

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.

**Мамедов Марат Раимович**

*преподаватель физической культуры и спорта*

*кафедры «Общественных наук»*

*Казанский (Приволжский) Федеральный университет*

*город Джизак Республика Узбекистан*

**Аннотация:** В статье описывается методика проведения занятий по баскетболу в высшем учебном заведении. Физическое воспитание студенческой молодёжи является одной из важнейших задач и большое внимание уделяется физическому и гармоничному развитию. В статье описывается историческое развитие баскетбола как вида спорта, элементы баскетбола позволяющие развить определённые физические качества.

**Ключевые слова:** баскетбол, физическая подготовка, специальная подготовка, физические качества, физическое воспитание спорт.

**Annotatsiya:** Maqolada oliy o'quv yurtida basketbol mashg'ulotlarini o'tkazish metodologiyasi yoritilgan. Talaba yoshlarni jismoniy tarbiyalash eng muhim vazifalardan biri bo'lib, jismoniy va barkamol rivojlanishiga katta e'tibor qaratilmoqda. Maqolada basketbolning sport turi sifatidagi tarixiy rivojlanishi, basketbolning muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkonini beruvchi unsurlari bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** basketbol, jismoniy tarbiya, maxsus tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, sport.

**Abstract:** The article describes the methodology for conducting basketball classes in a higher educational institution. Physical education of student youth is one of the most important tasks and much attention is paid to physical and harmonious development. The article describes the historical development of basketball as a sport, the elements of basketball that allow you to develop certain physical qualities.

**Key words:** basketball, physical training, special training, physical qualities, physical education

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей. Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на

Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. В 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (NBA). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию NBA, но спустя 9 лет объединилась с ней. На сегодняшний день NBA является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире. В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования. Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.



Баскетбол - спортивная атлетическая игра, один из самых популярных видов спорта. Занимаясь баскетболом, учащиеся становятся сильными, быстрыми, ловкими, умеют быстро ориентироваться в сложной обстановке. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Баскетбол - эмоциональная игра, которая делает человека более общительным и контактным. Все эти особенности баскетбола являются эффективным средством физического воспитания. Разработан комплекс упражнений, который применяется на занятиях, при изучении темы баскетбол.

Приёмы и действия, с помощью которых ведётся игра, позволяют начинать занятия с студентами -1-2 курс используя для этого инвентарь и оборудование, соответствующие возрасту. Правильное понимание педагогических задач, особенно в работе со студентами, требует знаний о приёмах, технике, тактике и правилах игры в баскетбол.

Начинать обучение надо с правильных перемещений и параллельно этому изучать ловлю и передачи мяча, броски и ведение. Обучение перемещений включает:

- изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);
- приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;
- повышение качества выполнения каждого приёма
- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования.

При изучении технического элемента, такого как передача, сначала изучается передача двумя руками от груди. Внимание акцентируется на исходном положении и рабочей фазе. Затем изучают передачи в движении после двух шагов, потом в прыжке. Броски по кольцу - это самое интересное для студентов, но чтобы добиться точности попадания надо хорошо изучить технику выполнения броска. Для отработки броска двух занятий по физкультуре в неделю недостаточно, поэтому самое главное, чтобы студенты знали, как прицеливаться и куда смотреть, что завершающее движение делает кисть и что мяч должен забрасываться по высокой траектории. Начинать нужно броски под углом к щиту с близкого расстояния, что позволяет использовать щит как дополнительный ориентир. Затем изучается бросок в движении. Внимание обращается на формирование такого навыка, как получение мяча при ловле и возможность как можно быстрее перевести взгляд на корзину. Для того чтобы студенты больше старались акцентировать внимание на прицеливание и думать над движениями рук и ног, лучше выполнять это упражнение в соревновательной форме.

При изучении технического элемента, как ведение мяча, лучше начинать ведение с обычным отскоком. Внимание студента должно быть обращено на то, что мяч отскакивает не выше бедра, локоть не поднимается вверх, кисть мягко толкает мяч вперёд и лежит не сверху на мяче, а сбоку. Изучение начинается стоя на месте, в движении вперёд, спиной вперёд, с изменением направления, с сопротивлением.

Ведение мяча хорошо сочетается с остановками и поворотами.

Но игра в баскетбол невозможна без тактики. Основными задачами в обучении студентов тактическим действиям являются:

- Развитие внимания, ориентировки и зрительной памяти на ситуацию.
- Обучение основным индивидуальным и групповым действиям.
- Развитие творческого мышления и воображения.
- Ознакомление с основами систем ведения игры.

Для обучения тактики надо всегда иметь двустороннее взаимодействие противников. Это очень осложняет задачу обучения. Методическим приёмом

является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

#### **Разминка с мячами.**

- перебрасывание с руки на руку по высокой траектории. (По дуге)
- между ног “восьмёрка”.
- вращение вокруг туловища.
- вращение вокруг головы.
- подбрасывание мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов.
- подбрасывание мяча перед собой вверх - ловля сзади.
- подбрасывание мяча из-за спины через правое и левое плечо.
- поймать мяч с наименьшим отскоком от пола.
- поднять лежащий мяч на полу одной кистью руки.
- перехватить мяч с правой руки на левую руку между ног.

#### **Упражнения для изучения и закрепления броска в движении.**

- с места два шага – передача в стену или партнёру.
- то же самое, но с палками, скакалками, обручами
- с места один удар в пол, два шага – передача.
- у щита под углом 45 градусов на расстоянии двух шагов с одним ударом.
- после небольшого ведения.
- после передачи, ловля, два шага – бросок.

Внимание обращать на то, что с правой стороны первый шаг правой ногой, с левой – левой. Бросок выполняется в без опорном положении.

#### **Упражнения с двумя мячами на развитие ловкости, координации.**

- жонглирование.
- один катим - другой ведём.
- ведение двумя руками одновременно, попеременно.
- передачи в стенку.
- передачи в парах с отскоком один и по воздуху другой мяч.
- передачи в парах по воздуху двух мячей.
- передачи в парах с отскоком двух мячей.

#### **Упражнения “в тройках”**

- “восьмёрка” (куда отдал мяч, туда и бежишь, но за спину партнёра.)
- передачи со сменной мест.
- передачи через центрального игрока.
- передачи по кругу в правую и левую стороны.

Для студентов 1 -2 курса можно добавить второй мяч.

#### **Упражнения для совершенствования передачи и ловли мяча.**

“Квадрат” с двумя мячами в четыре колонны:

- 1.передача вправо – убегаешь вправо.
- 2.передача вправо – убегаешь влево.
- 3.передача по диагонали – убегаешь вправо, (влево )
4. передача вправо – убегаешь по диагонали.

5. передача вправо – убегаешь влево.

6. передача вправо (влево) – убегаешь во встречную колонну.

Для 1-2 курсов можно делать на месте, т. е. оставаться в своей колонне.

### **Игры, подводящие к игре баскетбол.**

а) для совершенствования приставного шага защитника “Коршун, наседка, цыплята”

б) для совершенствования передачи и ловли мяча “Мяч капитану”

в) “Салки с мячом”. Двое водящих. При помощи передач надо задеть игроков только мячом. Бегать с мячом в руках нельзя.

г) “Невод”. То же самое, только кого задели, участвует вместе с водящими.  
Цель: Взаимодействие игроков и видение площадки.

е) для совершенствования дриблинга. Один мяч на пару. У кого нет мяча – надо им завладеть. Мячи у всех. Выбить чужой, не потеряв свой мяч.

Все эти упражнения не требуют сильного мастерства, а только внимание, ловкость и координацию движения. Подводящие игры и эти упражнения не дают детям почувствовать усталости, им становится интересно, а для преподавателя это является основной задачей на занятиях. Интерес к упражнениям служит действующим и хорошим средством для овладения техническим элементом в игре баскетбол.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Лихачёва Марина Михайловна *учитель физической культуры*
2. Пургина Елена Алексеевна *учитель физической культуры*
3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ  
Дудник О.Е., Буйлова Л.А.
4. **Баскетбол**: Учебник для ИФК /  
Под общ. ред. Портнова Ю. М. ...
5. Казаков С. В. Спортивные игры. ...
6. Костикова Л. В. Азбука **баскетбола**. ...
7. Нестеровский Д. И. **Баскетбол**. ...
8. Костикова Л. В., Родионов А. В., Чернов С. ...
9. Костикова Л. В. Суслов Ф. ...
10. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. **Баскетбол** – навыки и упражнения. М.