
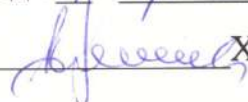


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЕКОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до практичних занять у секції з «Баскетболу»
за темою: «Баскетбол, як один з видів спортивної діяльності»

Узгоджено
Декан магістерської підготовки
 Боровська Г.О.

Затверджено
На засіданні кафедри фізвиховання та валеології
Протокол № 16 від «14» травня 2021р.
Завідувач кафедри  Харасанджянц О.Г.

Методичні вказівки до практичних занять у секції з «Баскетболу»

Лісницький А.В.; Парвадов Л.А.; 10 ст. – Одеса, ОДЕКУ, 2021

Баскетбол, як один з видів спортивної діяльності

Вступ

Постійне прагнення людини задовольняти свої потреби в русі, розвивати фізичні якості, сприяла тому, що фізичні вправи поступово трансформувалися в змагальні види спорту. Саме з цим пов'язаний змагальний характер рухових дій і регулювання їх певними правилами. Таким чином, фізичні вправи відокремилися в окремий вид людської діяльності - в спортивну діяльність, яка відрізняється рядом специфічних особливостей.

Спортивна діяльність, як правило, пов'язана:

1) З проявом м'язової активності в різних формах при виконанні спеціальних фізичних вправ;

2) З володінням високою технікою виконання фізичних вправ в обраному виді спорту, вона вимагає від спортсмена спеціальної і тривалого тренування, в процесі якої він засвоює і удосконалює певні рухові навички та розвиває необхідні для занять цим видом спорту фізичні якості (силу, витривалість, швидкість, спритність руху) і вольові риси характеру (сміливість, рішучість, ініціативність, волю до перемоги тощо);

3) З прагненням до вдосконалення в обраному виді спорту - спрямована до досягнення найвищих результатів у певному виді фізичних вправ;

4) З спортивною боротьбою, яка набуває особливої гостроти під час спортивних змагань, які є, як і систематичне тренування, обов'язковою складовою частиною спортивної діяльності, яка сприяє розвитку здатності спортсмена до максимальним напруженням фізичних якостей, великої сили і глибини емоційних переживань, загостреної діяльності всіх психічних процесів;

5) З максимальним виявленням фізичних і духовних сил, спеціальних умінь і навичок з розвитком яких здібності, постійним підтриманням їх на високому рівні. У зв'язку з цим, спортивна діяльність набула складну структуру і

в даний час включає в себе не тільки участь в змаганнях, а й систематичні тренувальні заняття;

б) З різко вираженим свідомим характером, що пояснюється почуттям великої відповідальності і прагненням досягти найбільш ефективного результату, домогтися рекорду у виконанні даного дії. Спортивна діяльність пред'являє величезні вимоги до процесів інформації та її переробки, пам'яті та уваги спортсмена, його вольовим дією і емоційним станом.

У даній роботі дається характеристика спортивної діяльності та її вплив на психічну сферу людини.

Спортивна діяльність носить колективний характер, протікає і готує в присутності інших людей і за їх участю. Спортивна команда представляє собою колектив зі своїми психологічними особливостями, в якому між спортсменами складаються певні відносини.

Головну роль в забезпеченні психологічної поведінки і діяльності спортсмена відіграє його тренер. Створити хороший соціально-психологічний клімат в спортивному колективі, підібрати команду так, щоб всі її члени не тільки успішно взаємодіяли на майданчику, а й гармоніювали між собою як особистості, побудувати правильні взаємини в колективі - велике мистецтво і великий педагогічну працю. Це все відноситься до задачі тренера.

Предметом спортивної психології є психологічні особливості спортивної діяльності в її різноманітних видах і психологічні особливості особистості спортсмена.

Спорт займає велике місце в житті суспільства. Навіть наші предки займалися спортом. Завдяки археологічним розкопкам, в Мексиці була виявлена майданчик для гри в м'яч (X століття до н.с.) довжиною в 147 м. Гра називалася "Пок-та-Пок". Мета гри - забити м'яч у кільце, бити по м'ячу можна було ліктем або коліном, а також битою. Перемагала команда, якій вдавалося потрапити в кільце. Під час розкопок було виявлено барельєф, на якому зображений обезглавлений капітан переможеної команди.

Історія баскетболу

Баскетбол, мабуть, єдиний з популярних видів спорту, дата і місце виникнення якого добре відомі. Про цю знаменну подію написано не один десяток книг, часто з вигаданими подробицями оповідають про перші кроки цього майбутнього пристрасті мільйонів. І, тим не менш, має сенс хоча б схематично позначити основні моменти становлення та розвитку баскетболу, штучно винайденої ігри, зуміла за лічені десятиліття завоювати серця шанувальників у всьому світі, що само по собі є явищем безпрецедентним. Вже, будучи викладачем фізкультури, професором коледжу в Спрингфілді, Джеймс Нейсміт зіткнувся з проблемою створення гри для зими штату Массачусетс, періоду між змаганнями по бейсболу і футболу.

Нейсміт вважав, що в зв'язку з погодою цього часу року, кращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень.

Нейсміт хотів створити рухливу гру для студентів Школи Християнських Робітників, що припускала б не тільки використання винятково сили.

Він потребував гри, яку можна було б проводити в закритому приміщенні у відносно малому просторі.

І ось, в грудні 1891 року, Джеймс Нейсміт представив своєму гімнастичному класу в Спрингфілді (YMCA) свій безіменний винахід.

Менше ніж за годину, Джеймс Нейсміт, сидячи за столом у своєму офісі в YMCA сформулював тринадцять правил гри в баскетбол. Ось вони:

1. М'яч може бути кинутий в будь-якому напрямку однією чи двома руками.

2. По м'ячу можна бити однією чи двома руками в будь-якому напрямку, але ні в якому разі кулаком.

3. Гравець не може бігати з м'ячем. Гравець повинен віддати пас або кинути м'яч в корзину з тієї точки, в якій він його піймав, виключення робиться для гравця, що біжить на хорошій швидкості.

4. М'яч повинен утримуватися однією чи двома руками. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло.

5. У будь-якому випадку не допускаються удари, захоплення, утримання і штовхання супротивника. Перше порушення цього правила будь-яким гравцем, повинне фіксуватися як фол (брудна гра); другий фол дискваліфікує його, поки не буде забитий наступний м'яч і якщо був очевидний намір травмувати гравця, на всю гру. Ніяка заміна не дозволяється.

6. Удар по м'ячу кулаком - порушення пунктів правил 2 і 4, покарання описане в п.5.

7. Якщо одна зі сторін робить три фолі підряд, вони повинні фіксуватися як гол, для противників (це означає, що за цей час супротивники не повинні зробити жодного фолу).

8. Гол зараховується, - якщо кинутий або відскочив від підлоги м'яч потрапляє в корзину і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється стосуватися м'яча або кошика в момент кидка. Якщо м'яч стосується краю, і супротивники переміщують кошик, то зараховується гол.

9. У разі суперечки викинути м'яч в поле, повинен суддя. Вкидати гравцеві дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч віддається супротивнику. Якщо будь-яка зі сторін намагається затягувати час, суддя повинен дати їм фол.

10. Суддя повинен стежити за діями гравців і за фолами, а також повідомляти рефері, про три, зроблених підряд фолі. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців відповідно до Правил 5.

11. Рефері повинен стежити за м'ячем і визначати, коли м'яч знаходиться в грі (в межах майданчика) і коли іде в аут (за межі площадки), яка зі сторін повинна володіти м'ячем, а також контролювати час. Він повинен визначати ураження цілі, вести запис забитих м'ячів, а також виконувати будь-які інші дії, які зазвичай виконуються рефері.

12. Гра складається з двох половин по 15 хвилин кожна з перервою в п'ять хвилин між ними.

13. Сторона, що закинула більше м'ячів у цей період часу є переможцем.

З часом баскетбол змінювався ...

Нейсміт, звичайно ж не міг передбачити дуель Майкла Джордана і Домініка Уїлкінса за домінування в повітрі, або припустити сучасні спортивні палаци, заповнена тисячами уболівальників, тому що він всього лише винайшов баскетбол, як вид внутрішньої діяльності для своїх учнів, які повинні були в щось то грати в протягом довгої зими нової Англії, а тому спочатку це була гра терпіння і стратегія ... Судіть самі, більшість перших осіб мали рахунок, який ніколи не перевищував 15 або 20 очок.

Він припускав, що підйом на висоту висуне на перший план спритність і моторність, а не грубу силу, пов'язану з американським футболом. Хоча баскетбол завжди був атлетичною грою, можливості проявити в ньому "легкість" дозволили розвинутися атлетам, які могли виконати повітряну акробатику, про яку доктор Нейсміт міг тільки мріяти. Вперше на Олімпійських іграх баскетбол був представлений у Берліні в 1936 році.

На піку розвитку гри, Нейсміт був прийнятий в Зал Баскетбольної Слави, незважаючи на те, що він вже був названий на його честь. Баскетбол, починаючи з Джеймса Нейсмита, пройшов довгий шлях і сьогодні є одним з найбільш популярних спортивних змагань в світі.

Сутність гри

Баскетбол - колективна спортивна гра, в якій змагаються дві команди по 5 чоловік у кожній. Мета гри полягає в тому, щоб закинути м'яч найбільшу кількість разів у кошик протилежної команди. Для цього гравці передають м'яч один одному або рухаються, б'ючи м'яч рукою об майданчик і, наблизившись до щиту, кидають м'яч в корзину. При попаданні м'яча в корзину в процесі гри (з ближньої та середньої дистанції) зараховується 2 очка, з-за шестиметрової лінії - 3 очка, а за потрапляння зі штрафного кидка - 1 очко.

Проходить гра на майданчику, яка представляє собою прямокутник розміром 28 м в довжину і 15 м в ширину. Над баскетбольним майданчиком з двох її сторін розташовуються щити і кільця, які монтуються на спеціальних конструкціях. На кожне кільце прикріплюються білі мотузкові сітки. Гра ведеться за допомогою кулястого м'яча, довжина кола якого може коливатися від 75 до 78 см, а вага від 600 до 650 р. Щоб визначити, чи правильно накачати м'яч, необхідно випустити його з рук з висоти 180 см і, якщо він підскочить на висоту 120 - 140 см, значить, перебуває в хорошому стані.

Гра складається з 4-х періодів по 10 хвилин кожен з перервою 15 хвилин після 2-го періоду, 2-х хвилинною перервою після 1-го і 3-го періодів. 40 хвилин гри відраховуються по так званому "чистому" часу: по кожному свистку судді час хронометражу зупиняються і включається після введення м'яча в гру. Таким чином, загальний час гри - від 60 до 90 хвилин і залежить від кількості зупинок гри.

Починається гра підкиданням м'яча старшим суддею в центрі майданчика між двома гравцями протилежних команд. Результат гри визначається за найбільшою кількістю очок, набраних командою в ігровий час.

Характеристика баскетболу

Кінцевий результат гри в баскетбол дуже специфічний:

- великий кількісний показник кінцевого результату (в середньому 80-85 очок за гру);
- частота зміни проміжних результатів (в середньому через кожні 20-25 секунд змінюється рахунок);
- відсутність нічийного результату, тобто неможливість компромісного рішення боротьби.

Для досягнення успіху необхідно узгодження дій всіх членів команд, підпорядкування своїх дій загальному завданню. Звідси впливають найбільш характерні особливості гри:

- *Коллективність дій.* Баскетбол - командна спортивна гра, в якій кожен гравець погоджує свої дії з діями партнерів. Різні функції кожного члена команди зобов'язують грають постійно взаємодіяти один з одним, виховують звичку підпорядковувати свої дії інтересам команди і в той же час вміло використовувати колективом індивідуальні можливості кожного гравця.

- *Змагальний характер.* Процес гри передбачають собою змагання гравців двох команд. Прагнення перевершити суперника у швидкості дій, винахідливості, влучності кидків в ціль привчають займаються мобілізувати свої можливості, діяти з максимальною напругою сил, долати труднощі, що виникають в ході спортивної боротьби.

- *Комплексний і різнобічний характер взаємодії гри на функції організму і напрямки рухових якостей.* Чергування рухів і дій, часто змінюються за інтенсивністю та тривалістю, надає загальне комплексну взаємодію на організм спортсменів. Заняття баскетболом сприяє розвитку і вдосконаленню у займаються основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості), формування різних рухових навичок і зміцненню внутрішніх органів.

- *Безперервність і раптовість зміни умов гри.* Ігрова обстановка змінюється дуже швидко. Кожен матч створює нові ігрові ситуації. Ці умови привчають гравців постійно стежити за процесом гри, миттєво оцінювати обстановку, діяти ініціативно, винахідливо і швидко в будь-якій ситуації.

Безперервне спостереження за процесом гри допомагає розвитку у баскетболістів здатності до широкого розподілу і концентрації уваги, до просторової і тимчасової орієнтації.

- *Індивідуальна діяльність.* Мінливість ігрових дій вимагає прояву високої самостійності баскетболістів. Кожен учасник протягом зустрічі, враховуючи мінливу ігрову обстановку, не тільки самостійно визначає, які дії йому необхідно виконати, але і вирішує, коли і яким способом йому діяти. Це важливо для виховання у спортсменів творчої ініціативи.

- *Емоційний характер гри*. Змагальний характер гри, удачі або неуспіх викликають у спортсменів різноманітність почуттів і переживань. Ці умови виховують у займаються вміння керувати емоціями, не втрачати контролю за своїми діями, в разі успіху не послаблювати боротьби, а при невдачі не падати духом. Разом з тим, емоційний характер гри може сприяти прояву і негативних емоцій (умисна грубість, сперечання тощо). Викладач повинен вміло керувати емоційним станом займаються і вчасно запобігати будь-яким проявам грубості з боку займаються.

- *Труднощі регулювання фізичного навантаження*. Захоплюючий характер гри, зміни обстановки, емоційні прояви, різні функції гравців і більша самостійність дій не дозволяє точно дозувати і регулювати фізичне навантаження, що грають. Зменшення або збільшення фізичного навантаження під час гри здійснюється шляхом зміни її загальної тривалості, кількості перерв, зменшення числа гравців, заміною їх в ході гри тощо.

- *Ігрові амплуа*. Дії кожного гравця команди мають конкретну спрямованість, відповідно до якої баскетболістів розрізняють по амплуа: центровий, гравець - повинен бути високого зросту, атлетичної статури, володіти відмінною витривалістю і стрибучістю; розташовуються гравець, як правило, з лівого або правого боку трисекундної зони або в районі штрафного кидка; крайній нападник - повинен бути високого зросту, володіти швидкістю і стрибучістю, має добре розвинене почуття часу і простору, снайперський здатності, вміння оцінювати ігрову обстановку і атакувати сміливо і рішуче; захисник - повинен бути максимально швидким, рухливим і витривалим, розсудливим і уважним, розташовується гравець на вершині шестиметрової лінії.

- *Результативність і оперативне мислення*. Результативність ігрових дій тісно пов'язана з показниками сенсомоторної реакції. Баскетболістам різних амплуа необхідно володіти спеціалізованим сприйняттям тимчасових інтервалів, тобто "почуттям часу". Ігрок задньої лінії повинен добре орієнтуватися в інтервалах 5 - 10 секунд, що пов'язано з організацією гри; центровий - в інтервалі 3 секунди, відведених правилами на гру у штрафному майданчику; гравці

передньої лінії - 1 секунда, найбільш стійкий при інтервалі кидка. Також на один з перших планів виступають вимоги до оперативного мислення гравця. Доведено, що представники спортивних ігор має істотну перевагу в швидкості прийняття рішень в порівнянні з представниками інших видів спорту. Швидкість мислення особливо важливо при необхідності врахування ймовірності зміни ситуації, а також при прийнятті рішення в емоційно-напружених умовах.

Характеристика психофізичних функцій баскетболістів

Для оцінки психофізичних функцій, що визначають успішність ігрової діяльності баскетболістів, використовується дослідження швидкості та показники результативності гри (в середньому за матч).

Беручи участь в змаганнях, баскетболіст виконує велику роботу: за гру спортсменів високої кваліфікації долає відстань 6 - 7 км, роблячи при цьому 130 - 140 стрибків, безліч ривків (від 120 до 150), прискоренням й і зупинок. Пересування на високій швидкості поєднується з передачами і кидками в кошик. Дослідження показали, що баскетболіст, який бере участь в грі протягом 40 хвилин без заміни, безпосередньо знаходиться з м'ячем всього 3, 5 - 4 хвилини, а решту часу грає без м'яча. Збільшення максимального споживання кисню (МПК) у баскетболістів залежить від кваліфікації. У майстрів спорту вона досягає 5.1 л / хв (приблизно 60 мл на 1 кг ваги).

За гру у спортсменів втрата ваги коливається від 2-х до 5-ти кг. Важливий показник функціонального стану організму серцево-судинна система. Частота серцевих скорочень (ЧСС) являється найважливішим критерієм, що відображає ступінь фізичного навантаження. Устаю, що ЧСС у баскетболістів під час гри досягає 180 - 210 ударів в хвилину. Дослідження показали, що спеціальні вправи баскетболістів суттєво відрізняються за відповідної реакції організму. Наприклад, при виконанні штрафних кидків ЧСС складає в середньому 128 ударів в хвилину, рівень споживання кисню - 30% від

максимальної величини. При виконанні спеціальних вправ середньої інтенсивності ЧСС знаходиться в межах 140 -150 ударів в хвилину, рівень споживання кисню - в межах 50% від МПК. При виконанні ігрових вправ ЧСС досягає 172 - 187 ударів в хвилину, величина кисневого боргу - 5-7 л / хв. В про час гри баскетболісти використовують 80% - 90% максимального енергетичного потенціалу. Енерговитрати у спортсменів різної статі і кваліфікація різні.

Знання всіх сторін, що характеризують діяльність баскетболістів, допомагає планувати навчально-тренувальний і змагальний процес, створювати нормативні основи та модельні характеристики, на досягнення яких повинен бути направлений фізкультурно-оздоровча, виховна і спортивна робота.