

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ АРХИТЕКТУРЫ И СТРОИТЕЛЬСТВА

А.М.Карагодина

**ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ БАСКЕТБОЛИСТА В УСЛОВИЯХ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Учебно-методические рекомендации



Волгоград,
2022

УДК 796 (075.8)
ББК 74.5я73
К 21

Р е ц е н з е н т:

к.п.н., старший преподаватель кафедры: «Физическое воспитание»
Волгоградского государственного технического университета *Д.С.Зуйков*

Печатается по решению редакционно-издательского совета Волгоградского
государственного технического университета

Карагодина, А.М.

К 21

Освоение техники передвижений баскетболиста в условиях самостоятельных занятий: учебно-методические рекомендации // А.М. Карагодина – Волгоград: Издательство ВолгГТУ, 2022. – 21 с.

Даны рекомендации по самостоятельному освоению техники передвижений в баскетболе. Обозначены основные требования к рациональной технике игровых приемов. Представлен комплекс упражнений для самостоятельного обучения. Разработаны методы самоконтроля за физической и технической подготовленностью баскетболистов.

Ил.12. Табл.3. Библиогр.: 11 назв.

© Волгоградский государственный
технический университет, 2022

© А.М.Карагодина, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Физическая подготовка баскетболиста.....	5
1.1. Упражнения для развития координации и быстроты «работы» ног в условиях самостоятельных занятий.....	5
2. Методика самостоятельного овладения техническими приемами баскетбола.....	10
3. Классификация техники передвижений в баскетболе.....	11
4. Стойка игрока в нападении. Основы двигательной структуры.....	13
4.1. Упражнения для самостоятельной подготовки.....	13
5. Техника передвижений в нападении.....	14
6. Упражнения для самостоятельной подготовки.....	17
7. Техника передвижений в защите.....	17
7.1. Защитная стойка. Разновидности.....	17
7.1.1 Особенности защитных передвижений.....	18
7.1.2. Упражнения для самостоятельной подготовки.....	22
8. Самоконтроль физической подготовленности и техники передвижений баскетболиста.....	19
Заключение.....	21
Литература.....	21

Введение

Большую роль в системе физического воспитания в вузе играют спортивные игры. Для студентов баскетбол является не только увлекательной атлетической игрой, но и эффективным средством физического воспитания. Занятия баскетболом предполагает высокую двигательную активность игроков, следовательно, удовлетворяют потребностям учащейся молодежи в двигательной активности. Разнообразные, естественные движения (ходьба, бег, прыжки) способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающихся.

Систематические занятия баскетболом приводят к развитию практически всех физических качеств присущих человеку: быстроты (способности игрока выполнять свои действия в кратчайшее время), ловкости (умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения), скоростно-силовых качеств (прыжки) и выносливости (применение активных систем защиты и нападения на протяжении всей игры).

Такая особенность баскетбола, как эмоциональность создает благоприятные условия для воспитания у баскетболистов умения управлять эмоциями и не терять контроля над своими действиями. Игра воспитывает дух коллективизма и соперничества, честности, решительности и смелости.

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для того, чтобы добиться наилучших результатов, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразных технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно выполнить их.

Основой для овладения приемов является способность игрока правильно и быстро перемещаться по площадке. Рациональная техника «работы» ног приводит к увеличению скорости передвижения в нападении и более перспективной личной защите, позволяет увеличивать результативность при броске в прыжке и подборе мяча.

Таким образом, высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков.

Самостоятельные занятия баскетболом могут проводиться в форме специализированной утренней зарядки, индивидуальной тренировки или выполнения домашнего задания.

1. Физическая подготовка баскетболиста

Современный баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока определенной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

Задачи физической подготовки – разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники и тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

1.1. Упражнения для развития координации и быстроты «работы» ног в домашних условиях

Комплекс упражнений с веревочной лестницей, расположенной на полу предназначен для улучшения скорости «работы» ног, координации движений и общей скорости передвижения по площадке.

Упражнение №1 – «Классики»

И.П.- внизу лестницы, ноги на ширине плеч.

1 - Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.

2 - Оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.

3 - Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.

4 - Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится (рис.1)



Рис. 1 «Классики»

Упражнение №2 – «внутри-наружу»

И.П. - ноги на ширине плеч перед началом лестницы.

1. Выполните шаг (не прыгните, а именно шагайте) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.

2. После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем – правую ногу – справа от лестницы.

3. Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также правой (как-бы вернитесь в предыдущее положение).

Повторяйте эту схему перемещения до тех пор, пока лестница не закончится (рис.2).

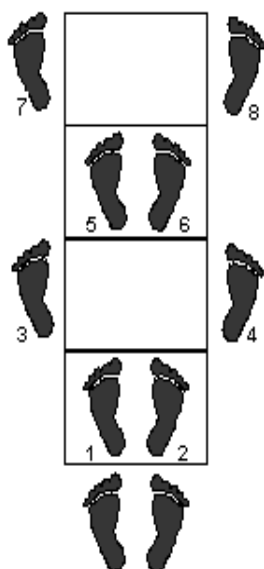


Рис. 2. Упражнение «внутри-наружу»

Упражнение №3 – «шаг в сторону»

Это упражнение потребует большей концентрации и координации движений. Вначале необходимо сделать несколько пробных попыток на небольшой скорости.

И.П. – расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).

1. Сделайте шаг на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку прыжком).

2. Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.

3. Шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.

4. Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой.

5. Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы (рис.3).



Рис. 3 Упражнение «шаг в сторону»

Упражнение №4 – «Танго»

И.П. – как и предыдущее упражнение.

1. Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.
2. Далее, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.
3. Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога и т.д.(рис.4).

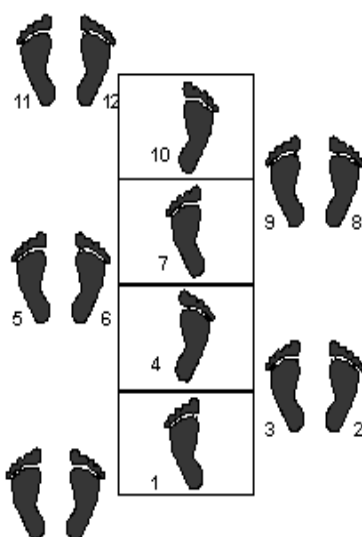


Рис.4 Упражнение «танго»

Упражнение №5 – «Пять шагов»

Стартовая позиция – ноги на ширине плеч, стоим перед лестницей по центру.

1. Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, практически одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы.

2. Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), а за ней отправляется правая.

Движение состоит из 5 шагов – это первая фаза. Вторая практически аналогичная этой, но движение начинается в левой ноги. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы (рис.5).

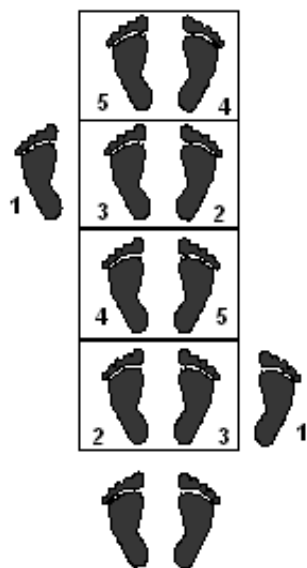


Рис. 5 Упражнение «Пять шагов»

2. Методика самостоятельного овладения техническими приемами в баскетболе

Изучение техники основных приемов игры в баскетбол основывается на дидактических принципах педагогического процесса:

- *Принцип сознательности и активности* подразумевает: осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.
- *Принцип наглядности* предполагает создание у студентов четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения.
- *Принцип доступности и индивидуализации*, а также *принцип постепенности* основываются на предварительной оценке исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей с последующим подбором посильных заданий с применением методологического правила: «от простого – к сложному, от легкого – к трудному».
- *Принцип систематичности и последовательности* требует четкого планирования и регулярности в обучении. Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств и методов. Одним из основных специфических средств обучения баскетболу являются упражнения. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема.

В процессе освоения отдельных игровых приемов выделяют несколько этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств происходит формирование игровых навыков (табл.1).

Таблица 1

Этапы самостоятельного овладения техническими приемами в баскетболе

Действия	Задача	Средства	Методы
1. Ознакомить с приемом	Создать четкое представление об изучаемом элементе техники	Изучить теоретические сведения о приеме, его месте и значении в игре; посмотреть правильную технику выполнения приема на плакатах, схемах, видеоматериалах	Вербальный, сенсорный.
2. Изучить прием в упрощенных условиях	Освоить основную структуру игрового	Подводящие упражнения с пофазным воспроизведением, выполнение приема при	Целостного и расчлененного упражнения

	приема	искусственном ограничении, выполнение приема на контролируемой скорости.	
3. Углубленное изучение приема	Освоить детали техники выполнения приема	Целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости, упражнения в усложненных условиях, воспроизведение приемов в сочетании с другими игровыми действиями.	Целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники
4. Целостное формирование двигательного навыка	Взаимосвязано совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.	Упражнения сопряженного характера, чередование упражнений на технику и развитие физических качеств, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.	Сопряженных воздействий, круговой тренировки

3. Классификация техники передвижений

Техника баскетбола — это сложившаяся в процессе его развития совокупность специальных приемов, позволяющих успешно осуществлять игровую деятельность и решать в рамках действующих правил разнообразные игровые задачи.

Под термином «*прием*» подразумевается система отдельных движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. В основе выделения отдельных приемов лежит принцип их целевого предназначения (поймать, доставить или бросить мяч). Вместе с тем, разнообразие условий, в которых осуществляется игровая деятельность в баскетболе, обуславливает наличие различных способов и вариантов выполнения отдельных приемов. Каждый из них характеризуется достаточно устойчивой основой двигательной структуры – кинематической, динамической, ритмической и анатомической.

Кинематическая структура раскрывает форму и характер движений, входящих в прием, с помощью пространственных, временных и пространственно-временных показателей.

Динамическая - уточняет силы и принцип их действия в момент выполнения приема.

Ритмическая - выражает соразмерность элементов приема по усилиям во времени и пространстве.

Анатомическая — определяет характер взаимодействия мышц, включенных в работу, и режимы их функционирования во время выполнения приема.

В основе общей классификации техники баскетбола лежит соподчиненное распределение приемов по принципу их основной целевой направленности предназначенных для атаки или обороны (рис.1).

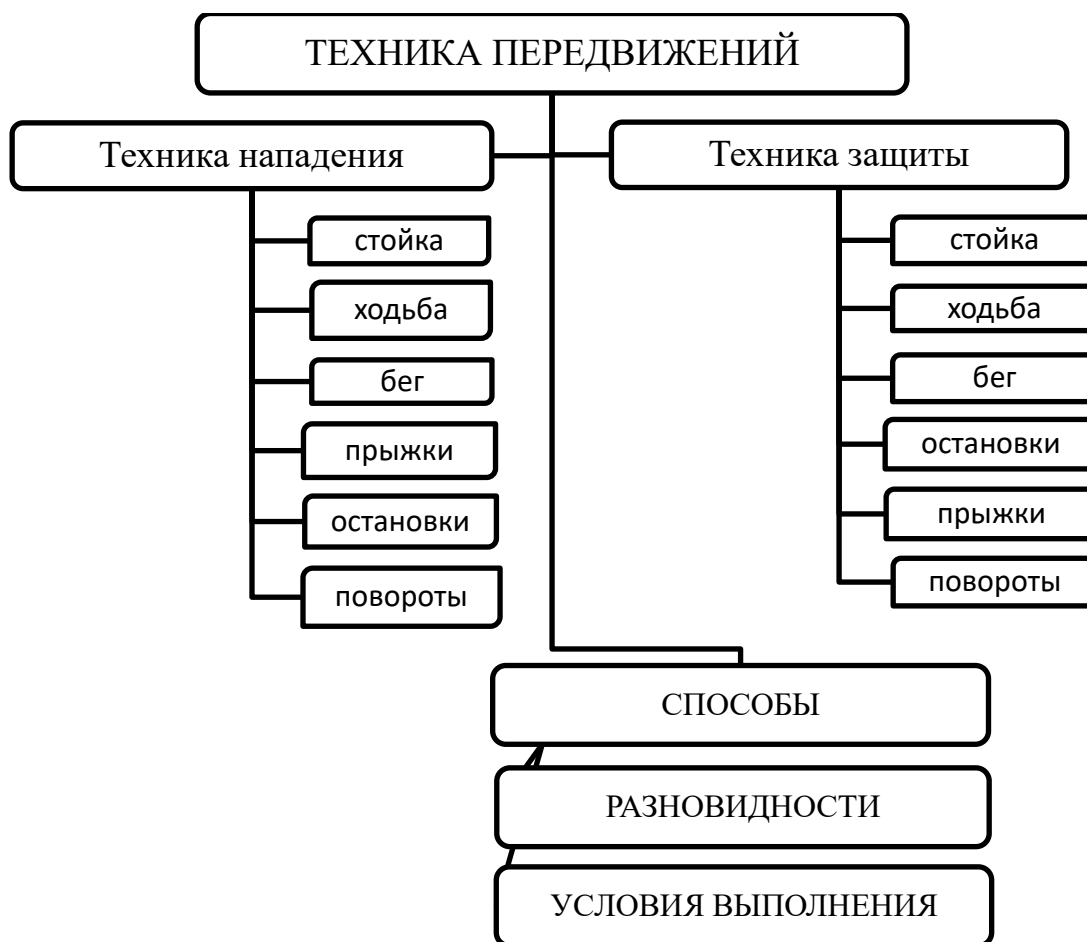


Рис.6. Классификация техники передвижений в баскетболе (Портнов Ю.М., 1997)

4. Стойка игрока в нападении. Основы двигательной структуры

Выполнение игровых действий баскетболист должен начать с такого положения, которое способствует более эффективному их применению.

Исходное положение, удобное для выполнения технических приемов, называется *стойкой* баскетболиста.

Если в данном положении игрок удерживает мяч у груди, то такое положение называется основной стойкой в нападении. Здесь важное значение имеет умение правильно держать мяч в руках. Мяч удерживается всеми фалангами пальцев, но вплотную с ладонью не соприкасается. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, они как будто образуют воронку (рис.7).

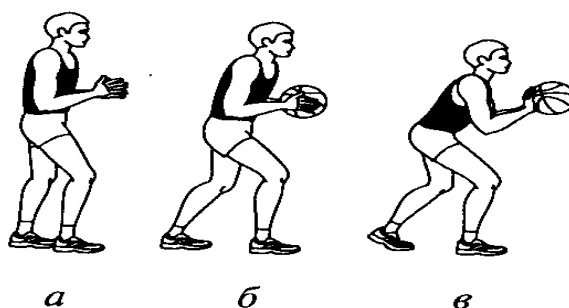


Рис.7. Основная стойка баскетболиста в нападении

4.1. Упражнения для самостоятельной подготовки

1. Имитация держания мяча с воронкообразным положением кистей, 3-4 мин.
2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч до уровня груди, 7-8 раз.
3. В ходьбе и далее в беге с мячом в руках по собственному сигналу остановиться и проверить правильность держания мяча, 8-10 раз.
4. Из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях) принимать стойку по своему сигналу, 10-15 раз.
5. Стоя на месте, подбросить мяч вверх, поймать и принять основную стойку баскетболиста, 10-15 раз.
6. Во время ходьбы с мячом подбросить мяч вверх — вперед на 3-4 метра, затем выполнить ускоренный бег, поймать мяч и принять основную стойку, 10-15 раз.

5. Техника передвижений в нападении

Для передвижения на площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты.

Ходьба используется для смены позиции в ситуациях между игровыми эпизодами во время остановок в игре (при пробитии штрафных бросков, спорный мяч, выход на площадку, а так же для смены темпа движений в сочетании с бегом. В связи со значительным техническим сходством ходьбы и бега, а так же наличием у них одних и тех же вариантов выполнения, эти два способа рассматривают одновременно. Их основное различие заключается в отсутствие и наличие фазы полета, то есть безопорного положения.

Особенность передвижения баскетболистов на слегка согнутых в коленных суставах ногах, для резкого увеличения скорости передвижения или быстрого перехода на другие способы передвижения.

Специфичность *бега* - в постановке стопы на площадку. Стопа ставится перекатом с пятки на носок (при поддержании дистанционной скорости) и на носок во время разбега, рывка, ускорения. Постановка стопы перекатом связана с необходимостью частой перемены направления и скорости бега, с использованием остановок, прыжков и поворотов (рис.8).

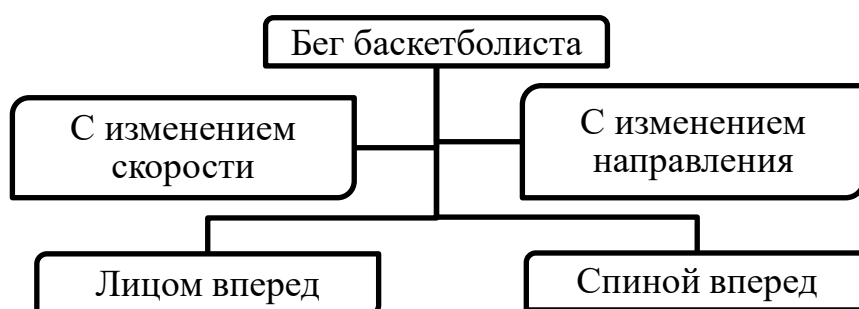


Рис. 8. Классификация техники бега баскетболиста (Портнов Ю.М.,1997)

Ходьба и бег спиной вперед характеризуется постановкой стопы с носка, наклоном туловища вперед для сохранения равновесия и кратковременными поворотами головы назад, с целью контроля за преодолеваемым участком площадки.

Ходьба и бег приставными шагами, выполняемые влево или вправо, осуществляется отведением одноименной ноги в сторону с последующим приставлением другой.

Смена скорости передвижения достигается за счет изменения длины и частоты шагов. А смена направления — толчком выставленной вперед ноги, противоположной направлению поворота, со слегка повернутой внутрь стопой и последующим шагом одноименной ноги в нужную

сторону (в право-правой ногой, влево-левой). Рывок — первые 4-5 шагов делаются короткими и резкими, ногу ставят с носка (рис.9).

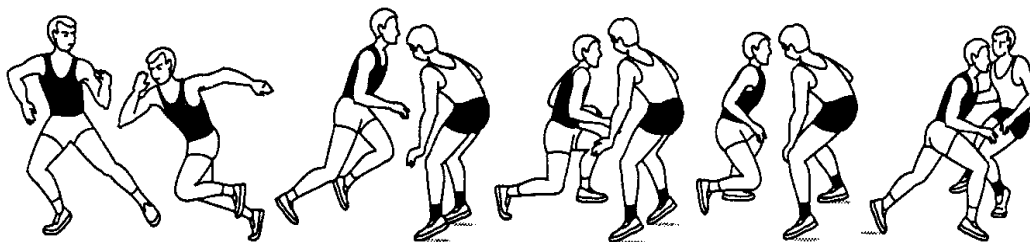


Рис.9. Бег баскетболиста

Прыжки, как правило, выполняются в сочетании с другими приемами: отбивание, ловля, бросок, подбор. Они осуществляются однократно или сериями толчком одной или двух ног, обычно вверх или вверх-вперед. Отталкивание производится за счет мощного разгибания ног. Для прыжков толчком двух ног характерно предшествующее непосредственно отталкиванию незначительное приседание игрока. При выполнении прыжка толчком одной ноги после разбега, последний шаг перед отталкиванием делается несколько шире предыдущих. Толчковая нога, согнутая в коленном суставе, посылается вперед и упруго ставится для толчка перекатом с пятки на носок. Приземление осуществляется на одну толчковую или, чаще обе ноги. В любом случае оно должно быть мягким, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног.

Остановки, то есть прекращения перемещения, выполняются в баскетболе шагами или прыжком. При остановке двумя шагами следует обратить внимание на погашение скорости при первом шаге, торможение при втором с последующим переносом центра тяжести на обе ноги. Нога, первой коснувшаяся площадки (первый счет), считается опорной. Отрыв ее от площадки считается пробежкой.

Остановка прыжком производится на две ноги одновременно, ступни ног находятся параллельно одна другой, ноги согнуты в коленных суставах, спина прямая или слегка наклонена вперед, положение должно быть устойчивым. Основная трудность — потеря равновесия. Она вызывается тем, что ноги не сгибаются в коленях или ступни оказываются на близком друг от друга расстоянии или корпус не наклоняется по направлению движения (рис.10).

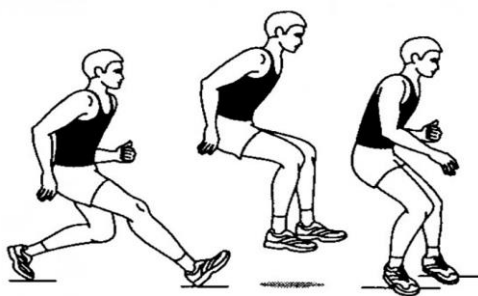


Рис.10. Остановка прыжком

Повороты — технический прием, который игрок использует для ухода от противника, укрытия мяча от выбивания для финтов с последующей атакой кольца.

Повороты на месте, выполняемые игроками с мячом называются вышагиванием и характеризуются последовательными переступаниями одной ногой в различные стороны без отрыва другой — опорной (осевой) ноги, от площадки. При это обе ноги согнуты несколько больше обычного, туловище наклонено вперед, опорная нога располагается на передней части стопы. Существуют два способа поворотов — передний (вперед) и задний (назад). Передний осуществляется шагом ноги вперед. Именуется поворотом правым плечом вперед. Задний поворот осуществляется плечом назад. Обычно вышагивание совершаются в пределах 90° (рис. 11)

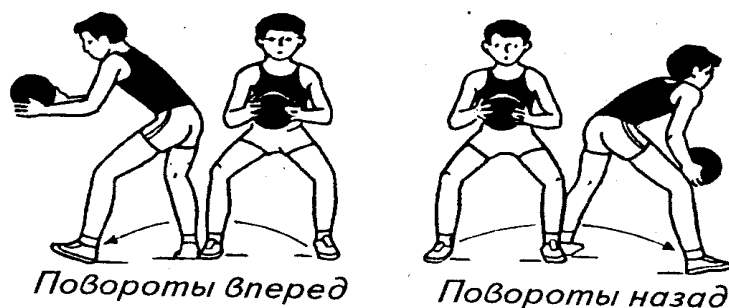


Рис. 11. Повороты на месте

6. Упражнения для самостоятельной подготовки студентов

1. Бег с изменением скорости и направления («змейкой», «челноком») по 10-15 м 6-8 раз.
2. Бег с остановкой по сигналу, с поворотом, движением в обратную сторону.
3. Передвижение в стойке баскетболиста вперед-назад, вправо-влево, в том числе с использованием силовых резиновых жгутов отрезками по 5-10 м.

4. То же с остановкой по сигналу, поворот и движение другим боком.
5. Специальные беговые упражнения (многоскоки, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени) по 20-30 м 6-8 раз.
6. Прыжки вверх на месте на двух ногах с движением рук вперед-вверх, 10-12 раз 5-6 серий.
7. Прыжки вверх толчком с двух ног после выполнения ускорения, 10-12 раз.
8. Прыжки вверх толчком с одной ноги после бега с удлинением последнего шага, 10-12 раз.
9. Бег с остановками и выполнением поворотов на месте, 5-10 мин. без мяча и с мячом.
10. То же с имитацией укрывания мяча от соперника.

7. Техника передвижений в защите

Характер и особенности способов передвижений защитника обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером. Защитник должен всегда находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, держать в поле зрения мяч и соперников.

7.1. Защитная стойка. Разновидности.

При выполнении защитных действий используется *защитная стойка*, которая классифицируется на основании трех признаков: степень сгибания ног (высокая или низкая); расположение стоп (параллельно или уступом); положение рук (одноименное или разноименное направление, на одном или различных уровнях).

Основными требованиями рациональной техники являются:

- расставленные в стороны и согнутые в коленных суставах ноги;
- наклоненное вперед туловище;
- равномерное распределение веса тела на обе ноги;
- сохранение динамического равновесия передних частях ступней;
- при параллельной постановки ног, наиболее рационально перемещение влево-вправо, при расположении ног уступом — вперед-назад (рис.12).

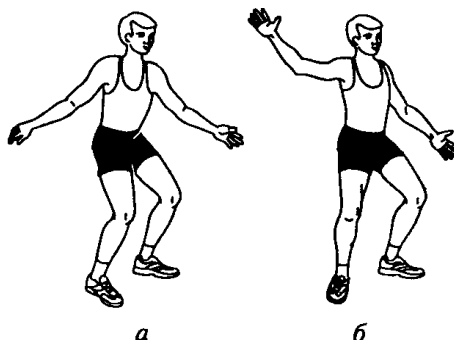


Рис.12. Защитная стойка: а) параллельная; б) разноименная

7.1.1. Особенности защитных передвижений

Направление и характер передвижений защитника зависит от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, управлять скоростью своего передвижения и обеспечивая резкую остановку. Защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижалась скорость и маневренность.

Специфичные моменты при передвижениях защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информативность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

7.1.2. Упражнения для самостоятельной работы студентов

1. Из и.п. – стоя по сигналу необходимо принять защитную стойку, по следующему сигналу – вернуться в и.п., 10-15 раз.
2. Прими защитную стойку и перемещайся небольшими шагами в одну и другую сторону 20-30 с.
3. Перемещайся в защитной стойке, добавляя каждые три шага бег 30-40 с.
4. Перемещайся в защитной стойке по диагонали назад, после выполнения 3-5 шагов повернись и поменяй направление. Затем сделай то же самое по диагонали вперед.
5. Сделай то же самое, но добавь движение руками. Дальняя рука работает на защите от передачи, ближняя – имитирует захват мяча. 2-3 подхода по 5 диагоналей вперед и назад.

8. Самоконтроль физической подготовленности и техники передвижений баскетболиста

Описание тестов физической и технической подготовки:

1. Оценка уровня общей выносливости. Тест Купера. Перед тестом проводится разминка, состоящая из общеразвивающих упражнений 10-15 минут. После разминки начинается тест. На секундомере засекается 12 минут в течение которых бегом преодолевается как можно большее расстояние. После теста – 5 минут ходьбы в медленном темпе. Преодоленную дистанцию измеряют в метрах и оценивают по таблице 2.

2. Оценка силовых способностей верхнего плечевого пояса – сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

3. Оценка скоростно-силовых способностей ног – прыжок вверх. Участник тестирования намазывает кончики пальцев магнезией или мелом. Становится боком к стене, поднимает одну руку вверх и фиксирует исходный результат. Потом, опускает руки, выполняет присед и после резкого взмаха вверх руками осуществляет прыжок вверх, пытаясь коснуться как можно выше своей исходной разметки.

4. Оценка статической силы ног – присед с опорой. Спина плотно прижата к стене. Ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты наружу. Ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, бедра параллельны полу.

5. Оценка техники передвижений. Передвижение в защитной стойке 6 раз по 5 м в квадрате. На площадке размечается квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обеих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой – отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта. По сигналу он передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Таблица 2

Оценка физической и технической подготовленности студентов

№	Контрольные тесты	Оценка в баллах									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тест Купера (бег 12 мин), (м)	3000	2700	2500	2300	2200	2300	2100	1800	1700	1600
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	18	15	20	15	12	10	8
3	Прыжок вверх, толчком с двух ног из квадрата 30х30 см. (см)	70	65	60	55	50	55	53	50	48	45
4	Присед у стены с опорой, ноги под углом 90°, (с)	180	150	120	60	50	120	100	80	50	30
5	Передвижение в защитной стойке, (с)	6,8	7,0	7,8	8,0	8,1	7,0	7,8	8,0	8,6	8,7

Таблица 3

ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ ГОТОВНОСТИ

Уровень готовности (баллы)	Характеристика
Высокий 25-23	Должный уровень подготовки спортсмена. Гармонично развиты все физические качества. Высокий уровень технической подготовленности.
Выше среднего 22-18	Базовый уровень. Хорошее развитие.
Средний 17-13	Базовый уровень. Достаточное развитие.
Ниже среднего 12-10	Базовый уровень, недостаточное развитие, корректировка тренировочной программы.
Низкий 9 и ниже	Низкое развитие, повторное прохождение программы, коррекционные занятия в группах ОФП

Заключение

Разнообразные технические приемы баскетбола, основанные на естественных движениях человека (ходьба, бег, прыжки) способствуют формированию жизненно важных навыков и умений студентов, всестороннее развитие их физических и психических качеств.

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации. Могут использоваться студентами на протяжении всей жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Литература:

1. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие / сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулеймановой; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т.– Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2014. – 40 с.
2. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский.– 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
3. Газдиева, М.Б. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: учеб.-метод. пособие / М.Б. Газдиева, Е.И. Гришина, М.Н. Нагорнова. – Тольятти : ТГУ, 2008. – 48 с.
4. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. – 91 с.
5. Орлан И.В., Болгов А.Н., Аверясова Ю.О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: баскетбол: учебное / И.В. Орлан, А.Н. Болгов, Ю.О. Аверясова – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020 – 160 с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 520 с.