

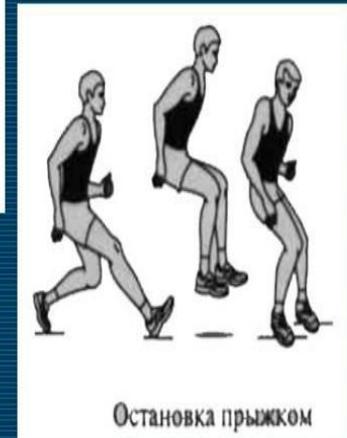
Баскетбол.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Т. Н. Курушина

учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МАОУ «Гимназия №76»
Г. Набережные Челны, РТ

Остановка игрока



Остановка игрока

Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища.



Применение остановок в игре в сочетании с другими приемами техники перемещений позволяют игроку освободиться от опеки соперника. Остановка двумя шагами и прыжком выполняется с мячом и без мяча. Во время остановки двумя шагами первый из них делается более длинным. Нога приземляется на пятку с дальнейшим перекатом на всю ступню. Туловище несколько отклоняется назад. Другой шаг делается более коротким. В конечном положении остановки в два шага ноги согнуты, тяжесть тела больше смещена на сзади стоящую ногу, туловище держится прямо и немного развернуто в ее сторону.



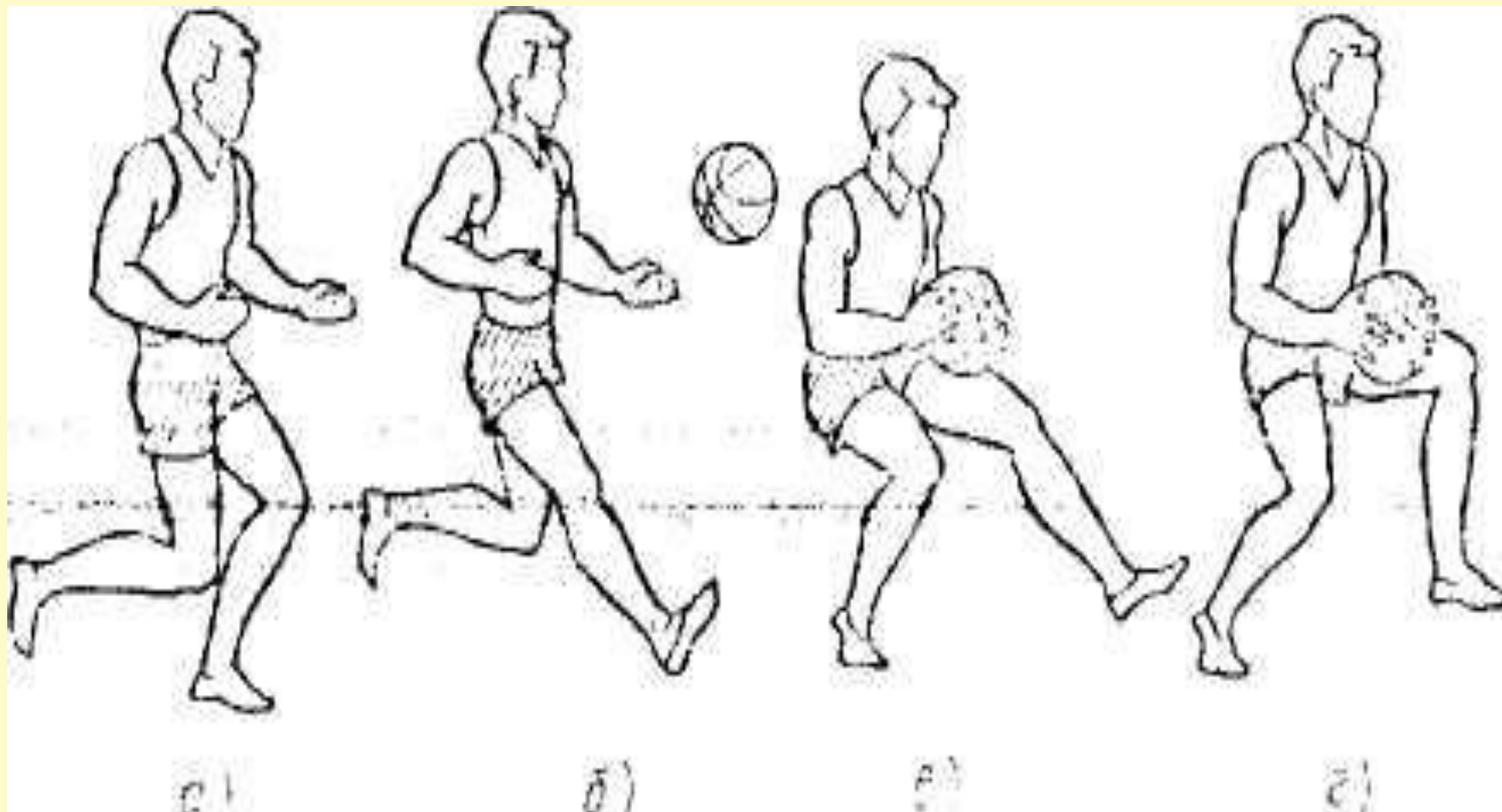
ОСТАНОВКА ДВУМЯ ШАГАМИ



Туловище отклоняется назад. Первый длинный шаг (опорный) начинается с пятки с переходом на всю ступню и последующим сгибанием ноги. Затем делается второй укороченный шаг вперед в сторону, и тяжесть тела равномерно распределяется на две ноги.



При выполнении остановки с мячом ловля осуществляется во время первого шага.

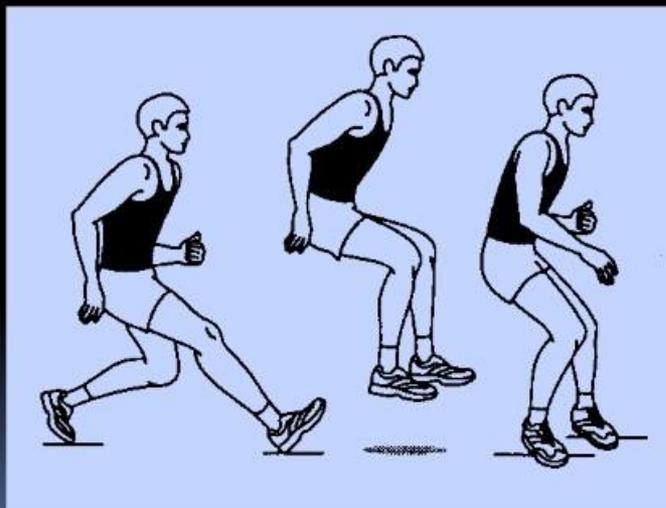


Остановка двумя шагами с ловлей мяча.

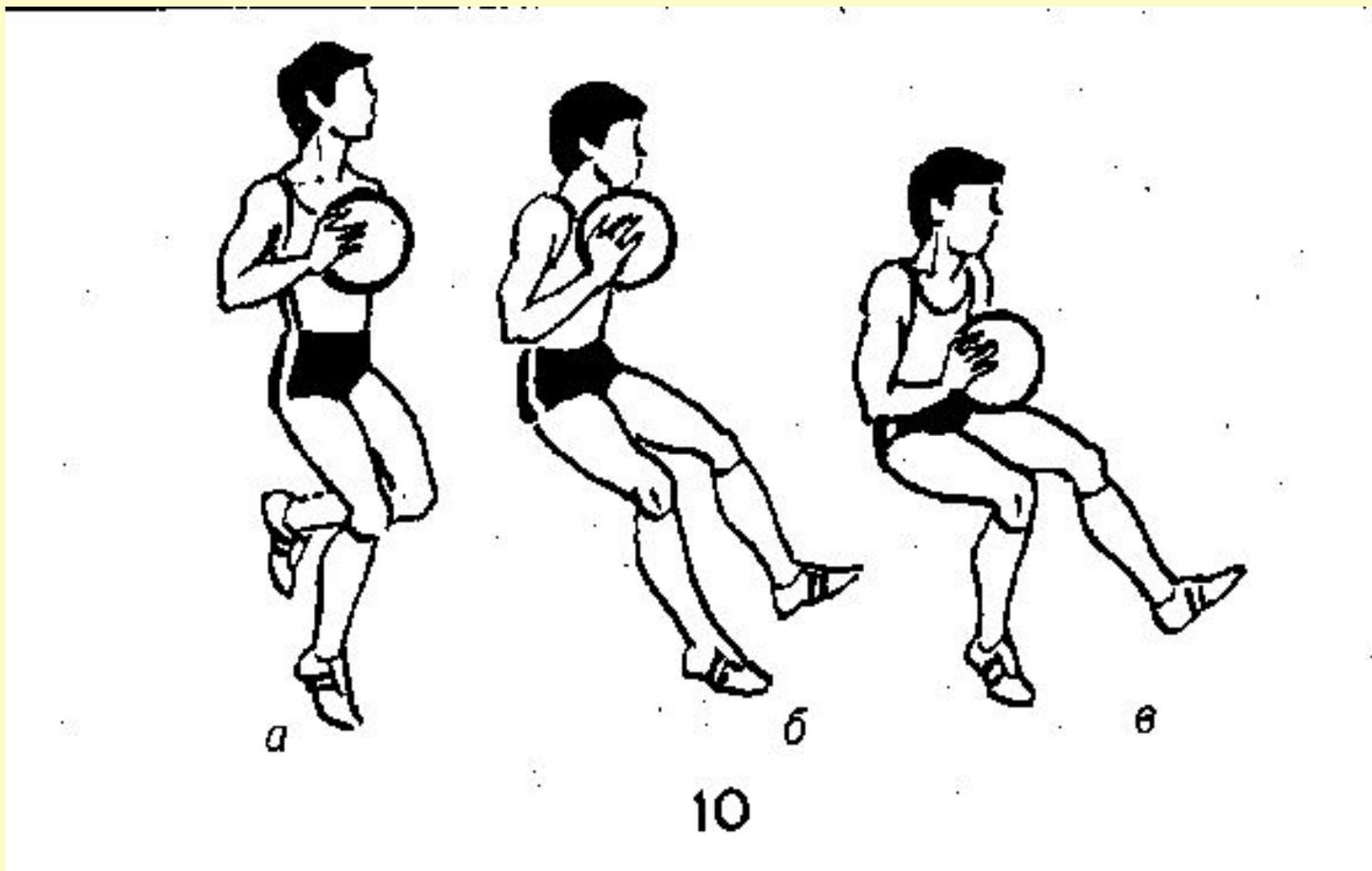


При остановке прыжком игрок отталкивается одной ногой и делает невысокий, стелющийся прыжок по ходу движения. В безопорном положении ноги, опережая туловище, выносятся вперед. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Ступни расположены под углом 30-45° к направлению движения, ноги согнуты, туловище слегка отклонено назад и развернуто в сторону толчковой ноги.

Остановка прыжком

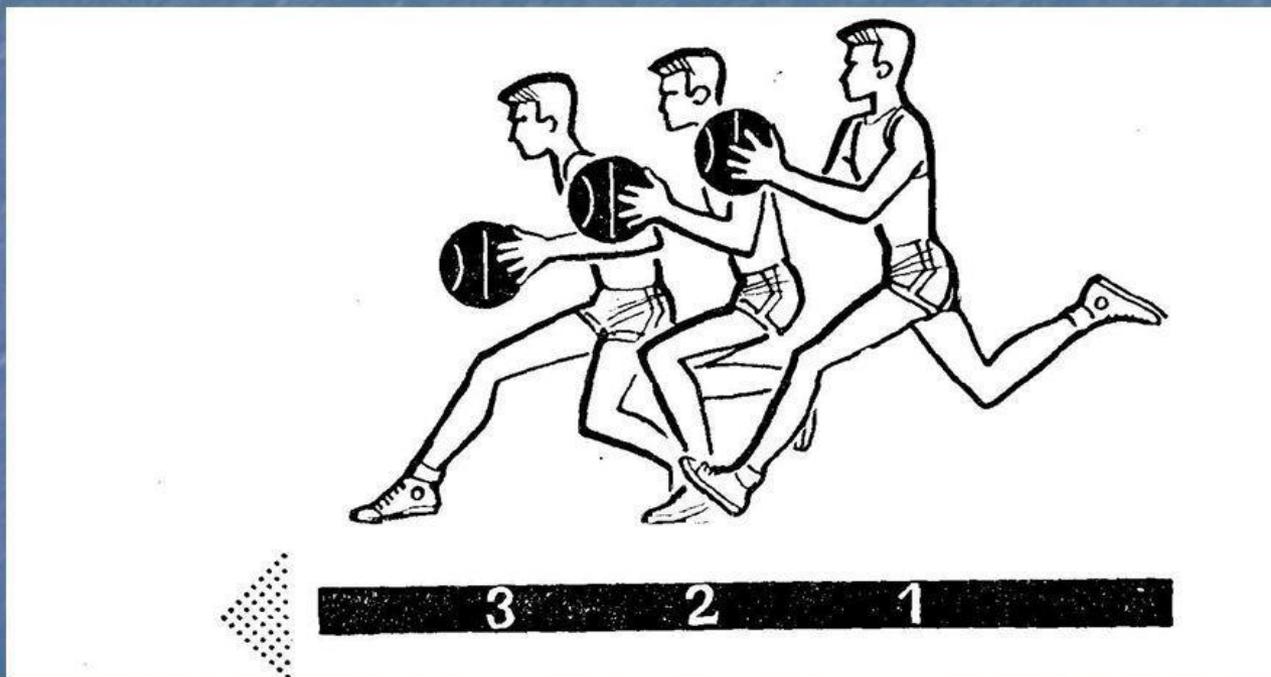


Остановка прыжком с ловлей мяча.



При выполнении остановки с мячом ловля осуществляется во время первого шага.

Остановка двумя шагами



Методика обучения

Изучение начинается с остановки в два шага без мяча и с мячом, а затем также прыжком. Необходимо обратить внимание на положение ног после остановки и правильное распределение тяжести тела. Выполняя остановку с мячом, учащиеся должны держать его у груди выше уровня пояса, закрывая туловищем от соперника. Важно, чтобы перед остановками игроки не снижали скорость и в качестве опорной могли использовать правую и левую ноги.

Последовательность обучения остановки в два шага:

1. Конечное положение после остановки.
2. Остановка в два шага под счет.
3. То же после ходьбы.
4. Остановка после бега в медленном, среднем, быстром темпе в заранее обусловленном месте.
5. То же по слуховому сигналу.
6. То же по зрительному сигналу.
7. Остановка в сочетании с другими техническими приемами.

Характерные ошибки:

- Потеря равновесия; сильный наклон туловища вперед; отрыв опорной ноги при остановке с мячом; мяч не укрывается туловищем от соперника.



Упражнения для обучения остановкам в упрощенных условиях:

1. По сигналу учителя принять конечное положение остановки. Опорная нога левая (правая).
2. Построение по периметру баскетбольной площадки лицом в центр. И.п.— стойка баскетболиста. На счет «раз» сделать широкий шаг сзади стоящей ногой вперед, поставив ее на пятку. На счет «два» перекатом на всю ступню согнуть ее и, поворачивая туловище в сторону опорной ноги, выставит вперед другую, сделав второй короткий шаг.
При обучении остановке прыжком это упражнение изменяется. По сигналу – шаг левой (правой) ногой – толчок –остановка прыжком.
3. Остановка у центральной линии и в углах площадки после ходьбы.
4. То же, но после бега.
5. Бег в колонне по одному. Дистанция 2 м. По свистку – остановка.
6. То же, но остановка после поднятия учителем руки вверх.



Упражнения для обучения остановкам в усложненных условиях:

1. Бег в колонне по одному. Один свисток – рывок 5-6 м, два свистка – остановка.
2. То же, но одна рука вверх – рывок 5-6 м, две руки – остановка.
3. В парах. Направляющий передвигается в спокойном темпе по баскетбольной площадке, выполняя остановки. Партнер, бегущий на 2-3 м сзади, повторяет его действия.
4. Построение в две шеренги вдоль боковых линий лицом друг к другу. У учащихся одной шеренги мячи, а учащиеся в другой стоят в и.п. одна нога впереди. После передачи им мяча, они делают широкий шаг сзади стоящей ногой, ловят его, и выполнив второй шаг, более короткий, фиксируют остановку два шага. Это упражнение можно использовать и при обучении остановке прыжком, но толчок в этом случае необходимо сделать впереди стоящей ногой и после короткого прыжка одновременно приземлиться на обе согнутые в коленях ноги.
5. Построение в 4-5 колонн. Напротив каждой колонны на расстоянии 10 м - игрок с мячом. Направляющие выбегают к мячу, ловят его, выполняя остановку, возвращают мяч партнеру и становятся в конец колонны.
6. Построение в 4-5 колонн, но игроки с мячом стоят под кольцом. Выбегающие из колонн игроки после ловли мяча и остановки выполняют бросок мяча с места, ловят его и передают следующим.

Список литературы:

1. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе: пособие для учителей, 1976 , 111 с.
 2. Григорьев Г. Н. Если выбран баскетбол // Физическая культура в школе, 1985, №1, с. 23.
 3. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: изд-во Удм. ун-та, 1996, 400 с .ил.
 3. Комплексная программа физического воспитания учащихся V – IX классов. М., 2014 .
 4. Лутохин В.С. В баскетбол играет весь класс // Физическая культура в школе. 1987 , №2, с. 29.
 5. Мейксон Г.Б., Копылов Ю.А. Планирование физического воспитания в школе // Физическая культура в школе. 1989.№8. с. 11-16; №9. с. 9-13.
 6. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбола // Физическая культура в школе. 1991, №12. с. 23-30.
 7. Петерсон Т.Я. Мини-баскетбол. М.: Физкультура и спорт. 1981. 271 с.
 8. Преображенский И.Н., Харазянц А.А. Баскетбол в школе. М.: Просвещение, 1969, 160 с.
 9. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры/ под ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1976, Т.2.256 с.
 10. Физическая культура в школе / научно-методический журнал, 1996-2010 гг.
-



Список литературы:

11. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П.Матвеев. – 6- е изд. – М. : Просвещение, 2017. - 192 с.
12. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М.Я. Виленского. – 2 –е изд. - М.: Просвещение, 2013. -239 с.
13. Электронный образовательный портал www.uchportal.ru.
14. Электронный образовательный портал www.fizkult-ura.ru
15. Электронный образовательный портал www.fizkulturavshkole.

