиться точности выполнения структуры движений, и затем осваивать детали приема. В процессе обучения нужно усложнять ситуацию, чтобы подвести занимающихся к применению приёма в элементарной игре.

Для того чтобы создать теоретический фундамент для тактической подготовки, необходимо широко использовать все формы самостоятельной работы спортсмена. Не менее важным является изучение особенностей судейства и правил соревнований. Так, разбор записей в личном дневнике учебно–тренировочной работы баскетболиста позволяет выявить причины быстрого роста спортивных результатов или их падения, сопоставить особенности тактической подготовки на различных этапах и сделать необходимые выводы :

1. Быстрота и сложность реакций, внимательность, ориентировка, инициативность, творческая активность – вот что характеризует развитие у занимающихся.
2. Усвоить индивидуальные действия и типовые взаимодействия партнеров, основные системы командных действий в нападении и защите.
3. Использование средств игры и изученного тактического материала, учитывая собственные силы, возможности, внутренние условия и особенности сопротивления соперника
4. Развивается способность по ходу матча переключаться с одних способов и вариантов командных действий на другие. Задачи, которые характерны для этапа начального освоения тактики игры, могут быть решены на протяжении нескольких лет совершенствования.

Это одна из основных задач в теории и методике тренировки – оптимизация всех видов подготовки баскетбольных спортсменов высокого уровня - физической, технической и психолого-педагогической. Арсенал и особенности двигательных действий баскетболистов предполагает серию серийных прыжков, ловлю, передачу и перехваты мяча в прыжке, дистанционные бросок в прыжке и т.д.

Глава 1.

1.1 Физическая подготовка баскетболистов.

Сейчас в современном баскетболе существует целый ряд требований, которые предъявляются к уровню физической подготовки спортсменов. Игрок за время игры в баскетбол преодолевает порядка 4 км (около 15 ускорений на расстояние от 3,5 до 20 м), делает более 150 ускорений на расстояние от 5-20 м (в зависимости от скорости), выполняет около 100 прыжков в условиях сопротивления соперников и все это при постоянной смене направлений, частых остановках и поворотах. В среднем частота сердечных сокращений составляет 180-200 ударов в минуту, при потере веса 2-5 кг за игру.

Физическая подготовка – это процесс, который направлен на развитие физических способностей и возможностей органов или систем организма спортсмена, высокий уровень развития которого обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельностью. Подготовка в баскетболе делится на общую и специальную физическую. Между ними есть тесная связь.

Общая физическая подготовка – это процесс разностороннего воспитания физических способностей, повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена и повышения уровня общей физической подготовленности. Среди задач общей физической подготовки входят:

1. Здоровье, укрепление иммунитета,
2. Воспитывать основные физические качества и развивать их.
3. Повышение общей трудоспособности, а также повышение общего уровня работоспособности.
4. Совершенствование важнейших навыков, умений; При этом специальная физическая подготовка является процессом воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсменов, соответствующих требованиям баскетбола.

1.2. Методические основы овладения техникой баскетбола.

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приемами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- часто техники выполняются комплексно, а значит одновременная работа рук и ног должна быть согласованной;
- ограниченный диаметр баскетбольного кольца затрудняет точность действий;
- сопротивление соперников мешает достижению целесообразности действий;
- соблюдение правил игры идет рука об руку с концентрацией внимание к выполняемой технике;
- часто непостоянство, которое становится ловкостью игры, причина неточных и неправильных действий.

Поэтому овладение правильной и рациональной техникой игры - основная задача в процессе обучения баскетболу. Эта задача будет успешной, если в обучении используются следующие приоритетные направления:

- принципы поступательности и непрерывности процесса физического воспитания;
- целенаправленное развитие физических качеств как основы для тренировки моторики и умений;
- обнаруживать причины ошибок при обучении и их своевременное исправление;
- знание правил игры и их применения как при обучении, и с усовершенствованием отдельных частей техники.

Структура обучения технике баскетбола:

1. Определить терминологически правильный метод.
2. Объяснить технику выполнения приема поэтапно с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Используя официальные правила баскетбола, указать на возможные ошибки при выполнении соответствующей техники.
4. Не допускать значительных искажений в технологии.
5. Освоив условия выполнения упражнений, усложнить (увеличивайте темп, меняйте направление, используйте).
6. Обеспечить вариативное использование технологий в условиях близко к игре, стремясь закрепить навыки. Потому что используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнить техники во время движения или тренировочной игры.

1.3. Техника передвижения

Команда, изо всех сил борющаяся за победу, будет напрасна, если ее игроки допустят серьезные ошибки в оборонительных действиях. Технический арсенал нападающего намного богаче, чем у защитника. Опыт показывает, что методы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и тщательная реализация. Приемы защиты делятся на две основные группы:

- 1) техника передвижения;
- 2) техника контроля и блокировки мяча;

Техника передвижения. Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен стоять в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и будьте готовы к тому, что атакующему будет сложно найти удобную позицию для атаки корзины и получение мяча. Присматривая за своим подопечным, защищающийся игрок должен держать мяч и других противников в поле зрения.

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

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

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

1.4. Техника владения мячом

1. Ловля мяча двумя руками у груди на месте.

Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены 15° вверх, в стороны, остальные вперед), размером несколько больше, чем обхват мяча.

Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приема

2. Ловля мяча одной рукой у плеча.

Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

Подготовительная фаза. Игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза. Как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полет мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза. Игрок переходит к последующим движениям.

3. Передача двумя руками от груди.

Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на ближнее и среднее расстояние в сравнительно простой игровой ситуации.

Подготовительная фаза. Кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

Основная фаза. Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

Заключительная фаза. После передачи руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передач).

4. Передача мяча одной рукой от плеча.

Подготовительная фаза. Руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесен на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

Основная фаза. Передача выполняется обратным движением туловища вперед, в сторону передачи и разгибанием руки с захлестом кисти. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки.

Заключительная фаза. После выброса мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

5. Передача мяча двумя руками от головы.

Основное движение — активное сгибание туловища во время передачи. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщат мячу скорость и направление. Этот прием очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины.

6. Ловля высоко летящих мячей.

Базовым элементом является положение вытянутых рук вверх, кисти перекрывают путь полета мяча. В момент касания мяча пальцы крепко его сжимают, и игрок сгибает локти, опускает мяч к груди. Сгибая локти, принимает положение основной стойки.

Глава 2.

Приемы действий защитников аналогичны технике передвижения нападающих, но в основном с активной опекой над соперником, владеющим

мячом и без мяча. Эти техники предназначены для эффективной защиты кольца.

2.1. Техника овладения мячом и противодействия.

1. Захват мяча. Если защитнику удастся поймать мяч, тогда, прежде всего, вы должны попытаться вырвать его из рук противника. Для этого нужно поймать мяч как можно глубже двумя руками, а затем резко дерните на себя, когда вы поворачиваете свое тело. Мяч нужно повернуть горизонтально оси, что облегчает преодоление сопротивления врага.

2. Выбивание мяча из рук соперника. Защитник приближается с нападающим, активно мешает его действиям с мячом. Для это он выполняет глубокие толчки с вытянутой рукой к мячу, затем отступление в исходное положение. В удобное время выполняется выбивание коротким резким движением (вверх или вниз) кистью с плотно прижатыми пальцами. Бить по мячу рекомендуется при приеме и особенно снизу.

3. Выбивание мяча во время ведения. Когда нападающий ведет мяч возле корзины, защитник преследует его, отталкивает от боковой линии. Затем защитник подбирает ту же самую скорость, как у нападающего, и, после определенной скорости ведения, выбить мяч рукой, находящейся ближе всего к сопернику, когда мяч летит.

4. Перехват мяча при введении. Осуществляется в настоящий момент когда защитник догоняет игрока, который ведет мяч. Для этого ему нужно подстроиться под ритм и скорость мяча, а затем выйти из-за нападающего моментом ранее он должен взять прыгающий мяч на кисти ближайшей руки и продолжить ведение мяча самостоятельно.

5. Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте или в высоте прыжка, должен

попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удастся.

Глава 3.

3.1. Комплексы эстафет.

Комплекс эстафет с мячами № 1.

Цель: формирование техники спортивных игр, совершенствование ловкости и координационных способностей.

1. «Бег пингвинов».

Организация. Первые номера команд захватывают коленями баскетбольный мяч (усложненный вариант — набивной мяч). Расстояние до стоек уменьшается до 10—12 м.

Содержание. По сигналу первые номера бегом или прыжком на двух, удерживая мяч коленями, передвигаются до стоек, огибают их и возвращаются тем же способом, передают мяч вторым номерам и т.д.

Правила: 1. Мяч нельзя поддерживать руками. 2. Если мяч упадет, его надо подобрать, зажать снова между коленями и продолжить с того места, где движение было прервано. 3. Разрешается помогать партнеру зажать мяч между коленями. 4. Передача мяча осуществляется за стартовой линией.

2. «Передача мячей сверху в колоннах».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 м. У стоящих впереди в колоннах по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись, он поднимает мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила: 1. Передавать мяч можно только своему соседу, не разрешается перебрасывать мяч. За нарушение команде записывается штрафное очко. 2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его, вернуться на место и продолжить передачу. 3. Каждый раз, когда очередной последний игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

3. «Ведение и передача».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, расстояние до стоек 15 метров. У стоящих впереди в колоннах по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки с ведением мяча добегают до стоек, поворачиваются и выполняют длинную передачу одной рукой второму игроку. Сами остаются на противоположной стороне. Второй игрок (и последующие) ловит мяч и выполняет то же задание. Побеждает команда, игроки которой быстрее других переберутся на противоположную сторону. Правила: 1. Ведение осуществляется по правилам баскетбола. 2. Передача выполняется точно игрокам своей команды.

Комплекс эстафет с мячами № 2.

Цель: развитие и совершенствование физических качеств юных баскетболистов.

1. «Бег через скакалку».

Организация. Команды строятся в колонну, в руках у стоящих впереди скакалка. Первый игрок располагается на 1 метр впереди от команды.

Содержание. По сигналу игроки начинают бег, на каждый шаг перепрыгивая через скакалку. Добегают до стойки, обегают ее и возвращаются обратно, передают скакалку второму.

Правила: 1. На протяжении всей дистанции игрок должен перепрыгивать через скакалку.

2. «Прыжки с мячом».

Организация. Первые номера команд удерживают между коленями баскетбольный или волейбольный мяч. Расстояние до стоек уменьшается до 9 метров.

Содержание. По сигналу первые номера прыжками достигают стоек, огибают их, возвращаются передают мяч вторым номерам и т.д.

Правила: 1. Мяч нельзя поддерживать руками. 2. Если мяч упадет, его надо подобрать, зажать снова между коленями и продолжить с того места, где движение было прервано.

3. «Сороконожка».

Организация. Команды выстраиваются колонной. Каждый играющий в колонне обхватывает руками стоящего впереди.

Содержание. По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до своей стойки, огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и первой пересекли черту всей колонной.

Правила: 1. Выбегать можно только по сигналу. 2. Во время бега нельзя разъединять руки. Если игрок расцепился, он должен догнать и снова схватиться за пояс впереди бегущего. 3. Все игроки колонны должны обогнать свою стойку. Команде, игрок которой нарушил правило, начисляется штрафное очко.

Заключение.

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения. Основой его являются закономерности педагогического процесса. В силу специфики баскетбола дидактические принципы находят свое воплощение в определенных условиях организации учебного процесса и соответствующих методах. Эффективность баскетбола, его популярность в наши дни связаны со значительным формированием самой игры, обусловленным ростом физических возможностей, совершенствованием техники и тактики. Все это приводит к тому, что на каждом новом этапе развития игры представления о ее сущности, ведущих приемах и тактических взаимодействиях меняются; одни приемы уступают место другим, изменяются и преобразуются в существующие. Игра имеет свою логику, свое построение, и изучить ее сразу невозможно. . Важно соблюдать четкую последовательность в изучении видов подготовки. Одно и то же время, отводимое на изучение материала, может быть использовано по-разному. Осмысление упражнений и способов решения двигательных задач, познание закономерностей движений позволяют ученику самостоятельно добиваться их правильного выполнения, творческого их совершенствования. Однако даже если ученик хорошо понимает задачу, но не проявляет активности и заинтересованности в ее решении, успех будет незначительным. В баскетболе активность и сознательное отношение к обучению особенно важны, так как, с одной стороны, на протяжении всей игры ученик должен самостоятельно принимать решения, как ему действовать, а с другой - если он не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должного контакта с партнерами. Осмысление упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Требования должны повышаться постепенно и не превышать возможностей ученика, его готовности к перенесению соответствующих нагрузок.

Список литературы

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с
2. Спортивные и подвижные игры: Учебник для техникумов физ. культуры / под общ. ред. Ю.И.Портных. М., 1984
3. Упражнения для обучения и совершенствования техники игры в баскетбол: Метод. пособие. Сургут, 2000.
4. <http://varlamovo-sport.minobr63.ru/>
5. <https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf>