



УФИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: БАСКЕТБОЛ

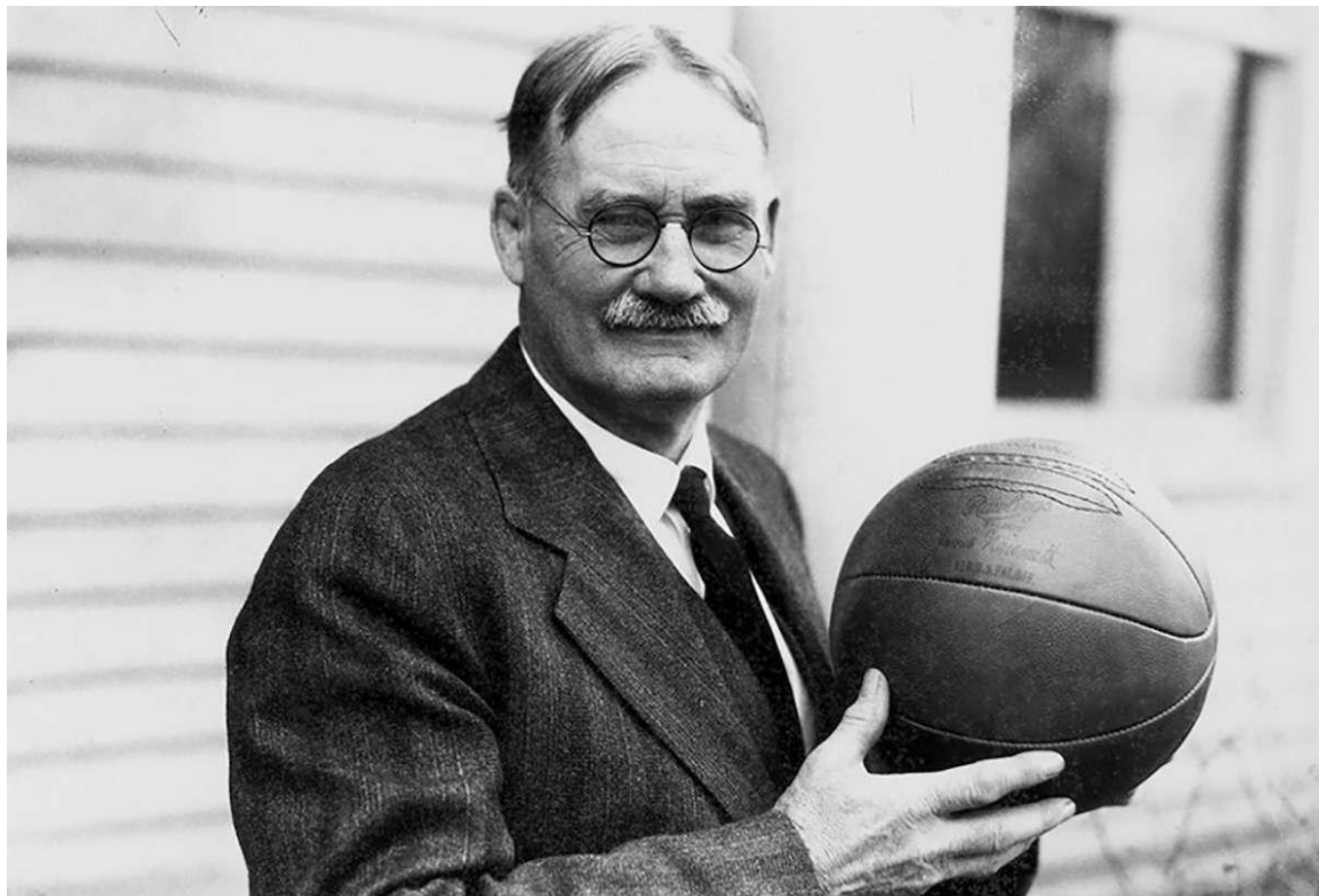
ВЫПОЛНИЛ: СТ. ГР БСТ-**18-02**

ПРОВЕРИЛ: ДОЦЕНТ, К.Б.Н.

МАХИЯНОВ В.Р.

БАЖИН А.В.

ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ БАСКЕТБОЛА:



ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ БАСКЕТБОЛА:

История возникновения баскетбола берет свое начало в 1891 году, когда преподаватель по физкультуре колледжа Молодежной христианской организации города Спрингфилд, штат Массачусетс, имя которому Джеймс Нейсмит, канадец по происхождению, решил разнообразить свои занятия, придумав этот вид спорта. Правила на тот момент были просты: игроки делятся на две команды, и кто больше забьет мячей в корзину противника (в то время играли футбольным мячом), тот и побеждает. Это способствовало повышению интереса к спорту у студентов, которые в то время занимались лишь гимнастическими упражнениями. В то время баскетбол мало чем напоминал нынешнюю игру, но суть оставалась такой же. Уже в 1892 году были введены первые правила для новой игры, такие как:

- ударять мяч в пол только руками;
- игрок не имеет права бежать по полю с мячом, бросать разрешалось только из того положения, в котором находится игрок, либо если игрок бежит на большой скорости;
- удары, толчки и задержания оппонента не допускались;
- мяч считается засчитанным, если он остается в корзине
- в игре 2 половины, длительность каждой составляет 15 минут.

Это только несколько из правил тех лет, со временем их становилось все больше с каждым годом.

ПРАВИЛА И СУТЬ ИГРЫ:



ПРАВИЛА И СУТЬ ИГРЫ:

Современный баскетбол отличается от того, который придумали в США. Изменения происходили до конца 2004 года. Только с этого правила баскетбола были окончательно закреплены в 2018 году и до сих пор остаются актуальными. Если говорить кратко, то они следующие:

Необходимы две команды, в каждой из которых должно быть по 12 человек. Полевыми игроками считаются 5, остальные при необходимости заменяют основной состав (количество замен не ограничивается).

Матч по баскетболу состоит из 4-х четвертей. Точное время зависит от баскетбольной ассоциации, которая проводит встречу. Например, FIBA проводит каждую четверть по 10 минут, а NBA – по 12. Это, так называемое, чистое время. Перерыв между четвертями – 2 минуты, между двумя частями встречи – 15 минут. Важно, мяч можно трогать только руками.

Нельзя бежать с мячом, просто держа его в руках, наносить удары по мячу рукой или ногой, блокировать телом. Неумышленное касание какой-либо частью ноги не считается нарушением.

Очки будут засчитаны, если мяч попадет внутрь корзины.

В зависимости от места броска и его расстояния до сетки начисляется разное количество очков. Во время штрафного баскетбольный судья дает 1 очко, с близкого или среднего расстояния – 2 очка. Если получается попасть из-за трехочковой линии – это 3 очка. Если игрок ошибается и попадает мячом в свою корзину, в этом случае команда противника получает 2 дополнительных очка. В случае одинакового турнирного счета командам предоставляется 5-минутный овертайм. Если за этот промежуток времени победитель не выявлен, овертайм назначается вновь. Игра будет продолжаться до тех пор, пока одна из команд не выиграет.

НАРУШЕНИЯ:



НАРУШЕНИЯ:

Следует ознакомиться с некоторыми из наиболее распространенных нарушений, перечисленных ниже.

✗ Пробежка — еще одно распространенное нарушение в баскетболе называется пробежкой. Его суть в том что, когда игрок владеющий мячом не может сделать три или более шага без начала дриблинга. В правилах сказано, что во избежание подобных нарушений игрок владеющий мячом должен начать или продолжать дриблинг.

✗ Двойное ведение — как следует из названия, двойное ведение происходит, когда баскетболист заканчивает дриблинг на короткий промежуток времени, а потом начинает все сначала. Двойное ведение также включает в себя случаи, когда игрок совершает ведение обеими руками одновременно.

✗ Перенос мяча — это происходит, когда игрок заносит руку под мячом во время ведения, которая, по сути, несет мяч, а не ударяет его о площадку. Баскетболисты должны быть внимательными во время дриблинга, чтобы не расположить руку подобным образом.

✗ Фол — самым распространенным нарушением в баскетболе является фол. Это происходит, когда игрок использует физический контакт для получения несправедливого преимущества. Как правило, фолы совершаются игроками защиты, но судьи могут давать их и атакующим игрокам. Если игрок нападения при попытке совершения броска по кольцу заработает на себе фол, он будет совершать два штрафных броска с линии фолла.

✗ Технический фол — более серьезным нарушением в баскетболе является технический фол. Технический фол — это неспортивное поведение, драки на площадке и споры с судьей.

ТЕХНИКА БАСКЕТБОЛА: 3 ЧАСТИ



ТЕХНИКА БАСКЕТБОЛА:

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ –

ДРИБЛИНГ

В баскетболе дриблинг подразумевает умелое ведение мяча, при котором соперник не может добраться до предмета игры. Во время ведения мяч может передаваться из руки в руку несколькими способами: ударами за спиной, ударами перед собой, а также пивотом, при котором игрок осуществляет любые движения с мячом, а одна из ног остается на одном и том же месте. Дриблинг в баскетболе осуществляется следующим способом: ноги согнуты в коленях, таз слегка опущен к полу, тело наклонено вперед, а голова поднята. Мяч при этом закрывается от соперника корпусом, плечом или другой рукой, свободной от его ведения. Самым главным навыком, необходимым для дриблинга в баскетболе, является наличие периферийного зрения, при котором игрок во время ведения мяча не смотрит на предмет игры, а оценивает расположение игроков на площадке и высматривает момент потенциальной передачи или броска.

ТЕХНИКА БАСКЕТБОЛА:

ЧАСТЬ ВТОРАЯ –

ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Передача мяча - один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Способов передач мяча - огромное множество. К основным способам передач можно отнести пасы от груди, от плеча, из-за головы, снизу, сбоку, из рук в руки и др. Эти передачи применяют в большинстве игровых моментов. Помимо них существуют также "скрытые" передачи, которые используются обычно в условиях активного противодействия соперников и позволяют замаскировать истинное направление передачи. Основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего применяют такие разновидности "скрытых" передач, как передачи под рукой, передачи за спиной, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Для "скрытых" передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев.

Передачи нужно отдавать либо с отскоком от пола, либо параллельно полу, а для этого всегда нужно приложить некоторые усилия. Мяч никогда не должен лететь по дугообразной траектории, если только это не перекидка защитника или не навес на кольцо. В противном случае, особенно при передаче мяча поперек площадки, такие пасы обычно перехватывают, что зачастую заканчивается взятием кольца в быстром прорыве.

Как при выполнении передачи, так и при приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации. Для этого игрок должен обладать хорошим периферическим зрением и тактическим мышлением.

ТЕХНИКА БАСКЕТБОЛА:

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ – РАБОТА С МЯЧОМ

Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.

Важно правильно держать мяч руками. Бросковая рука должна располагаться, так, чтобы пальцы были перпендикулярны линиям шва мяча, а другая рука должна придерживать мяч и корректировать его. Пальцы бросковой руки должны быть расставлены широко.

Как правило, баскетболисту приходится ловить и держать мяч в любом положении и действии, стоя на месте, в прыжке, в движении, на разной высоте. Предотвратить возможность перехвата противником мяча, игрок должен открыться - т.е. выбежать на открытое место или навстречу мячу.

ТРЕНИРОВКИ И ОБУЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛУ: **2** ЧАСТИ



ТРЕНИРОВКИ И ОБУЧЕНИЕ: ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Изучение техники игры в баскетбол начинается с изучения техники передачи в соединении с элементами техники владения телом (остановки, повороты). Далее следуют простые броски в корзину с ближней дистанции и дриблинг. Завершается этот процесс совершенствованием техники передачи и различных видов бросков в защите и нападении и изучением финтов. В связи с тем, что новичкам трудно даются правила передвижения и фолы, первоочередной целью подготовки является овладение этими правилами.

ТРЕНИРОВКИ И ОБУЧЕНИЕ: ТАКТИЧЕСК. ТРЕНИРОВКА

После овладения индивидуальной техникой и тактикой переходят к освоению коллективной тактики. Благодаря групповым упражнениям, при которых предпочтение отдается игре у щита двое на двое или трое на трое, закрепляется техника и индивидуальная тактика и проводится предварительная подготовка важнейших игровых систем. Игроки команды должны прежде всего овладеть формами нападения и защиты от опеки соперника с одним и двумя центровыми.

НЕОСПОРИМАЯ ПОЛЬЗА БАСКЕТБОЛА:



НЕОСПОРИМАЯ ПОЛЬЗА БАСКЕТБОЛА:

- Баскетбол насыщен различными маневрами, бегом и всевозможными прыжками и бросками. Это позволяет во время игры задействовать практически все группы мышц, что способствует гармоничному укреплению мускулатуры.
- Баскетбол укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений, развивает ловкость.
- Регулярные занятия этим динамичным видом спорта хорошо повышают выносливость организма.
- Прекрасно влияют на иммунную систему, укрепляют защитные свойства организма.
- Тренируют дыхательный аппарат человека, увеличивает объем легких.
- Благоприятно влияют на работу сердечно-сосудистой системы.
- Баскетбол укрепляет нервную систему.
- Полезна эта игра для глаз. Перевод взгляда с близких предметов на дальние, слежение за мячом и игроками укрепляет глазные мышцы, развивает периферическое зрение.
- Баскетбол является хорошим помощником для поддержания стройной фигуры и борьбы с лишним весом.
- Очень полезна эта игра для развития таких черт характера как самодисциплина, сосредоточенность на поставленных целях, ответственность, умение нестандартно мыслить, инициативность, коммуникабельность.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

