

Баскетбол. Ойын әдісінің негіздері

Баскетбол. Основы техники игры

П.ғ.к., доцент

Г.Р. Амренова

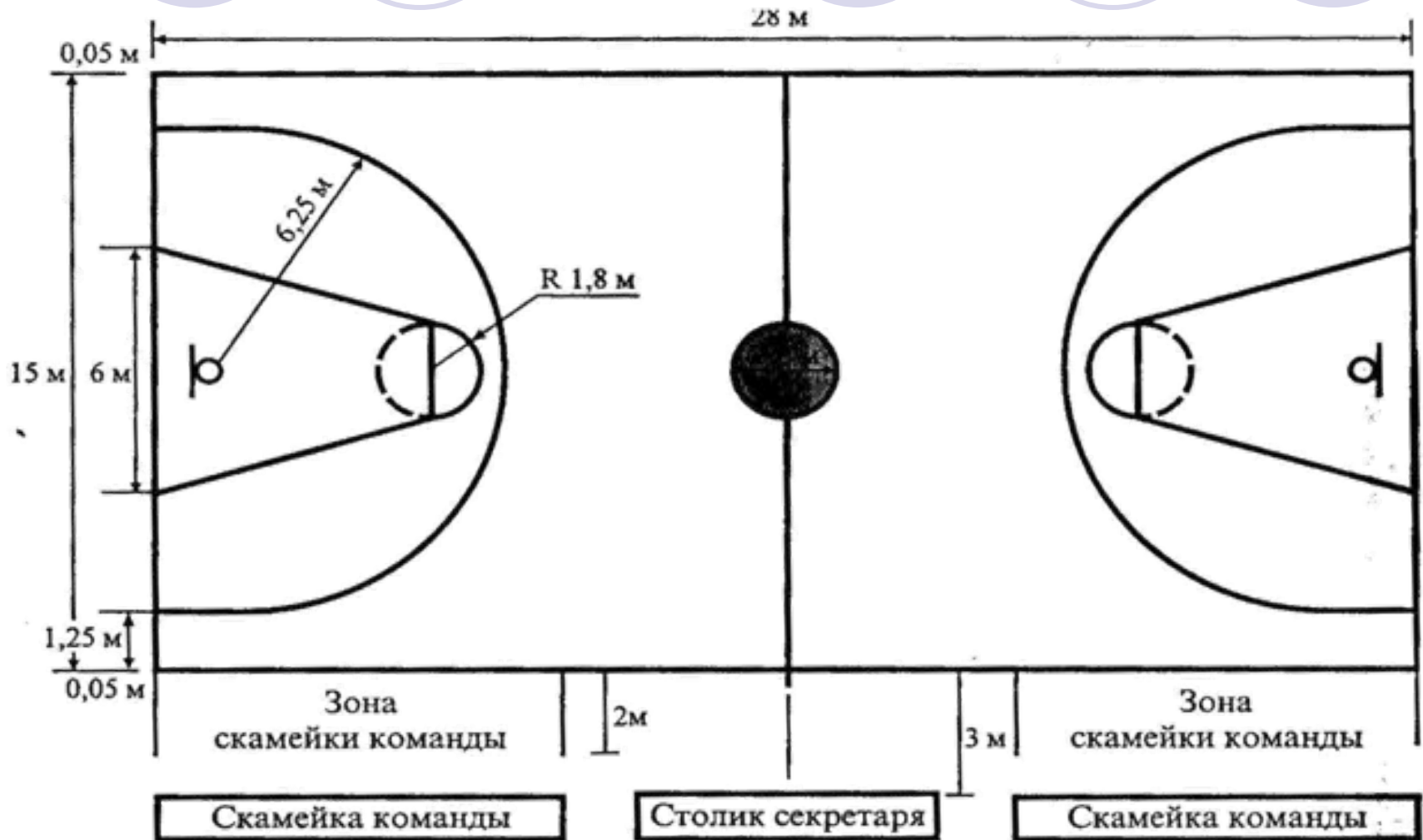
К.п.н., доцент

Мазмұны/Содержание

- **Алаңның өлшемдері мен сызықтары/Размеры и линии площадки**
- **Ойын ережелері/Правила игры**
- **Ойын әдістерінің классификациясы/
Классификация техники игры**
- **Қозғалу әдісі/Техника передвижений**
- **Допты билеу әдісі/Техника владения мячом**
- **Допты иелену әдісі/Техника овладения мячом**
- **Ұсынылған әдебиет/Рекомендуемая литература**

Алаңның өлшемдері мен сызықтары

Размеры и линии площадки





Ойын ережелері

- Баскетбол ойынын бес ойыншысы бар екі команда ойнайды. Бір команда екіншісінің баскетбол себетіне доп салуға ұмтылады, ал екіншісі өз кезегінде бұған кедергі келтіреді. Ойын алаңының ұзындығы 8 м, ені 15м болады. Ұлттық Федерацияларына минималды 26x14м ойын алаңдарын бекітулеріне болады. Залдың биіктігі 7 м-ден кем болмауы тиіс. Ойын ұзақтығы 4 кезең 12 минуттан, атап айтқанда 48 мин құрайды.
- Ойын 40 мин жалғаса алады: 2x20 мин 10 мин-тық үзіліспен. Доп сфера пішінінде және қызғылт сары түсті болуы тиіс. Соған қоса, доптың сыртқы шеңберінің ұзындығы 74.9 см-ден кем болмай және 78 см-ден аспауы қажет. Доптың салмағы 567 г кем болмай және 650 г аспауы керек.

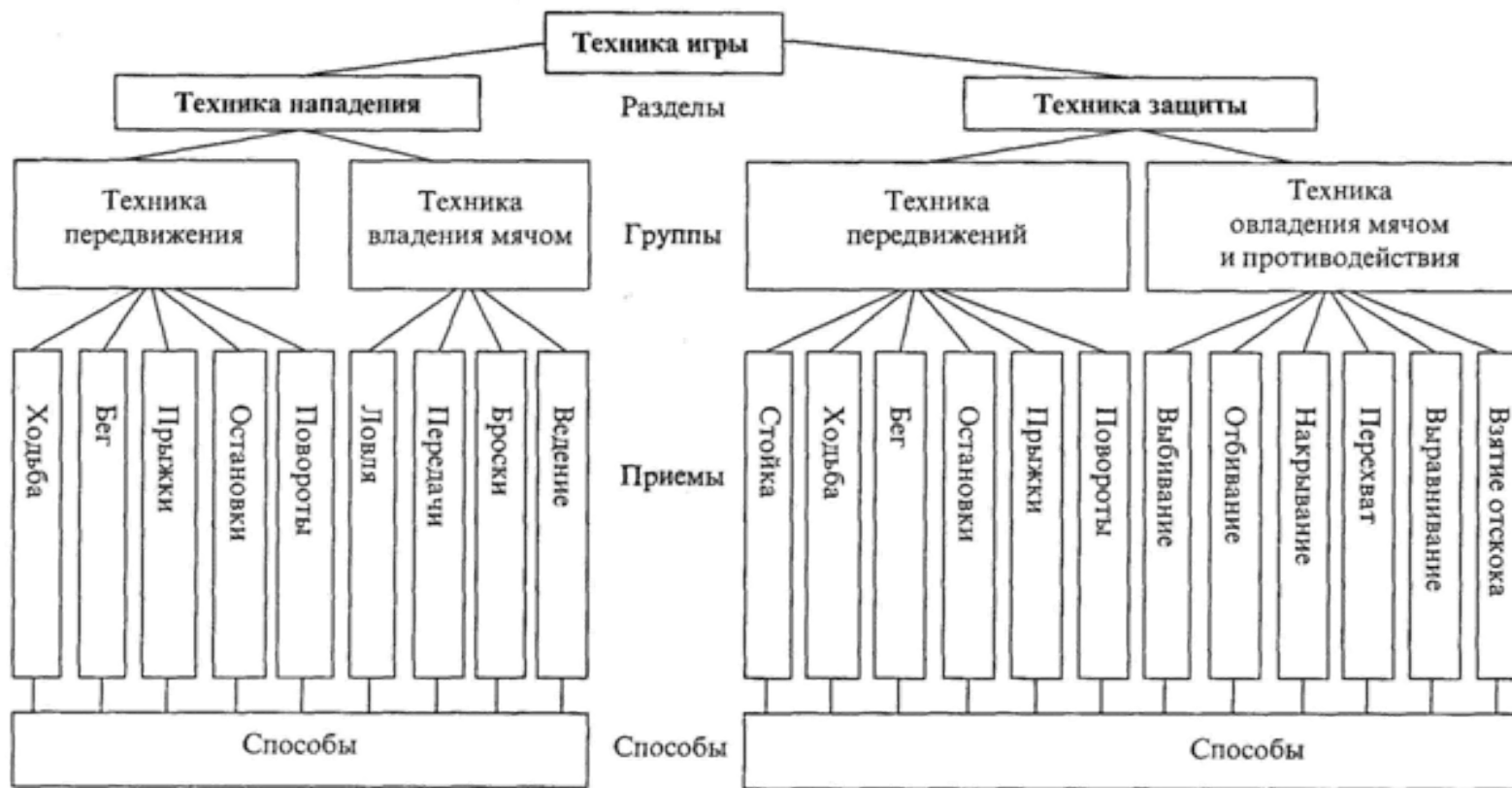


Правила игры

- В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры – забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладев мячом забросить его в корзину. Игра проводится на площадке 8 м в длину и 15м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающей линий). Национальные Федерации имеют право утвердить соответствующие игровые площадки с минимальными размерами 26х14м. Высота потолка должна быть не менее 7м. Продолжительность игры 4 периода 4х12 мин, т.е. 48 мин.
- Возможна продолжительность игры 40 мин, 2х20 мин с перерывом 10 мин. Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности должна быть не менее 74.9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Ойын әдістерінің классификациясы

Классификация техники иґры





Қозғалу әдісі

- Ойындағы жүріс басқа қозғалыс тәсілдеріне қарағанда азырақ пайдаланылады. Ол, негізінен, қысқа тоқтамдарда орын ауыстыруға немесе ойын жағдайының қарқындылығын төмендетуге, сонымен қатар жүгіріспен қоса темпті жайлату үшін пайдаланылады. Қарапайым жүгірістен айырмашылығы – баскетболшы тізесін бүгіп жүреді, бұл оған кенеттен жылдамдығын арттыруға мүмкіндік береді.
- Жүгіру ойындағы негізгі қозғалыс тәсілі болып табылады. Ойыншы ойын алаңының шегінде, кез-келген бағытқа, алдымен немесе артымен алға қарай түрлі бастапқы орналасулардан жылдамдығын арттырып отыруы керек.
- Қарсыласушыдан кенеттен болған, тез арадағы жүгіріс жылдамдығын арттыру немесе бастапқы старт спорт ойындарында жұлқу немесе талпыныс деп аталады.

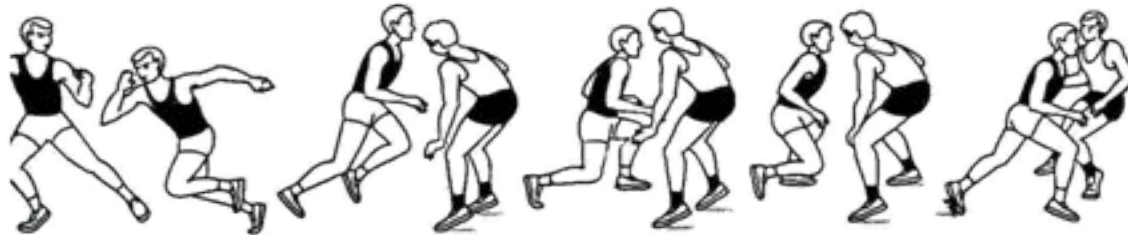


Техника передвижений

- Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Используется главным образом для смены позиции в коротких паузах, если при сопряжении интенсивности игровых действий, а так же для смены темпа в сочетании с бегом.
- Бег является главным средством передвижения в игре. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.
- Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком.

Қозғалу әдісі

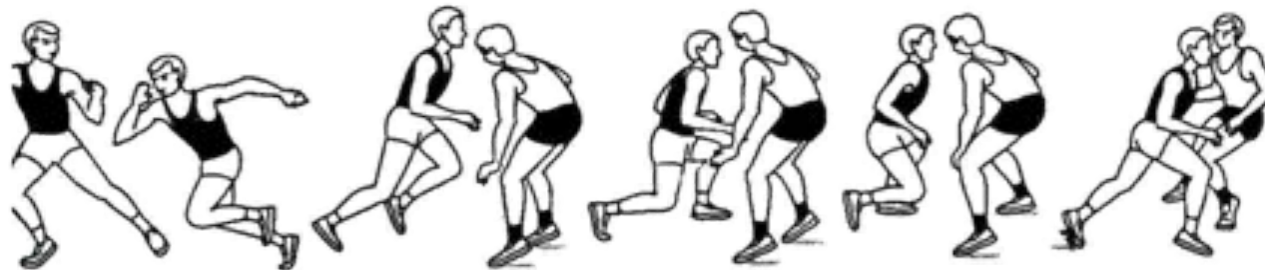
- Жұлқы немесе талпыныс – қарсыласушы қарауынан босатылуын және бос орынға шығуға арналған негізгі құрал болып табылады.
- Жұлқы немесе талпынысты жүзеге асыру үшін алдымен 4-5 қадам өтеді. Олар өте қысқа, әрі жылдам (соққылы) болады. Орындау барысында аяқты аяқ ұшынан қояды. Жүгіру жылдамдығы қадамның созылуына байланысты артады. Осы уақытта ойыншы допты қабылдауға әзір болуы тиіс. Жүгіру бағытын ойыншы орындаушы аяғын күшті қозғалыс бағытына қарсы серпіп, денесін таңдаған бағытқа июі қажет.



Изменение направления бега (рывок)

Техника передвижений

- Рывок – лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место.
- Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делаются короткими и очень резкими, ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря увеличению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча. Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выполняемой ногой в сторону, противоположную направлению движения, туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления.



Изменение направления бега (рывок)

Допты билеу әдісі

- Допты билеу әдісіне: ұстап алу, қолға беру, допты басқару және допты торға лақтыру жатады.
- Ұстап алу – ойыншының допты иеленудің және кейінгі әрекеттерді орындау тәсілі.
- Ұстап алу кейін орындалатын допты қолға беру, допты басқару және допты себетке лақтыруды орындаудың бастапқы қалпы болып саналады. Сондықтан қозғалу құрылымы келесі орындалатын тәсілдердің анық және ыңғайлы орындалуын қамтамасыздандыру керек.
- Есте сақталсын: еш уақытта допты бір орында күтіп тұрмай, оның алдынан шығу қажет.



Техника владения мячом

- Техника владения мячом включает следующие приемы техники: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.
- Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия.
- Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения и бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.
- Следует взять за правило: мяча не нужно ожидать, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу.



Допты билеу әдісі

- Қолдан-қолға беру – шабуылды жалғастыру үшін ойыншының допты серіктесіне беретін тәсіл.
- Допты қолдан-қолға дұрыс әрі тура беру – ойында баскетболшылардың нақты мақсатты әрекеттесуінің негізі. Кеуде биіктігінен екі қолмен допты қолдан-қолға беру – қарсыласының қарауынан жақын немесе орта қашықтықтағы серіктесіне допты жылдам әрі нақты берудің негізгі тәсілі.
- Допты билеу – ойыншыға түрлі бағытта және әртүрлі жылдамдықпен алаңда допты алып жүруге мүмкіндік беретін тәсіл.
- Допты билеу қамқоршы қорғаушыдан кетуге мүмкіндік береді, доптың себетке түсуі үшін күресте қалқан астынан доппен шығуға және шапшаң қарсы шабуылды орындауға ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Техника владения мячом

- Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.
- Умение правильно и точно передавать мяч – основа четкого целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Передача двумя руками от груди – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.
- Ведение мяча – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей в любом направлении.
- Ведение позволяет уйти от опекающего защитника, выйти с мячом из под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру.

Допты билеу әдісі

Техника владения мячом



Классификация ведения мяча



Допты билеу әдісі

- Негізгі қимылды шынтақ пен білек орындайды. Аяқты тізеден бүгіп, денені аздап алға қарай ұмтылдырады; иық пен доптан бос қолмен қарсыласты допқа жібермейді (қарсыласын итермейді).
- Допты билеу үшін қадамдар мен доптан бос қол қимылдарының үйлесімділігі қажет.
- Допты билеу жылдамдығы доптың алаңнан және алаңға бағытталған бұрыштан ауытқуына байланысты. Неғұрлым ауытқу биік, ал оның бұрышы аз болса, қозғалу жылдамдығы жоғары болады.

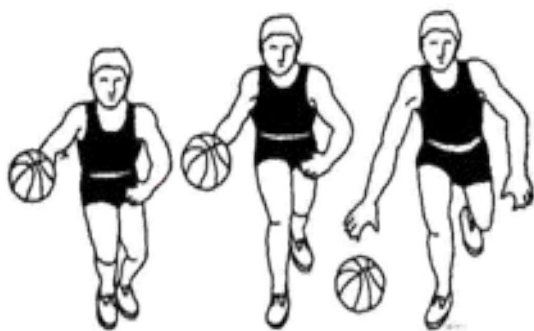


Техника владения мячом

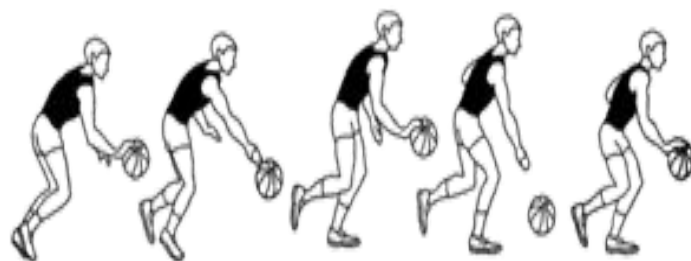
- Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (не отталкивать его).
- Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, не контактирующей с мячом.
- Скорость ведения зависит от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.

Допты билеу әдісі

Техника владения мячом



Положение игрока
при ведении мяча



Ведение мяча

Допты билеу әдісі

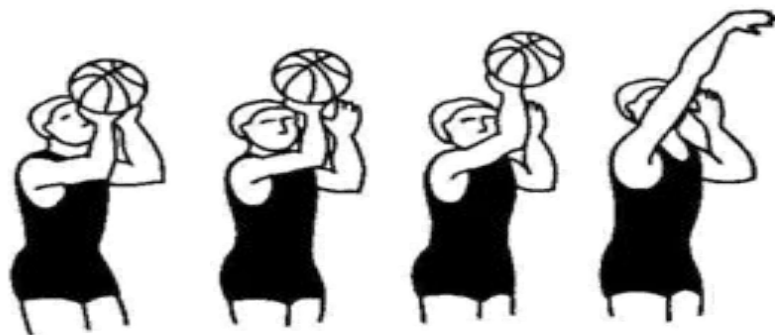
- **Себетке лақтыру.** Лақтыруға дайындық шабуылдаушы команданың ойынының негізгі мазмұнын құрайды, ал себетке дәл түсіру – оның басты мақсаты.
- Себетке дәл түсіру, біріншіден, ұтымды әдістің таңдалуына, қимылдардың тұрақтылығына және бұлшық еттерін ширату мен босаңсуларын дұрыс алмастыруына, қол буындарының күші мен қозғалмалылығына, ұшу траекториясы мен доптың айналуына байланысты. Лақтыруға дайындалған ойыншы алаңдағы жағдайды бағалап, бақылаған қарсыласушының әрекеттерін алдын-ала ойластыруы тиіс.
- Доптың ұшу траекториясын арақашықтыққа, ойыншының бойына, оның секіру биіктігіне және бойы ұзын қорғаушының қарсы әрекет ету белсенділігіне қарап таңдайды.

Техника владения мячом

- **Броски в корзину.** Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – его главная цель.
- Точность броска в корзину определяется, в первую очередь, рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью или правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, оптимальной траекторией полета и вращением мяча. Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие элементы.
- В броске лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча.
- Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника.

Допты билеу әдісі

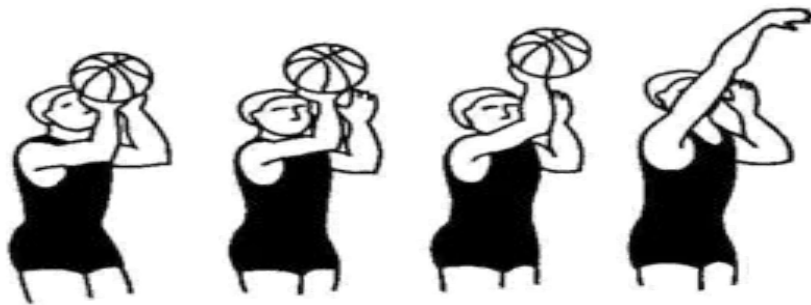
- Бір орында тұрып және қозғалыс кезінде допты бір қолмен иықтан лақтыру – орта және алыс қашықтықтан себетті шабуылдаудың кең тараған тәсілі.
- Дайындық фазасы: допты оң аяқтың астынан ұстайды (оң қолмен лақтырған жағдайда). Бұл қадам едәуір кең болады. Келесі қадам арқылы ойыншы жылдам әрі күшті тік жоғары итеріледі.
- Негізгі фаза: секіруден кейін ойыншы денесі ең жоғарғы нүктеге жеткенде, саусақтардың жеңіл қимылымен допты итереді.



Бросок
одной рукой от плеча

Техника владения мячом

- Бросок одной рукой от плеча – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.
- Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть стопорящим, укороченным – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх.
- Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямляется для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное движение.

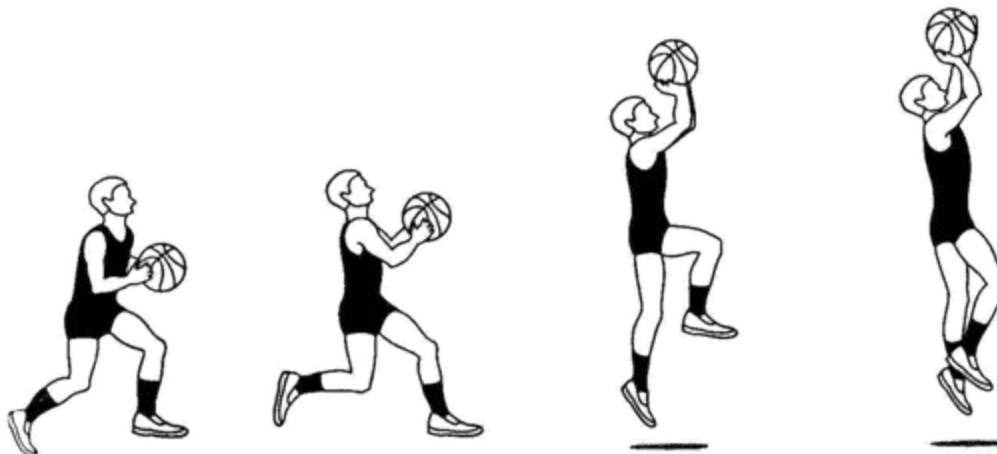


**Бросок
одной рукой от плеча**

Допты билеу әдісі

Техника владения мячом

- Бір қолмен жоғарыдан лақтыру тәсілін қозғалыста үлкен арақашықтықтан және қалқанның астынан орындалатын шабуылда қолданады.
- Бросок одной рукой сверху используют для атаки корзины в движении с больших дистанций и непосредственно из-под щита.

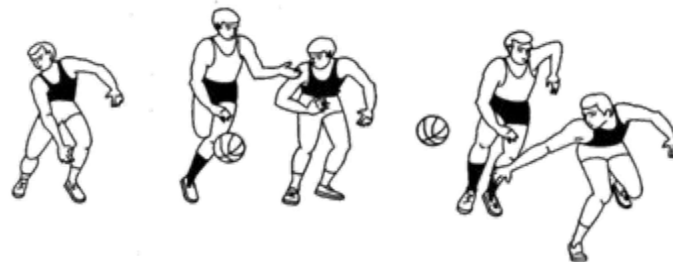


Бросок одной рукой сверху

Допқа ие болу әдісі

Техника овладения мячом

- **Допты билеу кезінде допты қағып алу.** Шабуылдаушы допты алып келе жатқанында қорғаушы қарсыласына себетке қарай жол ашып кері шегінеді немесе сәл ғана артқа секіріп оның соңына түсіп, қаптал сызыққа қарай шегіндіреді. Содан кейін қорғаушы шабуылшының жылдамдығындай жылдамдықпен допты қағып алады.
- **Выбивание мяча при ведении.** В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает или слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.



Выбивание мяча у соперника при ведении

Допқа ие болу әдісі

Техника овладения мячом

- **Допты бір-біріне бергенде қағып алу.** Бұл тәсілдің сәттілігі қорғаушының қимылдарының жылдамдығына және орнықтылығына байланысты. Егер шабуылшы допты бір орында тұрып күтсе, алдынан шықпаса, оны қағып алу қиын емес: допты секіріп бір немесе екі қолмен талпыныстан кейін ұстау керек. Доп қолына тигеннен кейін жүгіріп кетпес үшін сол уақытта допты алып жүру керек.
- **Перехват мяча при передаче.** Успех данного способа перехвата зависит прежде всего от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.



Допқа ие болу әдісі

Техника овладения мячом

- **Лақтыру кезінде допты жабу.** Шабуылдаушыға қарағанда қорғаушының бойы ұзынырақ және секіру биіктігі жоғары болса, лақтыру кезінде допты жабады. Осы сәтте қорғаушының қолы допты жанында болуы тиіс. Сонда бүгілген қолдың буынын допқа жанынан-үстінен қойып, оны лақтыра алмайды.
- **Накрывание мяча при броске.** Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху и бросок выполнить не удастся.



Ұсынылған әдебиет

Рекомендуемая литература

- Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебник для педагогических заведений /Ю.Д. Железняк, В.А. Кошкарлов, И.П. Кравцевич /под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2002. – 384с.
- Решетников Н.В. Физкультура: Учебное пособие для студентов физкультурно-профессиональных учебных заведений. – М.: Мастерство, 2002. – 152 с.
- Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений /под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.Т. Портнова. – М.: Академия, 2001. – 520 с.
- Холодов Т.Г., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физкультурного воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2001. – 144 с.
- Физкультура студента. Учебник /под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.