Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Р.А. Амбарцумян

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Спортивные игры. Баскетбол

Методические указания к проведению практических занятий

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент
ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» **Грицай Е.Н.**

Автор
ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» **Р.А. Амбарцумян**

Амбарцумян Р.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. «Спортивные игры. Баскетбол»: методические указания по проведению практических занятий / Р.А. Амбарцумян. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 34с.

Соответствует требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета

В методических указаниях представлена методика проведения практических занятий баскетболу, отражены правила игры, материально-техническое обеспечение и техника игры в баскетбол, затронуты вопросы о положительном влиянии занятий баскетболом на организм студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, дана историческая справка возникновения и развития игры.

Методические указания предназначены для методического обеспечения учебного процесса по баскетболу для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета (обучающихся по очной форме обучения).

Оглавление

1.Введение…….		4
2. Правила игры в баскетбол……...		8
2.1	Нарушения……	10
2.2	Фолы……..……...	11
3.Техника игры…….……		12
3.1	Ловля мяча……..……	16
3.2	Передачи мяча……..……	19
3.3	Броски……...…	21
3.4	Ведение мяча……	24
4.Влияние занятий баскетболом на организм студентов…….		27
5. Заключение…….....		30
6. Основная учебная литература……..		31
7. Дополнительная учебная и справочная литература……...		31
8. Ресурсы сети Интернет……..		32
9. Профессиональные базы данных……..		33

1. Введение

Цель методических указаний: обучение студентов всех специальностей базовым техническим и тактическим элементам баскетбола с учётом индивидуальных особенностей здоровья, направленное на повышение уровня физической +подготовленности и укрепление здоровья.

Занятия по обучению баскетболу проводятся в холодное время года в спортивном зале, а в теплое – на улице, на специально оборудованных площадках. Форма одежды студентов 3 функциональной группы здоровья ничем не отличается от студентов основной группы и определяется местом проведения занятий и метеорологическими условиями в том случае, если занятия проводятся на свежем воздухе. Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя, прежде всего характеристику воздушной среды: температура воздуха, влажность, химический состав, количество пыли и микроорганизмов в нем, что очень важно для студентов специальной медицинской группы, особенно для студентов с заболеваниями дыхательной системы. Затем характеризуются освещение мест занятий, вентиляция, отопление. Специальным гигиеническим требованиям также должны соответствовать оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, одежда и обувь занимающихся.

Гигиенические требования к одежде и обуви диктуются климатическими условиями и характерными особенностями вида спорта. Одежда студентов, занимающихся баскетболом, должна быть удобной, свободной, легкой, не сковывающей движения, хорошо защищать организм от излишней потери тепла. Ткань, из которой сшита одежда, должна быть теплопроводной и воздухопроницаемой, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению. Одежда требует тщательного ухода: загрязненная одежда способствует возникновению кожных заболеваний, а при наличии источника инфекции – служит причиной ее распространения. Спортивную одежду следует надевать только на учебно-тренировочные занятия, а после каждой тренировки или соревнования – стирать и гладить.

Если занятия проходят на улице, то студентам рекомендуется подходить к выбору одежды с учетом температуры воздуха. В прохладную погоду занимающиеся могут надеть спортивные костюмы, в теплую погоду и на занятия баскетболом в помещении целесообразно надевать спортивные шорты и майки.

Большое значение имеет выбор обуви. Она должна соответствовать особенностям строения стопы, не быть тесной: тесная обувь приводит к деформации стоп, затрудняет кровообращение, вызывает потертости и способствует охлаждению конечностей. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной и мягкой. Баскетбол – подвижная игра, характеризующая чередование максимальных ускорений и прыжков с резкими остановками. Поэтому важнейшее требование к спортивной обуви студентов заключается

в ее фиксации голеностопного сустава, что позволяет уменьшить риск растяжения или разрыва связок.

Одна из основных проблем всех спортивных сооружений – повышенная запыленность воздуха. Главные источники пыли в спортивных залах – это ковры, маты без дерматинового покрытия, обувь и одежда занимающихся. Согласно гигиеническим требованиям для проведения учебного процесса обязательны влажная уборка и интенсивное проветривание помещения после каждого занятия.

Системе освещения спортивного сооружения, освещенности мест расположения снарядов и размещения занимающихся также должно уделяться большое внимание. Установлены следующие нормы освещенности: в спортивных залах для баскетбола, волейбола, бадминтона, гандбола освещенность на полу должна быть 300 лк, а на высоте 2 м от пола (вертикальной плоскости) – 100 лк; для акробатики, гимнастики, бокса, борьбы, фехтования, легкой атлетики – соответственно 200 и 150 лк; для настольного тенниса (на столе) – 400 лк. При проведении ответственных соревнований требования к освещенности повышаются.

Соблюдение правил общественной гигиены каждым занимающимся – необходимое условие эффективности физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Важно способствовать поддержанию необходимого гигиенического состояния спортивных сооружений: следить за чистотой обуви и одежды, тщательно делать влажную уборку, протирать не только пол, но и спортивные снаряды, не забывать проветривать помещения спортивного зала.

Для проведения занятий по обучению баскетболу необходимо также обеспечение студентов спортивным инвентарем. К баскетбольным мячам предъявляется ряд требований. Его наружная поверхность должна быть изготовлена из натуральной кожи, синтетической кожи, резины или другого синтетического материала. На занятиях на улице рекомендуется отдавать предпочтение резиновым или синтетическим мячам. Мячи, изготовленные из данных материалов, более устойчивы к воздействию асфальтового покрытия .

Игровая площадка должна иметь плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий (Рис. 1) с размерами 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренными от внутреннего края ограничивающей линии. Она может находиться как в закрытых помещениях (спортивных залах), так и на улице. В баскетбол можно играть на любой площадке достаточной величины и ровной для отскока мяча. Надо отметить, что немногие учебные заведения имеют спортивные залы, позволяющие разместить площадки таких размеров.

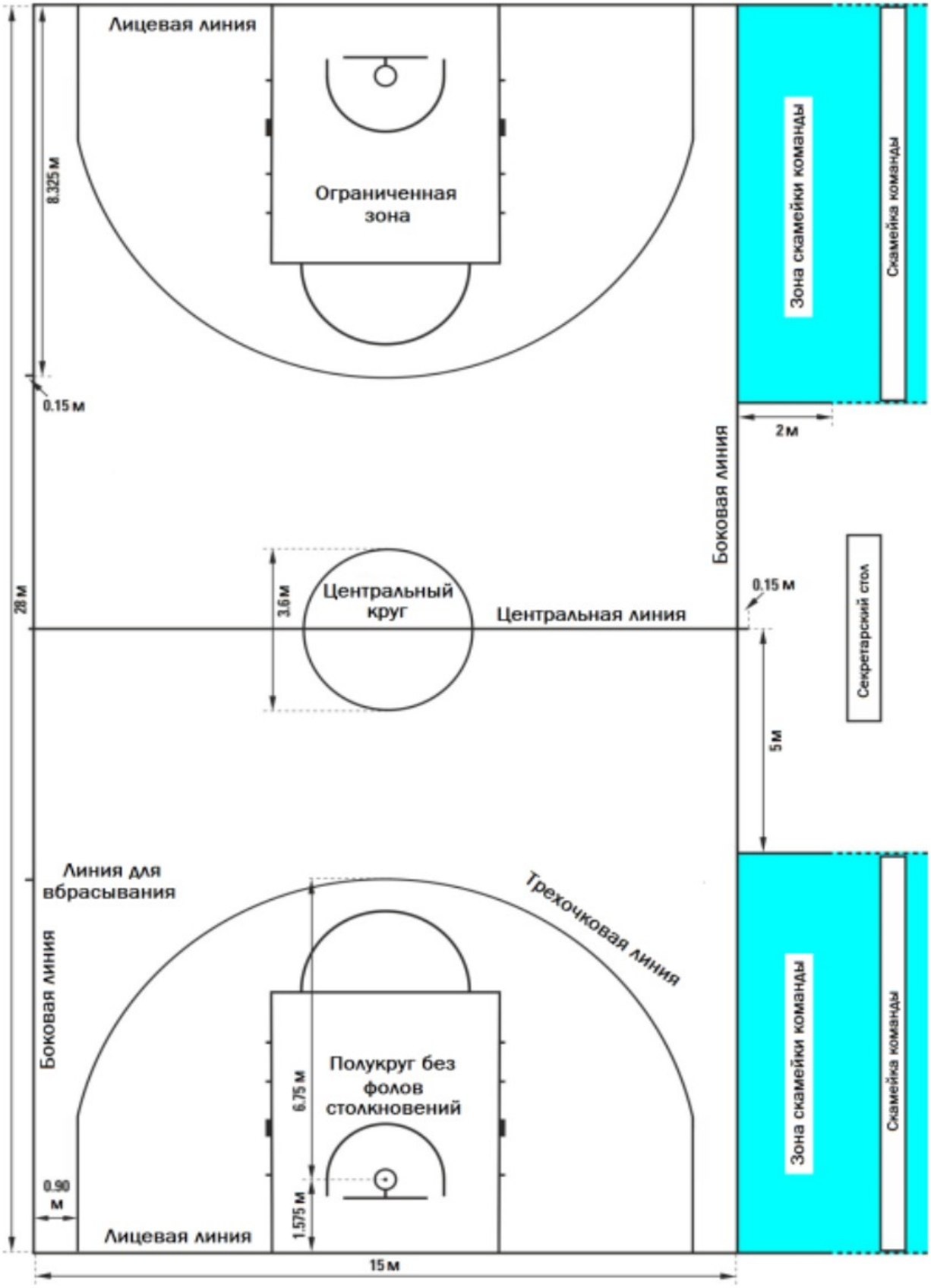

Рис. 1. Размеры игровой площадки

Согласно официальным правилам баскетбола, принятым Российской Федерацией баскетбола в 2020 г., высота потолка или расстояние до самого низкого предмета над игровой площадкой должны быть не менее 7 м. Игровая баскетбольная площадка должна быть равномерно и достаточно освещена, и хорошо оборудована. В ее оборудование входят разметка линий, баскетбольные щиты и корзины.

Щиты должны быть изготовлены из неотражающего ламинированного безопасного стекла или закаленного стекла толщиной от 11,8 мм до 13,5 мм, иметь гладкую лицевую поверхность, а также:

- быть размерами 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали;
- иметь защитный каркас по внешнему краю опоры, поддерживающей щит;
- быть изготовлены таким образом, чтобы в случае разрушения куски стекла не откалывались или не создавали риски для получения травм.

Если баскетбольный щит прозрачный, то линии на нем должны быть нанесены белым цветом. Во всех остальных случаях линии должны быть черные. Толщина линий разметки на щите должна быть равна 5 см. (рис. 2)

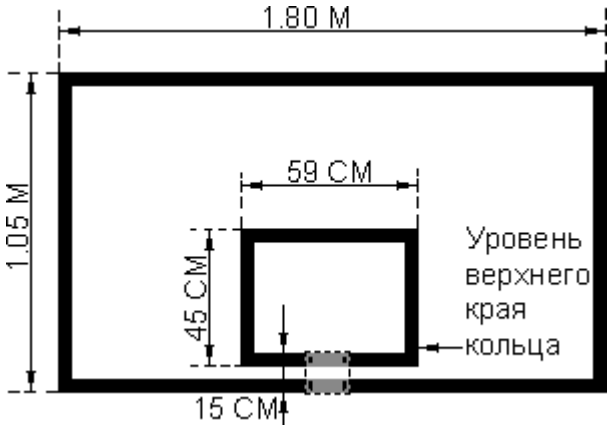

Рис. 2. Баскетбольный щит

Баскетбольные корзины состоят из колец и сеток. Внутренний диаметр кольца составляет 45 см, а его верхний край должен располагаться на высоте 3,05 м над поверхностью площадки. Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см (рис. 3).

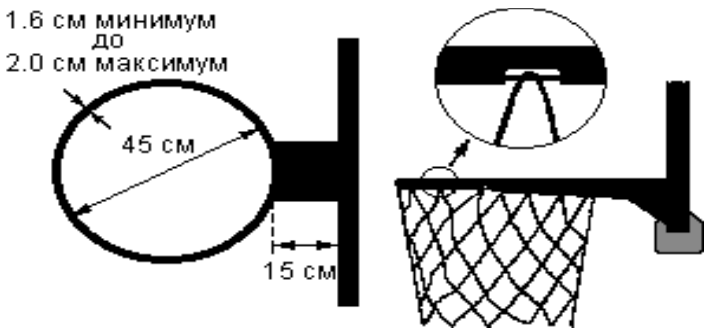

Рис. 3. Баскетбольная корзина

На рис. 1 показана разметка линий на баскетбольной площадке.

Согласно официальным правилам, все линии должны быть нанесены краской одного цвета (желательно белого) и иметь ширину 5 см. Выделяют следующие линии:

1. Лицевые (по коротким сторонам площадки) и боковые (по длинным сторонам). Эти линии не являются частью площадки.

2. Центральная. Эта линия наносится параллельно лицевым линиям.

3. Линии штрафного броска. Эти линии располагаются параллельно каждой лицевой линии.

4. Центральный круг, расположенный в центре площадки имеет радиус 1,8 м.

5. Зона трехочковых бросков размечается полукругом радиусом 6,75 м. (рис. 4)

Рис. 4. Зона 2-хочковых / 3-хочковых попаданий с игры

Со всеми вышеперечисленными линиями студентов специальной группы необходимо ознакомить на первых занятиях. Важно, чтобы учащиеся не просто запомнили их название, но и поняли их назначение. Поэтому задача преподавателя – на доступном уровне объяснить, для чего нужна та или иная линия.

2. Правила игры в баскетбол

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом

конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (Чемпионаты мира, Олимпийские игры, Чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко — штрафной бросок
- 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)
- 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6 м 75 см.

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты.

Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м. Щит размером 180×105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча — 75—77 см, масса — 580—620 г (для женских соответственно 71,5—73 см и 510—550 г).

На занятиях в специальных медицинских группах проводят игры по упрощенным правилам: броски в корзину и ведения; передачи, удары мяча о землю и ловля его; удары мяча о землю поочередно то одной, то другой рукой; передачи мяча от груди сверху, снизу, сбоку, от плеча в парах, по кругу; передача мяча по заданиям руководителя (например, поймать мяч, ударить о землю или обвести себя левой или правой рукой и передать партнеру слева или справа, через игрока и т.д.); передача мяча по кругу по 5-6 человек со сменой места по ходу передачи, ведение мяча одной, затем другой рукой шагом, бегом; ведение и ловля мяча, передача мяча во встречных колоннах с ведением и без ведения, броски мяча в корзину с места снизу, сверху одной и двумя руками, с остановкой и без остановки, то с левой, то с правой стороны щита, игра с ограничением беговых элементов по упрощенным правилам: 8×6, каждый игрок находится в строго определенной зоне, передвигаться на площадке с мячом разрешается не более двух шагов; мяч передают только рядом стоящему. Игра продолжается не более 3-5 минут по 2-4 периода, между периодами отдых - спокойная ходьба или броски мяча в корзину с места и т.д. При этом учитывается физическое состояние студентов специальной группы здоровья.

2.1. Нарушения

Одним из нарушений является «аут». Мяч вышел за зону по вине одной из команд. Его вводят из-за боковой линии соперники провинившихся игроков.

Другим нарушением является «пробежка». Игрок, который совершает дриблинг и продолжая движение (или с места) совершает более двух шагов с мячом в руках считается нарушителем. Судья останавливает игру и мяч переходит другой команде.

Еще одно нарушение - неправильный контроль мяча. Запрещено брать мяч в руки и идти с ним, при этом, не выполняя дриблинг мяча. Нельзя прыгнуть и оторвать обе ноги от земли, не совершив паса или броска. Также запрещено вести мяч двумя руками — это называется двойным ведением. Все эти нарушения караются аутом и передачей мяча другой команде.

Следующим считается нарушение правила 3 секунд в атаке. Нельзя находится под чужим кольцом дольше, чем 3 секунды. Если нарушение случилось до забитого мяча, то гол отменяется, а мяч переходит к соперникам.

Игроку нельзя находится в своей зоне под кольцом дольше 3 секунд (в защите). Наказывается аутом и передачей права владения.

Считается нарушением (правило 5 секунд), если игрок не совершит вбрасывание мяча из аута в течение 5 секунд. В противном случае право владения переходит к другой команде. Также существует второй вариант

этого правила. Если плотно опекаемый игрок (оппонент находится в радиусе меньше 1 метра) не совершает паса или броска в течение 5 секунд, стоя на месте, то судья объявляет о нарушении правил. Штраф такой же.

Нарушением является (правило 8 секунд) ситуация, когда команда не выводит мяч со своей половины поля в течение 8 секунд. Это карается аутом. Оппоненты начинают вбрасывать мяч со средней линии поля.

Правило 10 секунд гласит, что игрок должен совершить штрафной бросок в течение 10 секунд. Если этого не происходит, то все штрафные аннулируются, а мяч переходит к другой команде.

Следующее нарушение - правило 24 (14) секунд. Атакующие могут провести на чужой половине поля не дольше 24 секунд. Если при этом не был забит гол, а судья не останавливал игру, то им объявляется штраф — передача мяча обороняющейся команде. Но если был аут, фол, другая ситуация, которая ставила игру на паузу, то нападающим дается минимум 14 секунд на завершение атаки. При нарушении и этого временного ограничения накладывается тот же штраф.

Нарушением будет (правила 30 секунд) когда атакующие проводят на чужой половине поля больше 30 секунд и при этом не атакуют кольцо. Если команда не совершает броска в кольцо в течение полуминуты, то они передают мяч соперникам. Это правило редко нарушается. Гораздо чаще игроки оказываются в ауте из-за 24 или 3 секунд.

И, наконец, если команда вывела мяч на чужую половину поля, то возвращать его в зону защиты нельзя (нарушение средней линии). Это будет караться аутом и вбрасыванием с уровня средней линии.

2.2. Фолы

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

- персональный - фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический - фол, не связанный с контактом при игре. Это задержка игры, споры с судьями, ненормативная лексика в отношении игроков, судей или тренеров;
- обоюдный — это ситуация, в которой 2 соперника совершают персональные или неспортивные/дисквалифицирующие фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время.
- неспортивный - фол, не связанный с борьбой за мяч, когда игрок не пытается сыграть в мяч (удары противника, задержка движения);
- дисквалифицирующий - фол, вызванный агрессивным неспортивным поведением.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фола в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему

разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

3. Техника игры

Выполнение большинства приемов с места начинается из исходного положения, которое называется стойкой. Выполняя стойку, учащиеся сгибают ноги, ставят ступни параллельно на ширине плеч на одной линии или выставляют одну ногу вперед. Туловище при этом немного наклоняется вперед, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, руки согнуты перед туловищем в удобном положении для ловли и держания мяча (рис. 5).

Рис. 5. Исходное положение для ловли и держания мяча

В баскетболе передвижение игроков постоянно изменяется по скорости, направлению и способам. Наиболее характерными являются ускорения на небольшие расстояния в сочетании с остановками по диагоналям, дугам, зигзагам и осуществляется шагом, бегом и прыжками.

Передвижение происходит по прямой. Основным способом передвижения считается бег. Он выполняется мягкими шагами с постановкой ног на всю стопу или перекатом с пятки на носок и с большим, чем обычно, сгибанием ног. Для выполнения ускорений применяется бег короткими шагами с носка.

Прыжки осуществляются толчком одной и двумя ногами. Часто они выполняются без предварительной подготовки. Перед прыжком толчком одной ногой последний шаг широкий, несколько согнутая толчковая нога ставится с пятки. Маховая нога, согнутая в колене до прямого угла, свободно выносится в направлении вперед-вверх. Прыжки толчком двумя

ногами выполняются с разбега и с места. В первом случае последний шаг делается так же, как и при прыжке одной ногой. Маховая нога приставляется к опорной на всю ступню, и осуществляется одновременное отталкивание. При прыжках с места отталкивание производится из игровой стойки.

Остановки выполняются шагом и прыжком. При остановках шагом студент, не нарушая ритма бега, делает более широкий шаг, последовательно ставя обе ноги с пятки, и, сгибая их в момент касания пола, гасит инерцию, удерживая туловище над опорой. Чем быстрее бег, тем сильнее сгибаются ноги во время остановки. При остановке прыжком необходимо отталкиваться одной ногой и выполнять прыжок вперед. Во время полета согнутые ноги опережают туловище и ставятся на опору одновременно или одна раньше другой.

Повороты осуществляются вперед и назад на сзади стоящей или впереди стоящей ноге. При этом баскетболист отталкивается одной ногой и, переставляя ее в нужном направлении, поворачивается на передней части стопы опорной ноги, не отрывая ее от пола. Ноги согнуты, маховая нога делает широкие шаги, позволяющие игроку удалиться от противника. Разрешается поворачиваться любое количество раз в любую сторону.

Наиболее распространенные повороты: поворот на сзади стоящей ноге назад (рис. 6, а); поворот на сзади стоящей ноге вперед (рис. 6, б); поворот на впереди стоящей ноге назад, (рис. 6в); поворот на впереди стоящей ноге вперед (рис. 6, г).

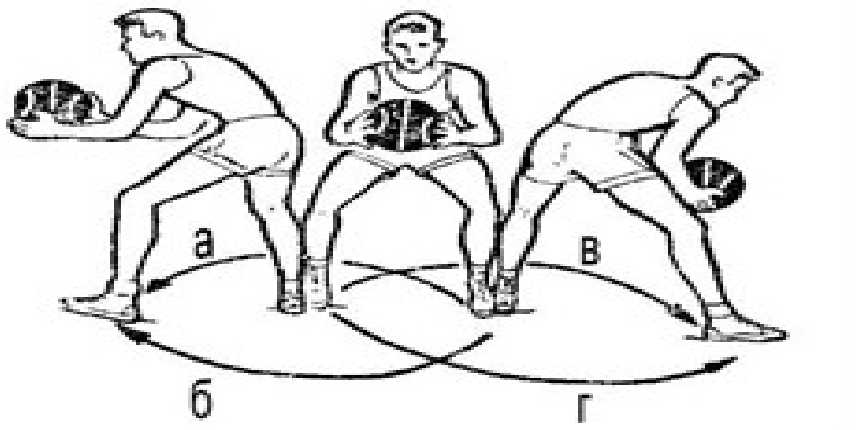

Рис. 6. Повороты на месте

Обучение игре студентов специальной медицинской группы начинается с изучения стойки, бега, прыжков, остановок и поворотов, т. е. приемов, без которых невозможно передвижение баскетболиста в игре. Овладение этими приемами начинается с первых занятий и не прекращается на протяжении всего периода совершенствования. Занимающихся нужно научить следующим важным моментам:

1. правильно выполнять каждый прием в отдельности;
2. сочетать приемы между собой;

3. сочетать эти приемы с приемами, выполняемыми с мячом;

4. осуществлять приемы с максимальной быстротой и на максимальной скорости движения.

Прежде всего, необходимо овладеть правильной стойкой. Наиболее характерными ошибками при овладении стойкой считаются постановка ног на одной линии в переднезаднем направлении и близко друг к другу, перенесение тяжести тела только на одну ногу, недостаточное сгибание ног и чрезмерный наклон туловища вперед.

После показа и объяснения преподаватель предлагает занимающимся принять нужную стойку и исправляет ошибки. После того как студенты освоят стойку, можно переходить к изучению перехода из стойки на бег. При этом учащимся даются задания переходить с медленного бега на быстрый и с быстрого на медленный, выполнять ускорения по разным сигналам. Внимание занимающихся акцентируется на сохранении стойки и на технике бега. После этого переходят к выполнению передвижения по диагоналям, большим и малым дугам и кругам.

При обучении прыжкам преподаватель сосредоточивает усилия на правильном толчке, полете и приземлении, а затем на своевременности прыжка, умении как бы «зависнуть» в воздухе и на координации движений в безопорном положении. Сначала изучаются прыжки толчком одной ногой. При этом внимание студентов акцентируется на широком последнем шаге и толчке точно вверх. Овладение прыжками толчком двумя ногами начинается с прыжков с места, затем с разбега. Главным является исходное положение ног перед толчком, особенно после разбега. Все прыжки вначале выполняются по одному разу, потом сериями. Для формирования более прочного умения выполнять прыжки рекомендуется использование упражнений с одновременными прыжками нескольких студентов с борьбой за мяч.

Параллельно с изучением передвижений изучаются и остановки. Основное внимание обращается на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги в момент остановки для сохранения равновесия. Первой изучается остановка шагом. Сначала она выполняется после ходьбы и медленного бега. Затем применяются упражнения с остановками после быстрого бега перед заранее поставленными и внезапно возникающими препятствиями. Очень важно овладение остановками при действиях с мячом. Поэтому после выполнения нескольких упражнений без мяча используются упражнения в остановках с передачей и ловлей мяча. Можно выделить ряд ошибок, допускаемых студентами в упражнениях: выполнение остановки до момента ловли мяча или чрезмерное движение вперед после нее, вызывающее ненужный наклон туловища вперед, потерю равновесия, а подчас и пробежку.

К изучению поворотов преподаватель может переходить уже на втором-третьем занятии. Наибольшее внимание при обучении поворотам

уделяется тому, чтобы основная тяжесть тела была на опорной ноге, которая не должна выпрямляться и отрываться от пола во время поворота, а также, чтобы маховая нога ставилась не слишком близко к опорной. Повороты осваиваются учащимися в определенной последовательности. Самыми первыми изучаются повороты на сзади стоящей, затем на впереди стоящей ноге. Повороты выполняются студентами без мяча на месте, а потом после предварительного движения и остановки. Овладев поворотами без мяча, занимающиеся совершенствуют их в сочетании с передачами, ведением, финтами и бросками в корзину.

При изучении передвижений, остановок и поворотов особое место занимают эстафеты и подвижные игры: «пятнашки» в парах и тройках, «вызов номеров». При дальнейшем совершенствовании этих приемов наиболее важными становятся упражнения и игры, в которых разные виды передвижений, остановок и поворотов сочетаются между собой и с выполнением приемов с мячом.

На занятиях можно использовать следующие упражнения:

1. Ускорения по зрительным и звуковым сигналам во время бега в среднем темпе по прямой, кругам и с изменением направления.

2. Передвижение по прямой, дуге или кругу с соревнованием двух партнеров: игроки начинают движение на некотором расстоянии друг от друга, бегущий вторым старается догнать первого. По свистку партнеры останавливаются и двигаются в обратном направлении, поменявшись ролями.

3. Эстафеты с ускорениями на короткие расстояния, остановками и поворотами (рис. 7).

4. «Пятнашки» в парах с передвижением обычным бегом, в полуприседе, приседе, с передвижением прыжками на одной и двух ногах.

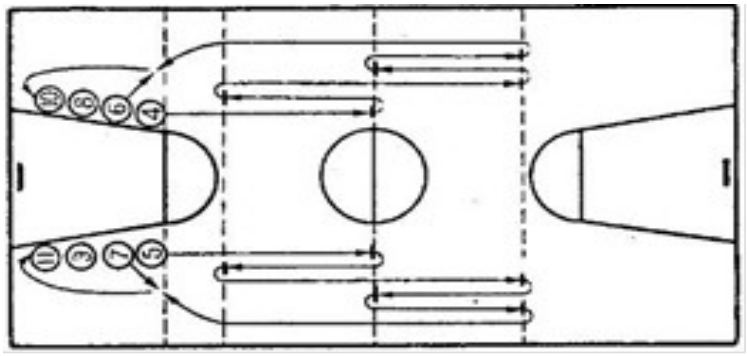

Рис.7. Эстафета с бегом, остановками и поворотами

5. Передвижение вперед и назад на короткое расстояние и прыжки над мячом, передаваемым двумя партнерами друг другу отскоком от пола. Расстояние между передающими небольшое, выполняющий прыжки располагается между ними лицом к игроку с мячом. Передача происходит в быстром темпе и с таким расчетом, чтобы мяч касался пола у ног

прыгающего игрока. После прыжка он поворачивается вслед за мячом и быстро отступает назад.

6. То же, но с приседанием под летящим мячом, передаваемым по прямой на уровне груди.

7. То же, но с пробеганием, с одной стороны, на другую между полетами непрерывно передаваемого мяча. Выполняющий рывки располагается посередине, сбоку от передающих на небольшом расстоянии от них.

8. Бег в полуприседе, прыжки выпадами на месте, чередование одиночных прыжков вправо и влево, вперед и назад в полуприседе и приседе с одновременными передачами мяча в парах; приседание в момент ловли мяча и выпрямление в момент передачи; поочередный быстрый бег вперед и назад на небольшое расстояние с одновременными передачами мяча партнеру.

9. Ускорения на средние расстояния в сочетании с остановками и поворотами для поочередной ловли и передачи двух мячей (рис. 8, поз А).

10. То же, но с одновременным с крестным движением двух игроков (рис. 5, поз. Б)

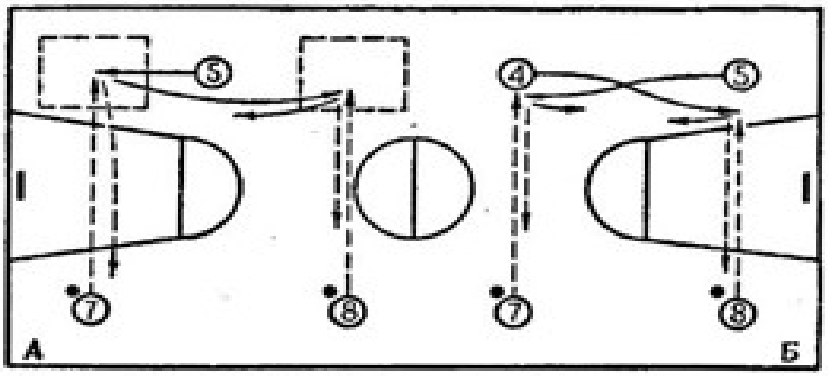

Рис. 8. Ускорения на средние расстояния в сочетании с остановками и поворотами для поочередной ловли и передачи двух мячей

3.1. Ловля мяча

Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и пояса), ловлю высоко летящих мячей (выше головы), низко летящих мячей (ниже колена), катящихся и отскакивающих от площадки. Ловля может выполняться на месте, в движении и в прыжке.

Основным способом ловли, считается ловля двумя руками мяча, летящего на средней высоте**.** Игрок выпрямляет полурасслабленные руки навстречу летящему мячу. Кисти он раскрывает так, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед- вверх (рис. 9). Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок

несколько опускает кисти вниз, пальцами плотно захватывая мяч, и сгибает руки, приближая его к туловищу и гася скорость полета [12].

Ловля высоко летящего мяча выполняется руками, выпрямленными вверх, вверх-вперед или вверх-в сторону с последующим сгибанием их. Самой сложной является ловля мяча в прыжке, которая применяется при навесных передачах и после неудачных бросков мяча в корзину. При ловле мяча, отскочившего от щита, необходимо определить направление отскока мяча, а затем начинать разбег, подход или прыжок с места. Важно быстрее противника выйти в наиболее удобное для ловли место, оставив его за своей спиной и преградив ему путь к мячу.

Для ловли низко летящего мяча игрок опускает прямые руки вниз и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперед и в разные стороны друг от друга, все остальные опущены вниз. При соприкосновении мяча с пальцами игрок кистями захватывает мяч, сгибает руки и выносит мяч в положение перед грудью. Ноги перед ловлей низко летящих мячей надо сгибать сильнее, чем обычно.

Ловля мяча, катящегося по полу, осуществляется сбоку от игрока с шагом вперед. Для выполнения ее игрок опускает руки вниз, сильно сгибает ноги и посылает руки навстречу мячу по одной линии с ним. Положение кистей и пальцев такое же, как и при ловле низко летящего мяча.

Чтобы поймать мяч после отскока от пола, надо опустить руки вниз, наклониться вперед и значительно согнуть ноги. Если мяч находится справа, правая нога должна быть сзади, кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу, остальные направлены в стороны и вниз. Руки встречают мяч при начале отскока. Захватывая мяч пальцами, игрок одновременно выпрямляет туловище и ноги и выносит руки с мячом вверх, сгибая их в локтевых суставах.

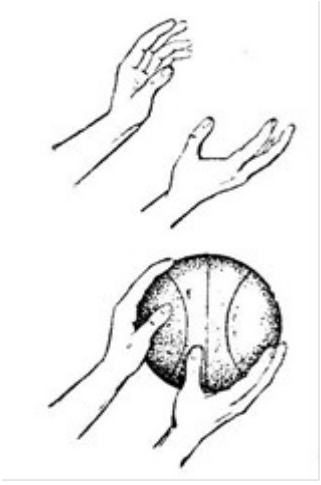

Рис. 9. Ловля мяча кистями рук

Ловля мяча одной рукой чаще применяется для овладения высоко летящим мячом, летящим в стороне или катящимся по полу. Движение руки

аналогично движению при ловле мяча двумя руками. Осуществляется ловля как с поддержкой мяча другой рукой, так и без поддержки. При ловле с поддержкой игрок второй рукой подхватывает мяч снизу в момент опускания его. При ловле без поддержки в одних случаях после соприкосновения с мячом и сгибания руки сразу же следует передача или бросок, в других — игрок поворачивает кисть и удерживает мяч на ладони.

Ловля мяча одной рукой выполняется и после отскока от пола. Мяч при этом встречается раскрытой кистью сверху и сразу же переводится на ведение.

При обучении ловле мяча на занятиях необходимо, чтобы занимающиеся усвоили правильное положение пальцев и кистей рук. Для этого преподаватель может вкладывать студентам в вытянутые руки мяч, чтобы тот правильно захватил его и затем согнул руки. Непосредственное обучение ловле начинается с ловли мяча двумя руками на средней высоте. Существует определенная последовательность в этом обучении. Сначала выполняются упражнения в ловле мяча, летящего с небольшой навесной траекторией, выполняемые на месте, с шагом вперед и в сторону. На этом этапе учащиеся могут допускать ряд ошибок, к которым относятся прямые напряженные руки, широко расставленные кисти, сомкнутые и направленные вперед пальцы.

На следующем этапе занимающиеся тренируются в ловле мяча, летящего по прямой в движении, в упражнениях с передвижением вперед параллельно передающему и впереди него. Более трудной считается ловля мяча, летящего навстречу. Она выполняется в упражнениях с последующей остановкой после ловли и без остановки. При этом передачи мяча должны быть не сильными, но точными. Для овладения ловлей мяча в прыжке применяются упражнения в ловле мяча после подбрасывания вверх самим занимающимся и в ловле мяча после броска в стену или в щит. Упражнения усложняются изменением высоты полета мяча, сочетанием ловли с другими приемами и сопротивлением партнера. После овладения ловлей мяча двумя руками в той же последовательности изучается ловля мяча одной рукой.

Ловля катящегося мяча и ловля мяча после отскока от пола изучаются в последнюю очередь. Студент, обучающийся ловле катящегося мяча, вначале стоит на месте и ждет приближающийся мяч, а затем передвигается навстречу ему.

Ловля мяча после отскока от пола тоже сначала выполняется на месте после броска мяча в пол самим ловящим. Далее ловля осуществляется с подходом к мячу. После этого применяются упражнения ловле мяча после отскока от пола на месте и в движении с передачи партнера.

Ловля мяча изучается и совершенствуется обычно вместе с передачами.

3.2. Передачи мяча

В баскетболе передачи мяча делятся на две группы: передачи одной рукой и передачи двумя руками. Передачи мяча двумя руками выполняются от груди, сверху, снизу. Передачи одной рукой – от плеча, сверху (крюком), снизу, за спиной, снизу назад и т.д.

В процессе игры все передачи осуществляются в разных условиях и из различных исходных положений: с места, в движении, в прыжке, в прыжке с поворотом; партнеру, выходящему навстречу, убегающему вперед, с низкой и высокой траекторией, с отскоком от пола и т.д.

Передача двумя руками сверху. В исходном положении баскетболист держит мяч слегка согнутыми руками над головой. Сгибая руки в локтевых суставах и отводя их назад, он выполняет замах. Затем обратным движением рук вперед, разгибанием их в локтевых суставах и энергичным заключительным движением кистей вперед-вниз мяч посылается в нужном направлении.

Передача двумя руками снизу. Для выполнения передачи занимающийся, выпрямляя руки с мячом, опускает их вниз справа или слева от туловища и отводит назад. Одновременно в эту же сторону он немного поворачивает туловище и переносит тяжесть тела на сзади стоящую ногу. Затем с одновременным переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу обучающийся выносит прямые руки вперед и завершающим движением кистей придает мячу нужную высоту полета. Передача может осуществляться и с шагом вперед.

Передача одной рукой от плеча. Чтобы передать мяч правой рукой, студент приближает его к правому плечу и одновременно поворачивает руки так, чтобы правая рука была сзади мяча, а левая поддерживала мяч спереди. Выпрямив правую руку в плечевом и локтевом суставах и резко согнув кисть, он посылает мяч в нужном направлении. Передачу можно выполнять и с большим замахом. Рука с мячом в этом случае не останавливается у плеча, а заносится за плечо над ним. Туловище поворачивается в сторону бросающей руки. Этот способ более эффективен при передачах на большое расстояние.

Передача одной рукой сверху. При выполнении передачи правой рукой занимающийся располагается левым боком к направлению передачи. Разгибая руки с мячом, он опускает их вниз, после чего бросающую руку, выпрямленную до отказа, поворачивает ладонью вверх, отводит в сторону и поднимает до вертикального положения, в котором активным движением кисти посылает мяч в нужном направлении.

Передача одной рукой снизу выполняется так же, как передача двумя руками снизу, только при замахе мяч перекладывается на кисть бросающей руки, оказавшуюся снизу сзади. При отрыве от руки мяч как бы скатывается с раскрытой вверх кисти.

Передача одной рукой за спиной (рис. 10) относится к скрытым передачам. Для выполнения ее занимающийся делает замах, отводя руки с мячом в противоположную передаче сторону, а затем перекладывает его на бросающую руку, предплечье которой круговым движением заносится за спину, где и выпускается мяч, направляемый захлестывающим движением кисти вверх.

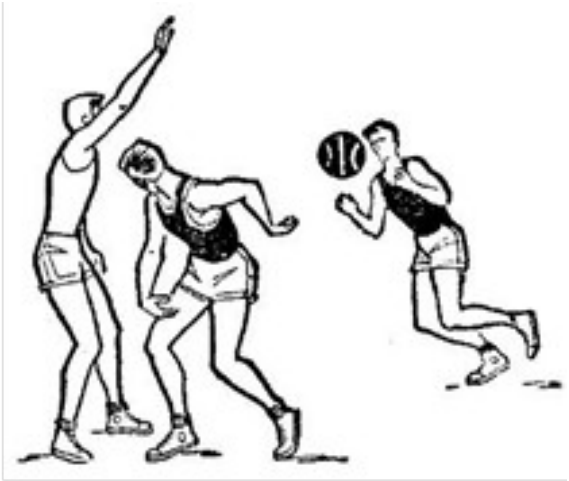

Рис. 10. Передача одной рукой за спиной

Передача одной рукой снизу назад (рис. 11) также относится к скрытым передачам. Из положения перед грудью студент опускает мяч вниз, одновременно перекладывает его на бросающую руку, поворачивая ее локтем наружу, а затем движением предплечья и кисти посылает мяч назад.

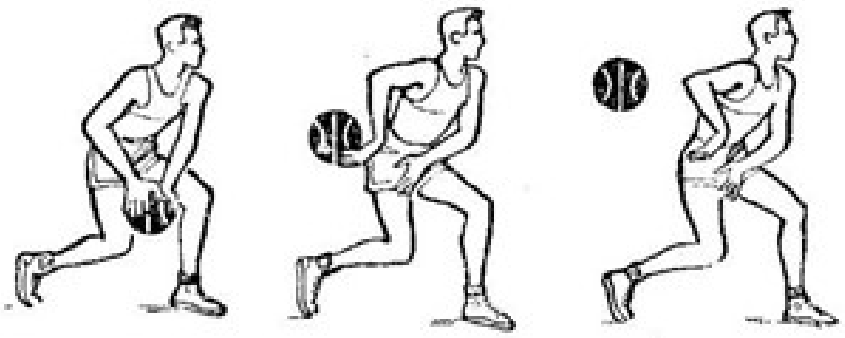

Рис. 11. Передача одной рукой снизу назад

Обучение студентов специальной группы передачам мяча начинается с первых занятий. Самой первой изучается передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, затем передачи двумя и одной рукой снизу, двумя и одной рукой сверху. Скрытые передачи изучаются позднее. Упражнения при изучении каждого способа применяются последовательно:

1. Упражнения в передаче мяча на месте.

2. Упражнения в передаче на месте после предварительного движения и остановки.

3. Упражнения в передаче на месте после предварительного движения, остановки и поворота.

4. Упражнения на отработку передач в движении.

5. Упражнения на отработку передач в прыжке.

3.3. Броски

Все действия в баскетболе направлены на то, чтобы создать наиболее выгодные условия для выполнения заключительного броска в корзину. Существует много способов бросков в корзину. Различают броски, осуществляемые одной и двумя руками. Броски одной рукой могут выполняться от плеча, снизу, сверху. Броски двумя руками – сверху, снизу, от груди. Как броски двумя руками, так и броски одной рукой в игре можно выполнять с места, в движении и в прыжке.

Бросок одной рукой от плеча является самым популярным в баскетболе.

При выполнении броска с места ступни в исходном положении находятся на одной линии или одна нога, соответствующая бросающей руке, выставляется вперед, обе ноги согнуты. Мяч держится двумя руками перед плечом бросающей руки примерно на одном уровне с ним. Руки согнуты, локти опущены вниз, предплечья направлены вверх и вперед (рис. 12).

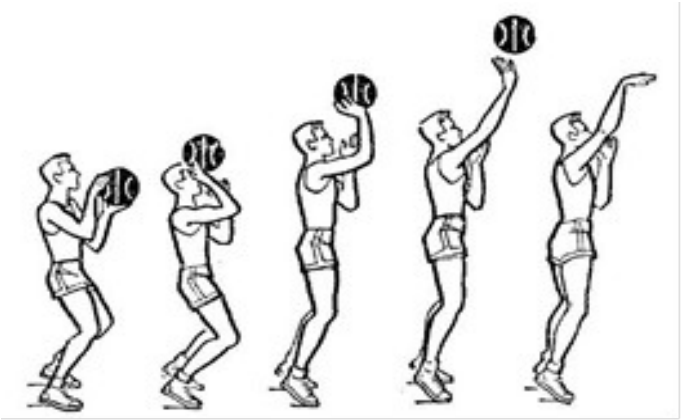

Рис. 12. Выполнение броска с места

При броске мяч за счет поднимания руки и сгибания предплечья перекладывается на бросающую руку и последующим разгибанием руки и ног выталкивается вперед-вверх. Заканчивается движение кистью, которая сгибается вперед.

При выполнении броска с дальней дистанции более активно сгибаются и разгибаются ноги.

Бросок одной рукой от плеча в движении выполняется чаще всего с близкого расстояния от корзины после ловли мяча в движении или после ведения. Студент ловит мяч при шаге правой ногой, делает шаг левой ногой и, оттолкнувшись ею от площадки, прыгает вверх. Во время прыжка он выносит мяч вверх, перекладывая его на бросающую руку, которая продолжает разгибаться. Когда достигается наивысшая точка подъема, в движение включается кисть, посылающая мяч в нужном направлении. Маховая нога, согнутая в колене, свободно поднимается вверх. Приземление после броска происходит сначала на толчковую ногу. На рис. 13 показано положение игрока перед выпуском мяча.

Рис. 13. Положение игрока перед выпуском мяча

Бросок одной рукой снизу применяется только в движении. Он выполняется прямой рукой с длинным последним шагом и приземлением на маховую ногу или с прыжком вверх-вперед с согнутыми ногами.

Сделав длинный шаг или прыжок, занимающийся выпускает мяч на уровне плеча или несколько выше его, заканчивая движение сгибанием кисти. Этот способ чаще всего применяется, когда с мячом в руках необходимо преодолеть перед броском большое расстояние и выполнить его под руками защитника (рис. 14).

Рис. 14. Бросок одной рукой снизу применяется только в движении

Изучая отдельные способы бросков, в самом начале овладевают структурой движения. Дистанция, с которой выполняются броски, постепенно увеличивается, последовательно изменяется и исходное положение в отношении щита. После овладения техникой того или иного броска основное внимание акцентируется на выборе момента для его осуществления. Затем стремятся достичь высокой точности и быстроты исполнения. Большое применение при этом имеют упражнения, в которых ограничивается время на выполнение бросков и уменьшаются ориентиры для прицеливания.

Самым первым броском, который осваивают студенты, является бросок в корзину одной рукой от плеча с места и в движении. При изучении броска в движении наиболее сложным считается усвоение правильного выполнения двух шагов с мячом перед броском, для овладения которыми может использоваться следующее упражнение: пробегая мимо преподавателя, занимающийся с шагом правой ногой должен взять у него с вытянутой руки мяч, после чего сделать шаг левой и, оттолкнувшись ею вверх, бросить мяч в корзину.

Затем бросок выполняют после ловли мяча, подбрасываемого вверх преподавателем во время пробежки занимающегося мимо него, и потом после подбрасывания мяча вверх и вперед самим занимающимся перед началом движения. По мере усвоения броска мяч подбрасывается все дальше от игрока. Целью этих упражнений является ловля мяча при шаге правой ногой, последующий широкий шаг левой ногой и прыжок точно вверх во время броска. Чтобы шаги выполнять широкими, на полу можно начертить ориентиры.

Далее бросок в движении совершенствуется при взаимодействии с партнерами после передачи сбоку, сзади, навстречу, на разной скорости движения, с сопротивлением.

Следующими изучаются броски двумя и одной рукой снизу и бросок двумя руками с места сверху. В первом случае необходимо следить за тем, чтобы выполнение двух шагов начиналось дальше от корзины, во втором – чтобы при замахе руки с мячом не опускались за голову. Важными моментами при овладении броском одной рукой сверху являются правильная постановка толчковой ноги, ведущее значение туловища при повороте и движение руки с мячом по широкой амплитуде. При изучении бросков в прыжке внимание студентов сосредоточивается на правильных движениях ног, затем акцентируется умение «зависать» в полете и бросать мяч с наклоном туловища назад. Далее главным становится неожиданность и быстрота выполнения броска.

Бросок с игры или штрафной бросок происходит, когда мяч, который игрок держит в руке(-ах), затем посылается по воздуху в направлении корзины соперников.

Добивание с игры происходит, когда мяч рукой(-ами) направляется в сторону корзины соперников.

Бросок с игры сверху происходит, когда мяч одной или обеими руками с силой направляется сверху вниз в корзину соперников.

Непрерывное движение при проходе к корзине или других бросках в движении – это действие игрока, который ловит мяч в движении или после завершения ведения и затем продолжает бросковым движением, обычно направленным вверх.

Процесс броска при обычном броске:

- начинается, когда по мнению судьи, игрок начинает движение мяча вверх по направлению к корзине соперников.
- заканчивается, когда мяч покидает руку(-и) игрока и в случае, если игрок, выполняющий бросок, находится в воздухе, когда обе ноги приземляются на пол.

Процесс броска в непрерывном движении при проходе к корзине или других бросках в движении:

- начинается, когда мяч оказывается в руке(-ах) игрока после завершения ведения или ловли в воздухе, и по мнению судьи игрок начинает бросковое движение, предшествующее выпуску мяча при попытке забросить мяч.
- заканчивается, когда мяч покинул руку(-и) игрока или если начался совершенно новый процесс броска.

3.4. Ведение мяча

Ведение мяча – передвижение игрока с последовательными толчками мяча в пол одной рукой в баскетболе имеет две разновидности: высокое и низкое ведение. Высокое ведение осуществляется в основном энергичным сгибанием и разгибанием руки в локтевом суставе. Рука с широко расставленными пальцами и опущенным вниз предплечьем встречает

отскочивший от пола мяч и несколько сопровождает его вверх, а затем снова энергично толкает мяч в пол под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприседе, туловище немного наклонено вперед, голова держится прямо, взгляд направлен вперед (рис. 15). При низком ведении (рис. 16) ноги сгибаются сильнее.

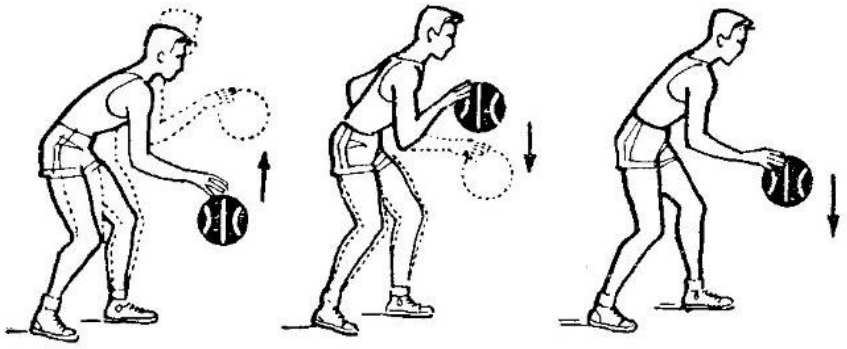

Рис.15. Ведение мяча взгляд направлен вперед

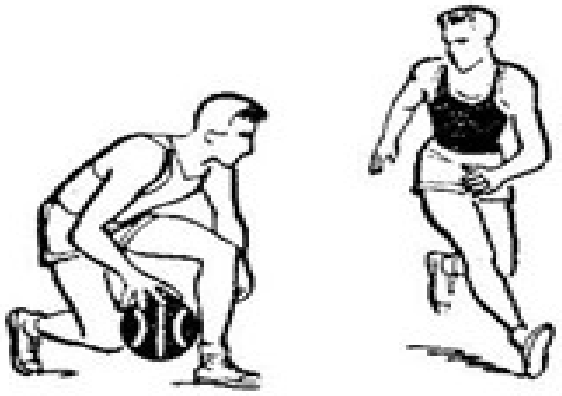

Рис. 16. Мяч при низком ведении ноги сгибаются сильнее

Ведение мяча выполняется по прямой, по дуге, по кругу. Особое значение имеет ведение с изменением направления и темпа, с переводами мяча с одной руки на другую перед собой и за спиной (рис. 17). Ведение той или иной рукой и положение мяча в отношении ведущего зависят от расположения защитника. Если защитник далеко или сзади нападающего, мяч ударяется в пол перед игроком. Если защитник находится сбоку, ведение осуществляется с противоположной стороны дальней от него рукой.

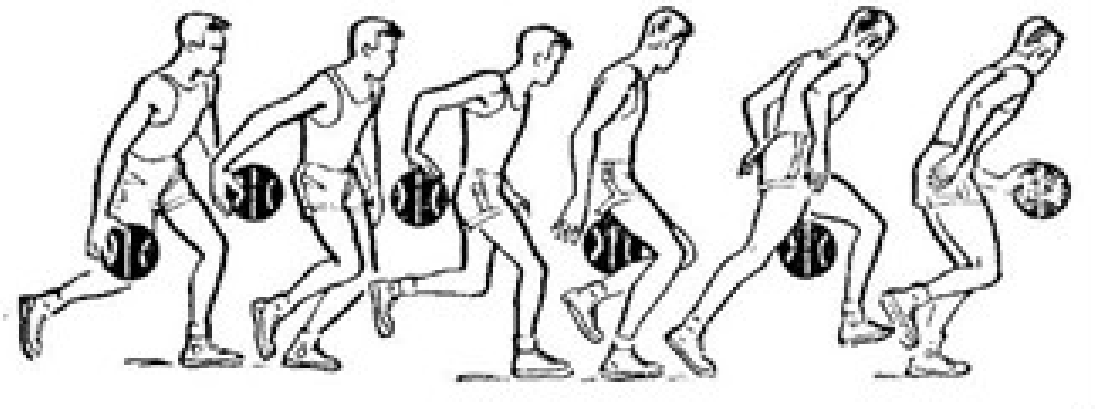

Рис. 17. Ведение той или иной рукой и положение мяча в отношении ведущего зависят от расположения защитника

В процессе обучения ведению преподавателю необходимо научить занимающихся одинаково хорошо вести мяч правой и левой рукой без зрительного контроля.

Первым изучается высокое ведение. Для создания правильного представления о его технике после показа и объяснения, занимающиеся выполняют высокое ведение стоя на месте, обращая внимание на правильное движение руки – активное сгибание и разгибание в локтевом суставе и плотное касание мяча кистью. Затем выполняется ведение мяча с передвижением по прямой, по дугам, по кругу и с изменением направления. После изучения ведения с места главным становится переход на ведение во время бега.

В дальнейшем изучается низкое ведение, умение закрывать мяч от противника при переходе на ведение и во время него и выполнять переводы с одной руки на другую.

Примерами самых доступных упражнений для обучения ведению являются следующие:

1. Ведение мяча по прямой от боковой до боковой линии с передачей мяча партнеру после остановки и поворота.

2. Ведение мяча между гимнастическими скамейками, расставленными вдоль и поперек площадки; то же с обводкой каждой скамейки; то же с бросками в корзину и т. д.

3. Ведение мяча по кругам различного диаметра: а) движение выполняется поочередно с одной стороны; б) то же, но одновременно с двух сторон без встречного и со встречным движением; в) то же, но с ведением до половины круга и возвращением назад после остановки и поворота. Эти действия выполняются также в виде эстафет без встречного и со встречным движением занимающихся.

4. Ведение мяча с изменением направления после остановки и поворота, при передвижении вдоль площадки: ведущий мяч начинает движение из-за лицевой линии с угла площадки и изменяет направление

после приема обратной передачи от игроков, стоящих в других углах и под щитами. Выполняется без бросков и с бросками в корзину.

5. Ведение мяча без зрительного контроля: а) за бегущим впереди партнером, повторяя направление его движения; б) ведение вправо, влево и т. п. по сигналам партнера, стоящего впереди; в) ведение мяча с передачей партнеру, стоящему впереди сбоку, как только он протянет руки для ловли мяча (рис. 18, поз. А); г) ведение мяча с передачей партнеру, как только он начинает ускорение (рис. 18, поз. Б). Подающие сигнал могут располагаться на разных сторонах площадки, а ведение выполняется по центру.

6. Ведение мяча с обыгрыванием защитника, действующего в определенном квадрате; то же, но с обыгрыванием двух или трех защитников, последовательно атакующих игрока, ведущего мяч.

7. Ведение мяча при одновременном сопротивлении двух защитников.

8. Игра один на один с бросками в одну корзину с применением ведения.

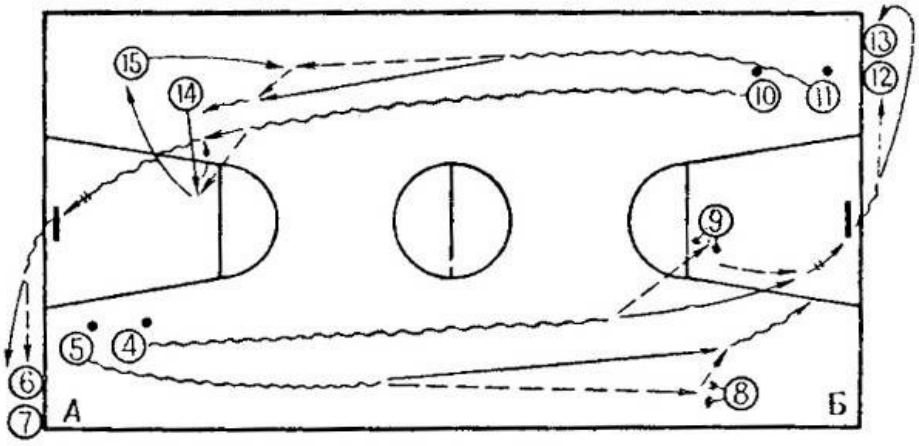

Рис. 18. Ведение мяча без зрительного контроля

4. Влияние занятий баскетболом на организм студентов

Занятия баскетболом оказывают положительное влияние на организм занимающихся. При этом укрепляется здоровье, улучшается физическое развитие, расширяется диапазон функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение, повышаются защитные силы организма, формируются основные двигательные навыки и качества студентов, необходимые для освоения их будущей специальности. Занятия баскетболом способствуют воспитанию морально-волевых качеств и развитию интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, пониманию значения и принципов гигиены, формированию правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для имеющих избыточный

вес), способствуют формированию правильной осанки, а при необходимости — её коррекции.

Занятия баскетболом способствуют улучшению питания и кровоснабжения мышц. Известно, что при физическом напряжении не только расширяется просвет бесчисленных мельчайших сосудов (капилляров), пронизывающих мышцы, но и увеличивается их количество. Так, в мышцах людей, занимающихся физической культурой и спортом, количество капилляров значительно больше, чем у нетренированных, следовательно, у них лучше кровообращение в тканях и головном мозге. Ещё И.М. Сеченов — известный русский физиолог — указывал на значение мышечных движений для развития деятельности мозга.

Под воздействием физических нагрузок развиваются такие качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Занятия баскетболом укрепляют здоровье и заметно улучшают физическое развитие студентов лишь в том случае, если они проходят с необходимой нагрузкой. Установить необходимый уровень нагрузки помогает самоконтроль в процессе занятий, основанный на наблюдениях студента за состоянием своего здоровья. Особенно важно при занятиях баскетболом уделять внимание состоянию и развитию опорно-двигательного аппарата, особенно таких его характеристик, как тонус мышц, устойчивость тела, гибкость, мышечная сила, быстрота, ловкость и др.

При значительной физической нагрузке возрастает объём циркулирующей в организме крови в среднем на 1–1,5 л, достигая в целом 5–6 л. Пополнение поступает из кровяных депо — своеобразных резервных ёмкостей, находящихся главным образом в печени, селезёнке и лёгких. Соответственно увеличивается количество циркулирующих эритроцитов, в результате чего возрастает способность крови транспортировать кислород.

Лёгкие — главный орган дыхательной системы — насыщают кровь кислородом. Физические нагрузки увеличивают число альвеол в лёгких, совершенствуя дыхательный аппарат и увеличивая его резервы. Установлено, что у спортсменов количество альвеол и альвеолярных ходов увеличено на 15–20 % по сравнению с таковыми у не занимающихся спортом. Это значительный анатомический и функциональный резерв.

Занятия баскетболом оказывают большое влияние на формирование аппарата дыхания. У спортсменов жизненная ёмкость лёгких достигает 7 л и более. Спортивные врачи сборных команд России по баскетболу зарегистрировали величину, равную 8,1 л.

Следует отметить, что студенты, занимающиеся любым видом спорта, — это люди, в большинстве случаев имеющие изначально хорошие физические данные. Но физические нагрузки развивают любой организм.

Хорошо развитый дыхательный аппарат — надёжная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Известно, что гибель клеток

организма в конечном итоге связана с недостатком в них кислорода. И, наоборот, многочисленными исследованиями установлено, что чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека. Тренированный аппарат внешнего дыхания (лёгкие, бронхи, дыхательные мышцы) — это первый этап на пути к улучшению здоровья. При использовании регулярных физических нагрузок максимальное потребление кислорода, как отмечают спортивные физиологи, повышается в среднем на 20–30 %.

Для успешной деятельности всех органов кровообращения необходимы движения, труд, физкультура. Ещё в XI веке великий таджикский философ, врач и учёный Абу Али Ибн Сина (Авиценна) писал: «Если заниматься физическими упражнениями, то нет никакой нужды в употреблении лекарств, применяемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима».

Тренировка в значительной степени улучшает насосную функцию сердца. Один из важнейших эффектов тренировки — замедление пульса в покое. Это является признаком защиты от ишемической болезни сердца. Адаптация периферического звена кровообращения включает целый ряд сосудистых и тканевых изменений. Мышечный кровоток при нагрузках значительно возрастает и может увеличиваться в 100 раз, что требует усиления работы сердца. В тренированных мышцах возрастает плотность капилляров.

Занятия баскетболом являются средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, в развитии которых не последнюю роль играет не тренированность сердца современного человека, лишившего себя оптимальной двигательной активности.

Занятия баскетболом оказывают значительное влияние на развитие зрительного анализатора. В процессе регулярных тренировок у студентов расширяется поле зрения, становится более развитым периферическое (боковое) зрение. Это определяется необходимостью постоянно контролировать ситуацию на площадке, следить за перемещением игроков.

Баскетбол вносит неоценимый вклад в укрепление здоровья, развитие организма в целом, способствует развитию ловкости, выносливости, быстроты. При этом совершенствуется деятельность многих систем организма: опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, системы анализаторов (в частности, зрительной системы).

Согласно данным Всероссийского мониторинга здоровья студентов (2025), регулярные занятия баскетболом (2–3 раза в неделю по 60–90 минут) за 6 месяцев тренировок обеспечивают:

- снижение частоты сердечных сокращений в покое на 8–12 уд/мин;
- увеличение ударного объёма сердца на 15–20 %;
- рост жизненной ёмкости лёгких на 10–15 %;

- улучшение скоростных показателей простой и сложной реакции на 12–18 %;
- снижение частоты нарушений осанки на 25 % при регулярных занятиях в течение учебного года;
- снижение уровня тревожности по шкале Спилбергера-Ханина на 20–30 %.

Для студентов 3-й функциональной группы разработаны специальные программы с постепенным увеличением нагрузки под контролем пульсометрии (целевой диапазон — 110–130 уд/мин).

5. Заключение

Баскетбол — одна из самых популярных игр в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формированию координационных способностей у студентов специальной медицинской группы.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое, но и воспитательное значение. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Однако эффективность воспитания зависит прежде всего от того, насколько целеустремлённо в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Упражнения с мячом используются для развития силы, гибкости, координационных способностей. Физиологическая ценность этих упражнений заключается в том, что при их выполнении на организм занимающихся оказывается дополнительная нагрузка благодаря увеличивающейся амплитуде движений, усложнению координации, повышению требований к точности движений.

Разнообразие технических и тактических действий в баскетболе и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений у студентов всех функциональных групп здоровья, для всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой

6. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 271 с. – ISBN 978-5-4497-4249-0 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: https://www.iprbookshop.ru/142107.html (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2.Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 1. Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 225 с. – ISBN 978-5-8038-1790-1. – URL: http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf (дата обращения: 25.02.2026).
3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 2. Особенности физического воспитания студентов / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 243 с. – ISBN 978-5-8038-1791-8. – URL: http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf (дата обращения: 25.02.2026).
4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/310397 (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

7. Дополнительная учебная и справочная литература

1.Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. - 214 с. - ISBN 978-5-7937-2134-9. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/140195.html (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. - 111 с. - ISBN 978-5-00151-401-5. - Текст: электронный //

Лань: электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/393290 (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
3. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. - 2-е изд. - Саратов: Вузовское образование, 2024. - 377 c. - ISBN 978-5-4487-1002-5. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/142077.html (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
4.Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. - Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. - 108 с. - ISBN 978-5-7944-3814-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/139956.html (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
5.Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. - Казань: Издательство КНИТУ, 2021. - 132 с. - ISBN 978-5-7882-3041-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/129151.html (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2025. - 128 с. - ISBN 978-5-507-50716-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/458393 (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

8. Ресурсы сети Интернет

1. 1http://library.istu.edu/
2. https://e.lanbook.com/

9. Профессиональные базы данных

1. http://new.fips.ru/
2. http://www1.fips.ru/

Учебное издание

Амбарцумян Рима Агасовна

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Спортивные игры. Баскетбол

Методические указания к проведению практических занятий