

*Маркина Ирина Владимировна, кандидат
социологических наук, доцент, Саратовский
национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов*

БАСКЕТБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: В статье рассмотрены технические приёмы обучения игре в баскетбол, проанализированы их основные задачи.

Ключевые слова: игра, баскетбол, защитные действия, технико-тактическая подготовленность.

Annotation: The article discusses the technical techniques of teaching the game of basketball, analyzes their main tasks.

Keywords: playing, basketball, defensive actions, technical and tactical preparedness.

В системе народного образования баскетбол входит в программы физического воспитания дошкольного, общего среднего и средне профессионального и специального, а также высшего образования, как эффективное средство развития физических качеств. Школьники младшего возраста и дошкольники играют в мини-баскетбол. Школьники среднего и старшего возраста занимаются баскетболом на уроках физической культуры и в секциях баскетбола. В высших учебных заведениях баскетбол используется на учебных занятиях и факультативно.

Наряду с этим баскетбол имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение, а также агитационно-воспитательное – игра вызывает у зрителей желание стать такими же сильными, быстрыми и ловкими, как мастера,

спортсмены высокого класса. В игре воспитываются настойчивость, смелость и решительность, вырабатывается уверенность в себе и чувство коллективизма, чувство команды [2].

Баскетбол – игра коллективная. Цель игры – забросить максимальное количество мячей в кольцо соперника. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий общей задаче.

Отечественные и зарубежные специалисты по спорту и физической культуре (С.Н. Алдарова, К.А. Романова, Н.П. Щербинина, 2013; Билл Гатмен, Том Финнеган, 2007; В. В.Кузин, С. А. Полиевский, 1999; Н.Н. Моисеенкова, 2004) рекомендуют начинать занятия баскетболом с 7-8 лет. Первым звеном, наиболее массовым являются общеобразовательные учебные учреждения. Спортивная работа здесь проводится на уроках и в секциях. В их задачу входит не только привлечение ребят к систематическим занятиям и оказание помощи в овладении начальными навыками игры, но и выявление талантливых детей для специализации в ДЮСШ [1, 3, 4, 6].

ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, специализированные школы-интернаты – это учреждения, где проводится специализированная работа, направленная на подготовку высококвалифицированных спортсменов. Их задачи:

- содействие гармоничному развитию и всесторонней физической подготовке, укрепление здоровья учащихся;
- подготовка резервов в команды высокой квалификации и сборные страны;
- воспитание морально-волевых качеств занимающихся;
- подготовка инструкторов-общественников.

Назначение инвариантных модулей – всесторонняя физическая подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению их двигательного опыта. Данные модули включают в себя содержание базовых видов спорта:

гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», который разрабатывается учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Баскетбол представлен в вариативной части программы и входит в содержание модуля «Спортивные игры», начиная с 5 класса (И.Ф. Межман, 2014) [5].

Однако уже с первого класса и на протяжении всего обучения в начальной школе в модуле "Подвижные и спортивные игры" разучиваются технические приёмы спортивных игр, в том числе и баскетбола:

- ловля мяча на месте.
- передача мяча снизу на месте.
- бросок мяча снизу на месте в щит.
- ведение баскетбольного мяча;
- ловля и передача баскетбольного мяча в условиях игровой деятельности.

Во втором классе в программу включены различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами; стойка игрока; передвижение игрока в стойке; остановка по звуковому сигналу; различные комплексы упражнений с малыми и большими резиновыми мячами.

Из многообразных способов и разновидностей передвижений в I и II классах разучивают бег лицом вперед по прямой и по дугам, затем осваивают бег с изменением скорости и направления, затем бег боком, спиной вперед и их разновидности (М.П. Мухина, 2014) [7].

Основной задачей обучения баскетболу в III-IV классах является изучение основ техники игры и закрепление полученных умений в подвижных играх и специальных упражнениях.

В третьем классе дети изучают:

- передвижение в стойке;
- остановку прыжком;
- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди;
- ведение мяча правой и левой рукой по прямой;
- бросок двумя руками от груди с места с отражением от щита.

Четвероклассники дальше продолжают осваивать различные виды передвижений (бегом и приставными шагами), совершенствуют остановку прыжком. Больше внимания уделяется обучению детей техническим приемам с мячом:

- ловле с передачей мяча двумя руками на месте и в движении,
- ведению мяча правой и левой рукой по прямой;
- броску мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки;
- сочетанию приемов техники.

Совершенствуются данные технические элементы в подвижных играх с элементами баскетбола.

В пятом классе дети обучаются:

- передаче мяча двумя руками от груди, на месте и в движении;
- ведению мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;
- броску мяча в корзину двумя руками от груди с места;
- повторяют ранее разученные технические действия с мячом.

Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском и направление движения вверх, которое обеспечивается ногами и бросающей рукой.

В 6 классе осваиваются правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов без мяча:

- передвижение в стойке баскетболиста;
- прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу;
- остановка двумя шагами и прыжком.

В VI классе на уроках баскетбола изучаются следующие учебные темы:

- ведение мяча с изменением направления и скорости;
- бег с изменением скорости, бег с изменением скорости и направления;

ведение с изменением скорости; остановка в два шага;

– ловля и передача двумя руками от груди при встречном беге в колонных;

- передача мяча одной рукой от плеча;
- бросок мяча после падения; бросок мяча в движении после ловли.

Учебные двухсторонние игры проводятся по упрощенным правилам.

Семиклассники на уроках баскетбола повторяют и изучают:

- передачу и ловлю мяча после отскока от пола;
- повороты вперед и назад и на месте;
- ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока

мяча;

- передачу мяча на месте с отскоком от пола;
- бросок в движении от пола после двух шагов;
- бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180° , с толчком

одной ноги; штрафной бросок;

- бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения;
- индивидуальную защиту, передвижения защитника, вырывание и

выбивание мяча;

- игру в защите и опеку игрока.

Отработка данных приемов проводится в учебных играх.

В восьмом классе учащиеся продолжают изучать технические приемы и совершенствовать технические навыки, в результате у детей формируются и

тактические навыки. Они осваивают тактику проведения атакующих действий: быстрое нападение и быстрый прорыв; а также тактику проведения индивидуальных защитных действий, таких как перехват мяча и борьба за мяч, не попавший в корзину.

В старших классах на уроках баскетбола предметом изучения являются не только двигательные действия, но и знания о технике, двигательном составе, характеристиках движений, о базовых элементах изучаемых игровых приемов. Разъясняются учащимся и основные правила игры, и жесты судей, после чего они назначаются судьями в игровых упражнениях и учебных играх. В старших классах наравне с двигательной подготовкой у учащихся формируются нравственные представления, оцениваются нравственные поступки, воспитываются коллективистские черты поведения.

В ходе уроков баскетбола в девятом классе согласно программным требованиям обучающиеся осваивают и повторяют следующие учебные темы:

- ловля мяча с полуотскока и высоко летящего мяча;
- передача мяча в движении двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу, а также передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока и в прыжке в любом направлении;
- ведение мяча с изменением направления после ловли его в движении; без зрительного контроля;
- броски мяча одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши), в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки, а также одной рукой с замахом; одной и двумя руками сверху в прыжке.

Все эти технические приемы отрабатываются затем в двусторонних играх.

В 10 и 11 классах в модуле «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Старшеклассники осваивают и повторяют следующие учебные темы:

- передвижение в нападении и защите;
- ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита;
- передача мяча одной рукой переводом, передача мяча от головы;
- ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой;
- ведение мяча;
- бросок мяча по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления защитников);
- бросок мяча над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча;
- добивание мяча в корзину;
- позиционное нападение и зонная защита.

Все данные технические приемы отрабатываются в двусторонних играх сопротивлением противника.

Базовый элемент всех способов перемещений – положение в стойке на полусогнутых ногах и сохранение равновесия. Нападающие разучивают и совершенствуют передвижение лицом вперед с изменением направления и скорости. Защитники передвигаются из положения спиной вперед или боком, приставными и скрестными шагами. Если защитник движется с той же скоростью, что и нападающий, он получает возможность активно ему противодействовать, осуществить попытку выбить мяч при ведении, накрыть при броске. Защитник, стартующий из положения спиной вперед, учится набирать скорость, позволяющую обогнать нападающего и встать на пути его движения.

Различный уровень физической и технико-тактической подготовленности учащихся предполагает дифференцированный подход и индивидуализацию обучения. Для выполнения упражнений учитель подбирает равных по силе соперников, равные по силам команды. С менее

подготовленными учащимися педагог с помощью инструкторов из числа учащихся организует упражнения отдельно, выбирает посильные и доступные для них варианты упражнений и игр (В.П. Губа, А.В. Родин, Л.В. Булыкина, М.В. Зайнетдинов, 2022) [8].

Использованные источники:

1. Баскетбол: методические указания к практическим занятиям [Текст] / сост. С.Н. Алдарова, К.А. Романова, Н.П. Щербинина; ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА. – Пермь: Изд-во ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА, 2013.-58с.-

2. Власова, Е.М. Подвижные игры и игровые упражнения в школьной системе физического воспитания: учеб. пособие [Текст] / Е.М. Власова — Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2011 .— 133 с.

3. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста [Текст] / Билл Гатмен, Том Финнеган. - М.: АСТ, Астрель, 2007. - 303 с.

4. Кузин В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В. В.Кузин, С. А. Полиевский. — М.: Физкультура и спорт, 1999.

5. Межман, И.Ф. Баскетбол. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий со студентами I курса:учеб.-метод. пособие [Текст] / И.Ф. Межман .— Самара : Изд-во ПГУТИ, 2011 .— 49 с.

6. Моисеевкова Н.Н. Школа мяча. Баскетбол. [Текст] / Н.Н. Моисеевкова // Физкультура в школе. Школа-Пресс, 2004 № 4. – С. 25-26.

7. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников: учеб. пособие [Текст] / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; М.П. Мухина .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2014 .— 402 с.

8. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания (для СПО): учеб. пособие[Текст] / В.П. Губа, А.В.

Родин, Л.В. Булыкина, М.В. Зайнетдинов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Смолен. гос. ун-т спорта, Моск. гос. ун-т спорта и туризма .— Москва : Советский спорт, 2022 .— 288 с.