

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«ОМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

на тему: Баскетбольные тренировки

Выполнил:

Шипунов Глеб Евгеньевич

студент группы П9-121

специальность:

правоохранительная деятельность

Руководитель:

Самойлов Александр Михайлович

Защита «17» Апреля 2023 г.

Оценка _____

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	2
Введение.....	3
Характеристика игры.....	4
Техника игры.....	5
Техника игры в нападении.....	5
Обучение и тренировки.....	7
Физическая подготовка.....	7
Упражнения для развития силы.....	7
Упражнения для развития скорости.....	8
Упражнения для развития ловкости.....	8
Упражнения для развития гибкости.....	8
Техническая и тактическая подготовка.....	9
Обучение передачи мяча.....	10
Заключение.....	11
Список литературы.....	12

Введение

Преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы (позже школа была преобразована в колледж) в штате Массачусетс (США). Джеймс Нейсмит в декабре 1891г. изобрел игру, которую охарактеризовал так: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо». Новая игра оказалась настолько динамичной и увлекательной, что превзошла самые смелые надежды Нейсмита. Очень скоро она завоевала всеобщее признание в Америке, а в современном мире в нее играют миллионы людей. Новые правила введены с января 1939г. Первым крупным соревнованием, проведенным по новым правилам, был матч 8 городов в 1941 г. (Ленинград), в котором кроме мужских команд Москвы, Ленинграда, Тбилиси, Баку, Одессы участвовали сборные команды Тарту, Риги, Каунаса, имевшие большой опыт международных встреч.

Этот матч показал, что за период с 1917 по 1941г. советские баскетболисты создали свою школу игры, отличающуюся быстротой атак и активной игрой в защите. Однако стало ясно, что нужно, еще много работать.

Великая Отечественная война приостановила развитие баскетбола.

Только в 1944 г. было проведено одиннадцатое первенство страны (в Тбилиси).

Наиболее бурный рост мастерства советских баскетболистов отмечается с 1946 г. В 1947 г. баскетболисты Советского Союза вступают в Международную федерацию баскетбола (ФИБА) и принимают участие в пятом первенстве Европы (мужская сборная), которое с успехом выигрывают. В дальнейшем наши баскетболисты и баскетболистки участвуют во всех международных соревнованиях: первенствах Европы и мира, Кубке европейских чемпионов, олимпийских играх (с 1952 г.) и др.

В Олимпийских играх 1952, 1956, 1960, 1964 гг. мужская сборная СССР занимала вторые места после сборной команды США, а в 1968-м — третье место. В 1967 г. женская и мужская сборные команды СССР завоевали титул чемпиона на первенстве мира.

Характеристика игры

Конечный результат игры в баскетбол весьма специфичен:

- большой количественный показатель конечного результата (в среднем 80-85 очков за игру);
- частота смены промежуточных результатов (в среднем через каждые 30 с меняется счет);
- отсутствие ничейного результата, т. е. невозможность компромиссного решения борьбы.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

центральной игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

крайний нападающий — это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям — один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 с., что связано с организацией игры, центровые — в интервале 3 с., отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии — в течение 1с-наиболее устойчивом интервале броска.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Правильное взаимодействие игроков команды — основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Техника игры

В баскетболе применяются разнообразные приемы, которые в зависимости от техники выполнения классифицируются по разделам и группам на основании сходных признаков.

Различают технику игры в нападении и в защите. Каждый из этих разделов состоит из приемов, которые, в свою очередь, разделяются на способы, выполняемые в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке).

Техника выполнения отдельных способов передач, бросков, ведения и др. постоянно изменяется с развитием игры. В настоящее время увеличивается быстрота, совершенствуется точность выполнения приемов.

Техника игры в нападении

В нападении применяются следующие приемы: передвижение, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча, броски в корзину, ведение мяча и финты.

Передвижение, прыжки, остановки и повороты

Эта группа приемов имеет большое значение для ведения игры. Но, прежде чем раскрывать способы их выполнения, необходимо остановиться на исходном положении баскетболиста (стойке), из которого он начинает действовать.

Перед выполнением любого приема баскетболист занимает наиболее устойчивое положение, в котором ноги согнуты, ступни расставлены параллельно на ширину плеч или одна выставлена вперед, туловище слегка наклонено, тяжесть тела распределена равномерно на обеих ногах, руки согнуты перед туловищем.

Передвижение осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

Ловля мяча

Ловля мяча выполняется одной рукой и двумя руками на различной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса и ниже), в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке). Кроме того, в игре приходится ловить мяч, катящийся по площадке и отскочивший от нее, без сопротивления и с сопротивлением противника. Наиболее надежна ловля мяча двумя руками.

Ловля мяча, летящего на средней высоте. Этот способ ловли встречается чаще других. Техника его состоит в том, что игрок выставляет навстречу летящему мячу выпрямленные, слегка расслабленные руки с кистями, раскрытыми в виде воронки. В момент соприкосновения пальцев с мячом он сгибает руки, обхватывает мяч с двух сторон и подтягивает к туловищу, занимая исходное положение для последующих действий. Сложнее всего ловля мяча одной рукой. Она применяется, когда мяч летит очень высоко, в стороне от игрока или катится по площадке. Общие принципы техники ловли одной рукой те же, что и ловли двумя руками. Различают ловлю мяча одной рукой с поддержкой (мяч, остановленный одной рукой, другая рука подхватывает снизу) и без поддержки.

Передачи мяча

Передача двумя руками от груди — основной способ взаимодействия с партнером на коротком и среднем расстоянии. Для выполнения этой передачи игрок, заняв стойку для игры, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз. Для выполнения замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение вниз-назад-вверх, кисти разгибаются. Затем руки резко выпрямляются, толкая мяч от груди в направлении цели. Бросок заканчивается активным сгибанием кистей и разгибанием ног.

Передача двумя руками сверху применяется в тех случаях, когда противник находится близко от передающего. В исходном положении игрок держит мяч сверху, руки слегка согнуты, ноги на ширине плеч согнуты и расставлены параллельно или одна впереди. Для выполнения передачи игрок делает небольшой замах назад, затем, разгибая ноги, активным движением рук вперед с захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.

Ведение мяча

Ведение мяча — прием (классификация ведения мяча представлена на рис.10), дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед несколько в сторону от ступней.

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Обучение и тренировки

Физическая подготовка

Современный баскетбол развивается по пути дальнейшего повышения темпа, интенсивности и активизации действий в нападении и защите. Возрастает скорость не только передвижения, но и всех применяемых действий. Все труднее становится выдерживать нагрузку в отдельном матче и тем более в целом турнире. Способность организма проявлять большую работоспособность, отдалять момент наступления утомления во многом зависит от физической подготовленности. Недостатки в развитии скорости, выносливости, силы, ловкости, гибкости и воспитании волевых качеств могут стать серьезным препятствием для овладения мастерством игры в целом.

Физическую подготовку можно подразделить на общую и специальную. Общая физическая подготовка предполагает всестороннее развитие. Это значит, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, лыжному спорту, гимнастике, плаванию и др.

Специальная физическая подготовка направлена на такое развитие двигательных качеств и всех систем организма, которые бы соответствовали условиям игровой деятельности в процессе соревнований по баскетболу. Для этого необходимо знать содержание игровой деятельности баскетболиста, которая характеризуется большим разнообразием, носит ациклический характер и связана с переменной интенсивностью, перемежаемой периодами отдыха. Установлено, что активная работа в ходе игры чередуется с периодами отдыха примерно в пределах 3—4 сек.

Баскетболист играет полноценно 7—10 мин., а затем, наступает период спада, который продолжается не менее 5 мин.

Важным качеством для баскетболиста является сила. Хорошая силовая подготовка отдельных мышечных групп позволяет достичь высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок, отбора мяча в борьбе с противником и повышает прыгучесть игрока.

Упражнения для развития силы

1. Поднимание штанги до уровня плеч (вес штанги 30% и больше от собственного веса).
2. Приседание со штангой на плечах в быстром и медленном темпе с прыжком вверх.
3. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах.
4. Выжимание штанги ногами, лежа на спине.
5. Вырывание и выжимание штанги.
6. Бросание и ловля набивных мячей весом 3—5 кг.
7. Парные упражнения: перетягивание друг друга за руки; сгибание и разгибание рук с сопротивлением; приседание и выпрямление с сопротивлением (партнер давит руками на плечи); передвижение прыжками в приседе с опорой о спину друг друга.
8. Прыжки «в глубину» без отягощения и с отягощением.

9. Напрыгивание на специальную (разборную) опору.
10. Эстафеты с переносом различного груза (набивные мячи, партнер).

Упражнения для развития скорости

1. Прыжки, приседания, наклоны и т. п. по сигналу.
2. Бег с высоким подниманием бедер.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с ускорением по сигналу (вперед, в сторону, назад).
4. Ускорение на 10—20 м по сигналу из различных исходных положений, стоя спиной и лицом в направлении движения, лежа, в приседе.
5. Остановки по сигналу после быстрого бега.
6. Передвижение в стойке защитника.
7. Пробегание отрезков в 30, 50, 60 и 100 м на время.
8. Броски различных предметов на быстроту.
9. Эстафеты и подвижные игры с бегом.

Упражнения для развития ловкости

1. Акробатические упражнения; кувырки и перевороты.
2. Гимнастические вольные упражнения.
3. Прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и передачей мяча в полете.
4. Броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360° вовремя полета мяча.
5. Броски мяча вверх-назад и ловля двумя руками за спиной.
6. Жонглирование двумя, тремя мячами и больше.
7. Комплексные упражнения с выполнением различных заданий и преодолением препятствий, расставленных по залу.
8. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

Упражнения для развития гибкости

1. Пружинящие покачивания в выпаде.
2. Наклоны туловища вперед и назад с доставанием руками пола, пяток.
3. Махи руками и ногами.
4. Метание теннисного мяча, камней активными движениями кисти.
5. Лежа на спине, поднимание ног с доставанием пола за головой.

Техническая и тактическая подготовка

Обучение технике приемов, применяемых в нападении, начинается с изучения стойки, бега, остановок, прыжков и поворотов. Прежде всего, нужно научить занимающихся занимать правильную стойку. Для этого им предлагается принять ее по команде или по сигналу во время ходьбы, бега. Надо тщательно проверить каждого занимающегося. В дальнейшем при всех упражнениях без мяча и с мячом обращается внимание на правильность занимаемой стойки и ее сохранение при передвижении, остановках, ведении мяча и т. п.

Бег изучается в сочетании с остановками. Сначала осваивается бег по прямой, а затем с изменением направления и скорости.

Остановки начинают изучать способом «двумя шагами».

При обучении прыжкам внимание акцентируется на правильности толчка, полета и приземления. Первым изучается прыжок толчком одной ногой.

После нескольких занятий занимающихся знакомят с поворотами. Начинают с выполнения поворотов на месте на сзади стоящей ноге вперед и назад. Основное внимание обращается на работу толчковой ноги, которая не должна подниматься высоко от опоры. При этом необходимо сохранять достаточно широкий шаг.

Примерные упражнения:

1. Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу.
2. Бег, по сигналу ускорение.
3. Бег по кругу и между препятствиями.
4. Старты из положения стоя с пробеганием отрезков 5, 10, 15, 20 м.
5. Бег с остановками к поворотам: 4 раза от штрафной линии до центра, от штрафной до штрафной и т. п.
6. Эстафеты с бегом по прямой или с бегом по отрезкам.
7. Игры в «пятнашки» с передвижением обычным бегом, в приседе, прыжками на двух (одной) ногах.
8. Повороты вперед и назад из стойки нога впереди по команде преподавателя.
9. Повороты в сочетании с бегом и остановками по сигналу.
10. Повороты после ведения мяча и остановки.
11. Повороты с сопротивлением: один пытается отнять мяч, второй, используя повороты, старается удержать мяч.
12. То же, но против двух противников.
13. При изучении прыжков важно добиться энергичного отталкивания и вертикальности взлета (упражнения приведены в разделе специальной физической подготовки).

Обучение передачи мяча

Начинается со способа двумя руками от груди и одной от плеча. Затем изучаются остальные способы в такой последовательности: двумя и одной рукой снизу, двумя и одной рукой сверху, крюком и скрытые передачи. Первичное опробование передачи выполняется на месте в двух шеренгах или в колоннах с одним ведущим впереди. Затем даются упражнения в ловле и передачах мяча при встречном передвижении, в передачах с продвижением вдоль площадки, с передвижением по кругу, в передачах в сочетании с другими приемами, подвижные игры.

Примерные упражнения:

1. Встречная передача мяча. Группа делится на 3—4 подгруппы, каждая из которых строится в колонну по одному, водящий располагается перед колонной на расстоянии 8—10 м. Мяч у направляющего, который, передав его выходящему, уходит на левый фланг. Водящий передает мяч следующему и т. д.

Усложнение: а) направляющий после передачи уходит на место водящего; б) передавший мяч при встречном передвижении уходит в сторону передачи (каждая подгруппа разделяется на две части и располагается друг против друга на расстоянии 12—15 м); в) то же, но передавший мяч становится защитником; г) то же, но передачи выполняются с отскоком от пола или по высокой траектории!

2. Передача мяча в тройках. Группа строится в три колонны, на расстоянии 6—8 м друг от друга, лицом к центру. Мяч у одного из направляющих. По команде преподавателя он передает мяч влево (вправо) направляющему соседней колонны и перебегает на левый фланг в ту же сторону.

Усложнения: а) мяч передается влево, а передвижение выполняется вправо, б) направление передачи и передвижения изменяется по сигналу, в) упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

3. Передача мяча при встречном передвижении по кругу. Группа образует два круга; причем внутренний круг в два раза меньше наружного. По команде оба круга начинают передвигаться в противоположных направлениях, передавая сначала один, а затем 2 или 3 мяча.
4. Передача мяча бегущему впереди. Группа образует круг, сохраняя дистанцию 3—5 м; повернувшись налево (направо), занимающиеся бегут по кругу и передают мяч вперед.

Усложнение: а) изменяется скорость передвижения; б) упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

5. Передачи мяча в парах с передвижением вдоль площадки.

Ловля и передачи мяча совершенствуются в сочетании с другими приемами и в двусторонней игре.

Заключение

Кто-то сказал, что умение тренироваться — это, в значительной мере, умение отдыхать. И в этом много правды. Вода освежит тебя после тренировки и, смыв пот, откроет доступ воздуху к порам кожи, через которые она дышит. Водные процедуры — это продолжение тренировки, своего рода очень важное заключительное упражнение на расслабление. Каждый баскетболист должен понимать свой внутренний запас энергии, подбирать под себя нужные тренировки и техники упражнений. Под каждого баскетболиста нужно подобрать индивидуальный тренировочный процесс, в который будет включать: устная часть тренировки, физическая тренировка, отдых от физических нагрузок.

Список литературы

1. Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1996.
2. Официальные правила игры баскетбола. Т., 2001.
3. Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика преподавания. М., ФиС, 1986.
4. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1988.
5. Семашко Н.В. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1976.
6. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении передачи мяча в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1993.
7. Физкультура и труд. А.В. Жеребцов. Москва, 2006.
8. “Быт и культура”. Составитель Ф.А. Александров. 1978.