

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В БАСКЕТБОЛЕ КазНУ им. аль-Фараби

Защита должна доминировать над нападением, и необходимо стремиться принуждать нападающих как можно чаще делать то, что хотят защитники. Освоение технических приемов защиты в баскетболе способствует добиться превосходства в каждом игровом эпизоде. Правильной защитой будет та, которая лучшим образом ограничивает атакующие возможности нападающих.

Ключевые слова: техника баскетбола, методика обучения, вырывание мяча, овладение мячом отскочившим от щита.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, принадлежат к категории ситуационных видов спорта, характеризующихся наибольшей вариативностью соревновательной деятельности. Действия играющих проходят в сложных условиях непосредственного контакта с соперником. Они быстротечны, разворачиваются в чрезвычайно малые отрезки времени и в условиях информационной неопределенности. Поэтому решающими моментами их эффективности являются быстрота и правильность оперативных решений.

Условия соревнования предопределяют причинно-обусловленный характер деятельности играющих. Все их действия предопределяются сознательным выбором и использованием технических приемов, с помощью которых можно добиться превосходства в каждом игровом эпизоде [1].

В процессе технической подготовки в спорте осуществляется большая кропотливая работа по усвоению знаний, формированию двигательных умений и навыков [2].

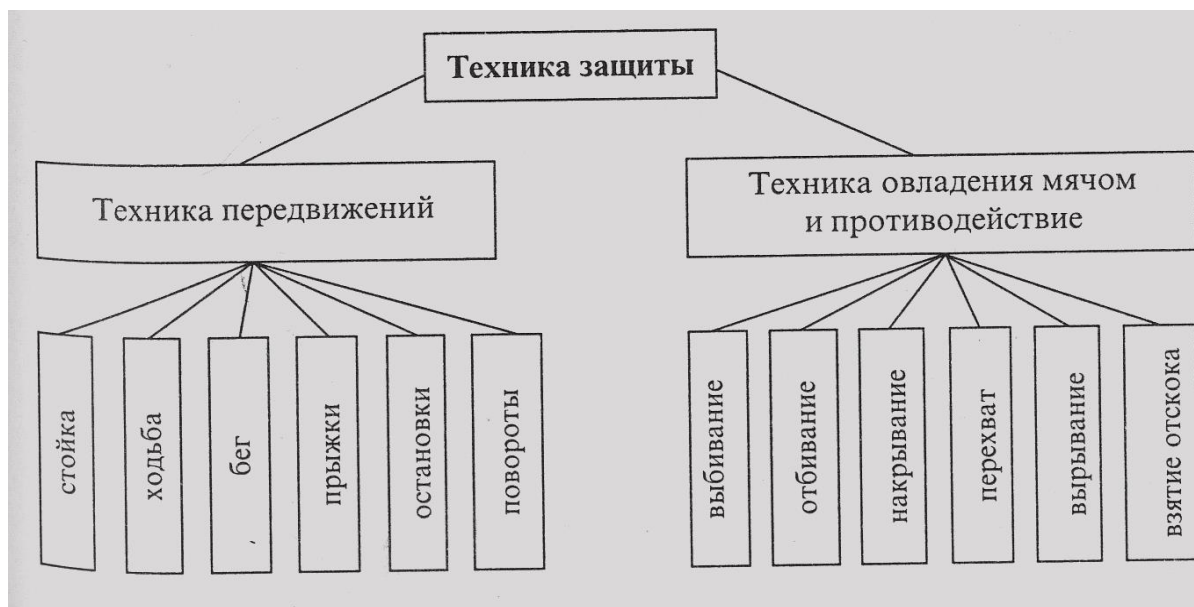
Основные задачи технико-тактической подготовки в баскетболе:

- усвоение специальных знаний, обеспечивающих эффективность игровой деятельности;
- изучение приемов, необходимых для индивидуальных и коллективных действий;
- воспитание специальных качеств мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение изученных средств и методов ведения спортивной борьбы.

Специальные знания представляют собой наиболее важную предпосылку успешного обучения игровым приемам. От уровня владения ими зависит не только мотивация занимающихся, создающая устойчивое стремление овладеть содержанием игры, но и эффективность игровых действий.

Эти знания предполагают понимание биомеханических основ техники, физиологических механизмов движений. Необходимо также знать, как выбирать место, чтобы обыграть противника, правильно передавать, бросать и отбирать мяч, каковы задачи игрока, действующего на разных местах в команде, способы решения в различных фазах игры и стандартных положениях, различные системы игры [1, с.65].

В баскетболе технику составляют приемы и способы, необходимые для ведения игры. Для знания техники игры как комплекса приемов и способов существует классификация техники. Классификация техники игры имеет важное значение для программирования технической подготовки, установления последовательности изучения технических приемов. Она служит основой для систематизации упражнений по технике, которые входят в общую классификацию средств.



Следует рассматривать технику не только как комплекс приемов, но и каждый отдельный технический прием как систему - единое целое, состоящее из связанных и взаимодействующих частей или фаз движения [3].

Многолетний практический опыт работы со студентами выбравших баскетбол, как клубную форму занятий по физическому воспитанию в КазНУ им. аль-Фараби показал, что имея уже приобретенные в школе навыки игры баскетбола юноши, в большинстве своем, очень слабо владеют техникой овладения мячом в защите, вырывания и взятие отскока, в частности. Нами разработана и апробирована эффективная методика обучения данным приемам защиты.

Практические рекомендации.

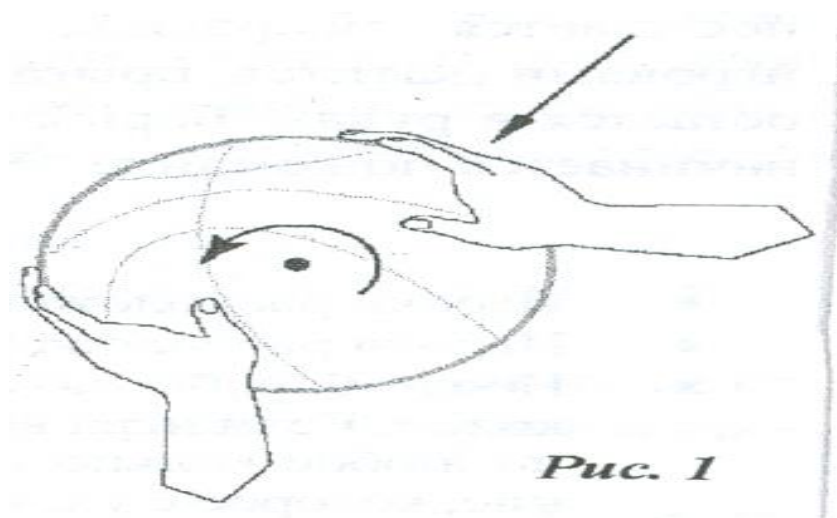
К индивидуальным защитным действиям в баскетболе относятся действия, с помощью которых играющие в защите опекают своих противников и овладевают мячом. При опеке нападающих **большое значение имеет правильный выбор места.**

Если защитник решает задачу противодействия нападающему, когда тот получит мяч, он располагается между щитом и нападающим на небольшом расстоянии от последнего и сближается с ним после ловли мяча. Опекая нападающего с мячом, защитник всегда должен находиться между подопечным и защищаемым щитом. Если нападающий остановился после ведения мяча, защитнику следует как можно быстрее приблизиться к нему и активными действиями попытаться отобрать мяч.

Вырывание

Реакция на мяч у игроков должна быть однозначной и моментальной. Катится он по полу, прыгает, неожиданно появляется в поле зрения – игрок должен быстро среагировать на ситуацию «ничейный мяч» и предпринять действия, направленные на то, чтобы мяч оказался у его команды.

Часто в игре возникают ситуации, когда за мяч борются два игрока, которые пытаются вырвать его друг у друга. Необходимо игрокам объяснить и показать, что мяч из рук соперника **выкручивается!** Кисти расположены на мяче напротив друг друга (рис. 1).



Пальцы широко разведены. Игрок, крепко сжимая мяч, начинает крутить его в руках соперника вокруг оси, проходящей через центр мяча, находящейся на одинаковом расстоянии от кистей рук и перпендикулярно к предплечьям. Выкручивание можно производить по направлению к любой из рук, обычно в сторону слабой. Одновременно с выкручиванием производится вырывание. Наиболее сильный захват получается тогда, когда после начала выкручивания одна рука касается мяча и кистью, и предплечьем.

Методика обучения.

Упражнение №1. Пара-мяч. Игроки расположены лицом друг к другу, держатся за мяч двумя руками. Руки согнуты в локтях, но предплечья мяча не касаются. Ноги согнуты. По команде «**Мяч**»» начинается борьба за мяч.

- Упражнение выполняется на счет. Проигравший отжимается, приседает и т.п.

- Игроки расположены боком (равные условия) на указанной дальности от кольца. После борьбы за мяч игра 1x1.

Упражнение №2. Пара-мяч. Игроки расположены на одинаковом расстоянии от мяча, который лежит на полу. По команде «**Мяч!**» начинается борьба за мяч.

- Упражнение выполняется на счет. Проигравший отжимается, приседает и т.п.

- Игроки расположены боком (равные условия) на указанной дальности от кольца. После борьбы за мяч игра 1x1.

Упражнение №3. Два игрока расположены на усах, тренер с мячом находится за лицевой. Мяч посылается посередине между игроками (катится, прыгает) или остается в руках. Борьба за мяч начинается по команде «Мяч!».

Упражнение №4. Тренер с мячом располагается в любом месте под кольцом. Игрок должен выкрутить мяч у тренера и атаковать корзину с ударом или без удара.

Методические рекомендации. Хватательный рефлекс очень важен в баскетболе. Для его развития и закрепления служат перечисленные упражнения. Но этого недостаточно. Работа с отягощениями, на перекладине, лазание по канату значительно развивают этот навык. Хороши прикладные упражнения, в которых любой мяч подвешивается на необходимой высоте, лучше на мощную резину или пружину, таким образом, чтобы игрок в прыжке схватил мяч двумя руками и, преодолевая сопротивление, опустил с ним на пол или повис на максимальное время.

Взятие отскока

Среди действий, применяемых защитниками для отбора мяча, наиболее важным будет ловля мяча от щита при неудачных бросках в корзину. Для овладения мячом, отскакивающим от щита, прежде чем начать движение к мячу или прыжок за ним защитнику следует определить направление перемещения своего подопечного и расположиться на его пути, не пропуская его вперед себя к щиту. Только после этого защитник поворачивается спиной к подопечному и старается поймать мяч.

Для того, чтобы игрок хорошо выполнял постановку спины, необходимо поработать три основы выполнения приема:

1. Научить его технике выполнения приема.
2. Приучить после броска смотреть не на мяч, а на нападающего.
3. Научить думать на площадке и предвидеть возможные ситуации после выполнения броска.

В основе лежит работа ног, доведенная до автоматизма. Не жалейте время на выполнение простых упражнений, объяснения и показ. Все в комплексе способствует быстрому и качественному усвоению навыков.

Методика обучения.

Упражнение №1. Игроки выполняют степ на месте. По команде тренера они имитируют постановку спины без нападающего тремя способами: прыжком, двумя-тремя шагами, после встречи лицом.

Упражнение №2. Защитник в низкой стойке расположен спиной к нападающему и находится с ним в контакте. Мяч находится на расстоянии 1,5-2,5 метра. По команде нападающий прорывается к мячу, а защитник удерживает его на спине. Можно в двойках, тройках, четверках и т.д. возможны различные продолжения с атакой кольца.

Упражнение №3. В парах. Защитник и нападающий. Защитник выполняет степ на месте. По команде тренера игрок ставит спину указанным способом.

То же, но по команде тренера нападающий начинает движение к кольцу. Расстояние между игроками варьируется.

Упражнение №4. В парах. Защитник и нападающий. Защитник после

команды стоит на месте на расстоянии вытянутой руки; начинает движение только вправо, только влево. Защитник выполняет постановку спины указанным способом. Расстояние между игроками варьируется. После закрепления навыков поворотов можно разрешить нападающему двигаться в любую сторону. Можно 1х1, 2х2, 3х3 и т.д.

Упражнение №5. В парах. Нападающий ведет мяч и выполняет бросок с указанной тренером дистанции. Защитник сопровождает нападающего и после броска ставит спину.

Упражнение №6. Постановки спины при пробитии фолов 3х3.

Упражнение №7. Два защитника, два нападающих находятся на сильной стороне. Тренер (один из игроков) выполняет бросок. Постановка спины.

Упражнение №8. Два защитника, два нападающих находятся на слабой стороне. Тренер выполняет бросок. Постановка спины.

Упражнение №9. Четверо защитников, четверо нападающих. Игроки по очереди выполняют броски в корзину. Постановка спины.

Упражнение №10. Игра 1х1, 2х2, 3х3 без ведения на одно кольцо на счет. Подбираются все мячи. Проигравшие наказываются. Акцент: постановка спины.

Упражнение №11. Расстановка игроков такая же, как в упражнении 18. передачи по периметру, мячи не перехватываются, нападающие местами не меняются. Защитники занимают правильные защитные позиции. По команде тренера выполняется бросок – постановка спины.

Упражнение №13. Два нападающих против одного защитника (рис. 19). Броски разрешены только из-за пределов 3-секундной зоны. Постановка спины игроку, который не выполнял бросок.

Упражнение №14. Игра 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. основной акцент – постановка спины. Различные условия стимулирования игры в защите.

По мере усвоения материала можно разрешить нападающим двигаться. Сначала с маленькой скоростью, потом со средней и в завершение – на максимальной.

Вывод. В процессе технической подготовки спортсмена осуществляется большая кропотливая работа по усвоению знаний, формированию двигательных умений и навыков. Двигательное умение - это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок при значительной концентрации внимания занимающихся построить заданную схему движений. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания. Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью.

Литература.

1. Мартыненко И.И. Теория и методика спортивных игр (специализация): учебное пособие. – Алматы: Қазақ университеті, 2012. – 166 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
3. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.

Резюме

Авторы статьи А.Н. Золотухин, С. А. Палагутин, Р.В. Ерещенко, И.И. Мартыненко «Методика обучения технике овладения мячом в баскетболе» провели обобщение научно-методического материала и практического опыта работы по эффективности обучения технике баскетбола в процессе физического воспитания студентов. Учитывая специфику начального периода обучения, необходимо использовать рациональные методы освоения элементов техники игры в баскетбол. Для каждого преподавателя важно не только хорошо знать методы обучения двигательным действиям и правильно выбирать момент для их применения, но и, уметь правильно воспользоваться ими на практике.

Summary

The authors (А.Н. Золотухин, С. А. Палагутин, Р.В. Ерещенко, Martynenko I.) of the article "Methods of teaching the basic elements of the art of the game of basketball in primary school classrooms of the university" had a generalization of scientific and methodological materials and practical experience on the effectiveness of the training techniques of basketball in physical education students. Given the specificity of the initial training period, you must use rational methods of development of technique elements of the game of basketball. Each teacher is not only a good knowledge of methods of teaching motor actions and to choose the right time to use them, but also to know how to use them in practice.

Түйін

Мақаланың авторлары А.Н. Золотухин, С. А. Палагутин, Р.В. Ерещенко, И.И. Мартыненко «ЖОО бастапқы оқыту топтарындағы баскетболға ойынның техникасының негізгі элементтеріне үйретудің әдістемесі» ғылыми-әдістемелік материал жиынтықтау және студенттерді дене тәрбиесінің процесінде баскетболдың техникасына үйретудің тиімділігі арналған жұмыстың практикалық тәжірибесі өткізді. Бастапқы оқыту мерзімі ерекшелігін ескере отырып, сіз баскетбол ойынының техникасы элементтерін дамытудың ұтымды әдістерін пайдалану керек. Әр мұғалім мотор іс-әрекеттерді оқыту әдістерін жақсы білу ғана емес, және оларды пайдалану құқығы уақытын таңдау үшін, сондай-ақ оларды практикада қалай қолдану керектігін білу үшін.

А.Н. Золотухин – anz9@mail.ru - 87054604974

С. А. Палагутин – semen.palagutin@mail.ru - 87772250190

Р.В. Ерещенко – exciter_2002@mail.ru - 87072143414

И.И. Мартыненко – martynenko.irina59@mail.ru - 87019104533