Федотова Л.А. Мастерр спорта СССР по баскетболу

**Основные упражнения для отработки навыков и умений баскетболиста на уроках физической культуры.**

Баскетбол – игра с мячом, завоевавшая в мире огромную популярность. Систематически баскетболом занимается несколько миллионов человек.

Современный баскетбол – быстрая игра. Она строится на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует бега со скоростью лучших спринтеров. За время игры баскетболист пробегает около 7 километров, выполняет большое количество прыжков, метаний разными по форме и характеру движениями.

Своеобразность бега и прыжков, а также метаний определяется незначительными размерами площадки и необходимостью внезапно переходить от одних к другим, действовать в условиях постоянного лимита времени, навязанного степенью противодействия противника.

В силу этого под воздействием занятий баскетболом улучшаются функции внутренних органов и систем (обмен веществ, кровообращение, дыхание), движения становятся более точными, координированными, уверенными. Увеличивается мышечная сила, укрепляется связочный аппарат, формируется правильная осанка.

Активная борьба предъявляет особые требования к волевым усилиям, а поэтому по мере занятий у занимающихся совершенствуются способности к проявлению воли, смелости, решительности, инициативы, самостоятельности в принятии решений,и умению сдерживать отрицательные эмоции. Игра в баскетбол требует определенного напряжения мыслительной деятельности: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Коллективность действий в достижении цели связана сочетанием личных интересов с интересами команды, благодаря чему коллектив содействует воспитанию самодисциплины, товарищеской взаимопомощи.

**Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий.** Для

одного из них характерны движения, выполняемы без мяча и с мячом в руках

без передачи его партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты,

прыжки, ложные движения. Второй вид действий более специфичный для

баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам

игры в баскетбол является выделение тех действий

с мячом и без него, которые составляют основу техники любой

спортивной игры.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей

таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки, а

также действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой

от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по

прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски

мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

**В начале основной задачей обучения является формирование определенных**

**умений обращаться с мячом**, ощущать его свойства и производить в

соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период целесообразно дать

поиграть с мячом.

Рекомендуются игры в которых мяч передаётся из рук в руки, выполняются упражнения с элементами техники владения мячом (жонглирование). «Нужно

добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр

оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на

уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади – сбоку,

мышцы рук расслаблены. Не менее важно научить детей принимать и в

дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой можно

быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. При

этом ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них

выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его

распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около

туловища.

После того как дети научаться правильно стоять, держать мяч,

передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками, стоя на

месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад и т. д.

Неумение ребенка поймать мяч часто вызывает обиду. Он старается прижимать

мяч руками к груди, а когда не успеет это сделать, мяч летит прямо в лицо.

Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Кисти с широко

расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором должен

поместиться мяч. Нужно следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется

к кончикам пальцев, необходимо захватить его и подтянуть к себе

амортизирующим движением к себе.

Ошибки Устранение ошибок

Мяч отскакивает от рук в момент Мяч принят на прямые руки без

стремления зажать его. амортизации.

Мяч проскакивает между кистями. В момент ловли кисти расположены

не правильно, игрок стремиться

поймать мяч, сводя их по сторонам.

**Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей передачам мяча** двумя

руками от груди с места, а затем в движении. Следует передавать мяч

из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди. Они должны

описать мячом небольшую дугу к туловищу – вниз – на грудь и, разгибая руки

вперед, от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно

разгибая ноги. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать

детям, что локти следует опустить вдоль туловища, что нужно стараться

бросать на уровне груди партнера, и что мяч следует сопровождать взглядом

и руками.

**Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение.** Оно

позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. При ведении мяча

дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело

несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со

свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.

Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласованно

с передвижением ребенка. В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направление перемещения.

Ошибки Устранение ошибок

Шлёпанье по мячу вместо толчков. Кисть очень расслаблена, надо

напрячь пальцы и дольше

сопровождать мяч рукой вниз, раньше

встречая его.

Мяч препятствует продвижению. Вести мяч не перед собой, а чуть

сбоку-впереди.Посылать его вперёд

под большим углом.

При манёвре мяч неуправляем. Неправильно накладывается кисть на

мяч.

**Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе.** Чтобы выиграть матч,

команда должна превзойти противника в счете, а это достигается

посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию

условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый

игрок должен уметь метко поражать корзину.

С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в сторону.

**Основные требования при броске следующие:**

1) выполняй бросок быстро,

2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,

3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,

4) выпускай мяч через указательный палец,

5) сопровождай бросок рукой и кистью,

6) постоянно удерживай взгляд на цели,

7) полностью сосредотачивайся на бросок,

8) следи за мягкостью и непринужденностью броска,

9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

**Общие ошибки при бросках в корзину.**

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.

2. Слишком сильное вращение мяча.

3. Плохое равновесия тела.

4. Поспешность при выполнении броска.

5. Разведение локтей при выполнении броска.

6. Отсутствие сопровождения мяча.

7. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.

**Особенности методики обучения.**

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие

упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным

изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими для детей.

Подводящие упражнения позволяют выделить главное звено изучаемого движения,

что облегчает освоение двигательного действия.

**На начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание**

**ребенка должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на**

**достижение при помощи этого движения определенного результата.** Если дети

еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то

соревнования на скорость выполнения движения способствует неправильному их

закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действий

с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение. Широкое

применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используя игры и

игровые упражнения, которые могут составлять 60-70%, удовлетворим

желание детей играть. Эффективно использование подвижных игр, где каждый

играющий действует за себя, в сочетании с обучением.

В дальнейшем целесообразно применять подвижные игры, в которых

результат команды зависит от участия каждого ребенка действующего

независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка

перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом,

мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

После того как дети научаться правильно ловить, передавать, вести и

бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется

возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу, а также в

баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх они должны

взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для

быстрейшего и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

**Далее приведены основные упражнения для отработки навыков и умений баскетболиста на уроках физической культуры.**

**.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальные действия без мяча** | **Действия игрока с мячом** | | | |
| Приёмы перемещения | Жонглирование и индивидуальная работа с мячом | Передачи мяча | Ведение мяча | Бросок по кольцу |
| Стойка баскетболиста  Бег (лицом и спиной вперёд с изменением направления и скорости движения)  Прыжки (толчком одной и двумя ногами с места и в движении)  Повороты  Остановки (шагом, прыжком)  ***Защитные деймствия против игрока с мячом:***  Действия защитника в разных ситуациях можно подразделить на **12 позиций**:  1. Защита против дриблера, ведущего мяч к вашему кольцу.  2. Защита против игрока, закончившего ведение и стремящегося сделать либо бросок по кольцу, либо передачу.  3. Защита против нападающего в 5-6 м от щита, но не использовавшего  ведение.  4. Действия защитников в численном меньшинстве.  5. Действия двух защитников против трех нападающих.  6. Действия трех защитников против четырех нападающих.  7. Д-я защитников при заслонах.  8. Защита против заслона сзади.  9. Защита проскальзыванием.  10. Групповой отбор мяча двумя защитниками.  11. Защита против первой передачи в контратаку.  12. Борьба с нападающим в углах площадки. | Формирование навыков обращения с мячом, умение правильно держать мяч (на уровне груди, пальцы расставлены, кисти сзади-сбоку)  ***Упражнения для отработки техники владения мячом:***  - подбрасывание и ловля мяча;  - прокатывание мяча по рукам от локтя до кончиков пальцев, ладони вниз, накрывание мяча кистью, ловля его сверху и обратное движение;  - вращение мячом вокруг туловища на месте и в движении;  - передача мяча из руки в руку по восьмёрке под ногами на каждый шаг;  -пробрасывание мяча вперёд и ловля отскока от пола;  - пробрасывание мяча из-за спины вперёд через плечо;  - «качели» - ноги на ширине плеч, мяч сзади в двух рука на уровне пояса. Отвести руки и кистями послать мяч в пол так, чтобы поймать его двумя руками впереди и снова рикошет – поймать двумя руками сзади;  - мяч удерживается двумя руками сзади на уровне пояса. Подбросить мяч движением кистей так, чтобы он перелетел через голову вперёд. Поймать двумя руками впереди. Обратным движением вернуть мяч в исходное положение | Основной приём, позволяющий партнёрам взаимодействоавать в игре  ***Упражнения для отработки передач мяча.***   * На месте в парах различными способами * Встречные передачи * В движении в тройках   -от груди двумя руками;  - от плеча одной рукой;  - с отскоком от пола;  - одной рукой из-за спины;  - в прыжке;  - со сменой мест;  - двумя мячами одновременно;  - с сопротивлением защитников;   * Дальние передачи в прорыв. | Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи.  Следует учитывать, что самое быстрое ведение мяча уступает в скорости передаче. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и до кольца соперника.  ***Ведение различают по способам****:*  *-высокое скоростное;*  *- низкое с укрыванием мяча;*  *- комбинированное.*  **Упражнения для отработки ведения мяча**  На месте  Шагом  Бегом  -правой рукой,  -левой рукой  -с изменением высоты отскока;  - приставными шагами;  - скрестным шагом;  -спиной вперёд;  - в приседе;  -с переводом перед собой;  - с показом в одну и уходом в другую сторону;  - двумя мячами одновременно и попеременно. | Броски различаются  ***по* *типу*** их исполнения: одной или двумя руками;  ***по* *способу***исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху;  ***по расстоянию*** от кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.  ***Этапы обучения броску с двух шагов*:**  - Бросок с места в уголок квадрата,  - два шага, бросок в уголок квадрата;  - удар, ловля мяча, два шага, бросок;  - ведение, ловля мяча, два шага, бросок;  - произвольное ведение по площадке, ловля мяча, два шага, бросок;  - бросок после прохода.  **Основные требования при броске следующие:**  1) выполняй бросок быстро,  2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,  3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,  4) выпускай мяч через указательный палец,  5) сопровождай бросок рукой и кистью,  6) постоянно удерживай взгляд на цели,  7) полностью сосредотачивайся на бросок,  8) следи за мягкостью и непринужденностью броска,  9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно. |