

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

Ю.В. Матвеев, И.Г. Горбань

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве методических рекомендаций для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки

Оренбург
2012

УДК 796. 323(076)
ББК 75. 566я7
М33

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент А.И. Акимов

Матвеев, Ю.В.

М33 Подвижные игры и упражнения для обучения игре в баскетбол: методические рекомендации / Ю.В. Матвеев, И.Г. Горбань, Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2012. – 51 с.

Материал методических рекомендаций изложен в соответствии с основными требованиями рабочей программы дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений по теме: «Спортивные игры».

Методические рекомендации включают в себя объём информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки студентов при изучении игры в баскетбол.

Содержание методических рекомендаций способствует приобретению физического совершенства, повышению функциональных и двигательных способностей студентов. Методические рекомендации включают большое количество разнообразных подвижных игр и упражнений для освоения игровых действий на различных этапах подготовки игроков.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура», а также могут быть полезны преподавателям физической культуры.

УДК 796. 323(076)
ББК 75. 566я7

© Матвеев Ю.В.,
Горбань И.Г., 2012
© ОГУ, 2012

Содержание

Введение.....	4
1 Краткие сведения об игре в баскетбол	6
2 Техничко-тактические элементы в баскетболе.....	8
2.1 Ловля и передача мяча.....	9
2.2 Бросок мяча в корзину.....	10
2.3 Ведение мяча.....	11
2.4 Финты.....	13
3 Подвижные игры и упражнения в баскетболе.....	15
3.1 Эстафеты как средство обучения технике элементов игры в баскетбол.....	16
3.1.1 Эстафеты на качественное выполнение элементов игровой деятельности (передачи, броски в кольцо, ведение мяча).....	16
3.1.2 Эстафеты на быстроту выполнения игровых приемов (передачи, броски мяча в кольцо, ведение мяча).....	21
3.2 Подвижные подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности баскетболистов.....	33
3.3 Специальные упражнения как средства для совершенствования техники игровых приемов в баскетболе (передачи, броски мяча в кольцо, ведение мяча).....	43
4 Оценка уровня подготовленности студентов в баскетболе.....	48
Список использованных источников.....	50

Введение

Баскетбол – это популярный вид спорта, пользующийся особым интересом у студенческой молодежи, поэтому, он широко используется в физическом воспитании студентов и включен в рабочую программу дисциплины «Физическая культура».

Быстрая смена игровых ситуаций и выполнение приемов игры способствуют воспитанию быстроты, ловкости, выносливости, силы [2].

Спортивная игра развивает у студентов настойчивость и смелость, решительность и инициативу, сообразительность и мышление [3]. В то же время приучает их подчинять личные интересы интересам коллектива, способствует укреплению чувства товарищества и дружбы.

Во время игры в баскетбол, в организме занимающихся происходят положительные сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной системах. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате: укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, возникает тренировочный эффект для коленного и тазобедренного суставов, повышается сила и эластичность мышц верхнего плечевого пояса, шеи и спины [1].

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Наибольший объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на функциональные возможности организма занимающихся.

Практический раздел рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» студентов включает обучение технике и тактике игре в баскетбол.

Под технической подготовкой понимается изучение и совершенствование приемов, с помощью которых ведется игра.

Тактическая подготовка предусматривает освоение командных, групповых и индивидуальных действий и умение осуществлять их в процессе соревнований.

Техническая подготовка является необходимой базой для успешного решения тактических задач. Поэтому перед разучиванием технического приема объясняют его тактическое применение.

Существенное значение в технической подготовке студентов имеют подготовительные (специальные) упражнения и подвижные игры. По структуре движений они сходны с техническими приемами и одновременно развивают необходимые физические качества. Их широко используют для закрепления изучаемого приема [6].

Специальные подготовительные упражнения, эстафеты и подвижные игры помогают создать высокоорганизованную «ткань» спортивной игры в баскетбол. Упражнения, способствующие обучению техническим и тактическим приемам, подбирают с таким расчетом, чтобы их сложность все время увеличивалась.

Баскетбол – это сложно-координационная игра, которая требует от занимающихся особых усилий для приобретения умений и навыков владения игровыми приемами. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски) [12].

Подвижные игры и упражнения являются основным средством обучения и совершенствования техники и тактики игры в баскетбол. Поэтому, данные методические рекомендации включают большое количество разнообразных упражнений для освоения игровых действий на различных этапах подготовки игроков.

1 Краткие сведения об игре в баскетбол

Игра получила свое название от английских слов «баскет» - корзина и «бол» - мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину [3].

За попадание мяча в корзину засчитываются очки. За удачный бросок в корзину во время игры команда получает 2 очка, а за удачный бросок, выполненный из-за линии трехочковой зоны - 3 очка. За удачный штрафной бросок – 1 очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Баскетбольные матчи делятся 4 тайма по 10 минут чистого времени (секундомер останавливается после каждого свистка судьи). Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США в 1891 году преподавателем Спрингфилдского колледжа штата Массачусетс Дж. Нейсмитом (1861-1939гг). Опубликованы правила были в 1894 году, который и считается годом рождения баскетбола. Международная любительская федерация баскетбола была организована в 1932 г. Чемпионаты мира по баскетболу проводятся каждые 4 года с 1950 г. для мужчин и с 1953 г. для женщин. С 1936 г. баскетбол является Олимпийским видом спорта для мужчин и с 1976 г. для женщин.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля – 26 X 14 м. Щит размером 180 X 120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол – 75-80 см, вес – 600-650 г [7].

Баскетболист имеет право передвигаться с мячом на площадке, применяя технику ведения мяча. После остановки спортсмен уже не может снова начинать движение с мячом: мяч следует отдать партнерам или сделать бросок по кольцу.

В современном баскетболе существует правило 24 секунд. Только в течение этого времени команда имеет право владеть мячом, и если бросок не сделан, то арбитры отдают мяч соперникам. Это правило увеличило темп игры в баскетбол. Еще к правилам времени относится правило 3-х секунд. Нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3-х секунд. Время владения мячом ограничено – 5 секунд, переход из тыловой зоны в передовую контролируется временем – 8 секунд.

2 Техничко-тактические элементы в баскетболе

Правильное освоение техники и тактики игры в баскетбол, разносторонняя физическая подготовленность, особенно на первом этапе обучения, во многом определяют дальнейшие успехи занимающихся студентов [12].

Прежде чем перейти к двусторонней игре по всем правилам, необходимо на начальном этапе обучения освоить технику основных приемов игры и их сочетания. На первом этапе обучения игре в баскетбол занимающиеся овладевают техникой нападения, которая состоит из следующих игровых элементов:

- бег: с изменением скорости, с изменением направления движения;
- остановки: прыжком, двумя шагами;
- повороты: вправо, влево;
- прыжки: с места одновременным толчком двух ног, с разбега толчком одной ноги;
- ловля и передача мяча: двумя руками от груди, сверху; одной рукой от плеча, сверху;
- бросок мяча в корзину: двумя руками, одной рукой;
- ведение мяча: правой, левой рукой.

Как только занимающиеся студенты освоят этот материал, переходят к разучиванию простейших защитных приемов: стойки и передвижения защитника, удерживание игрока без мяча, с мячом [8].

Тактика баскетбола рассматривается как структурный компонент разнообразных игровых действий в непрерывно меняющихся условиях, который неразрывно связан с техникой игры (ловля и передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину). По направленности деятельности игроков на площадке выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

2.1 Ловля и передача мяча

Ловлю и передачу мяча изучают одновременно.

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

В момент ловли мяч может находиться на уровне груди, над головой, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или вдогонку (при поступательной передаче) [12].

Изучение ловли мяча начинают на месте. Надежный способ овладения мячом – ловля его двумя руками. С него и начинают обучение. Ловля мяча одной рукой практически не изучается в силу своего эпизодического использования в игре и более сложной техники исполнения.

При обучении ловле мяча двумя руками, внимание акцентируется на положении рук (особенно кистей) и своевременности амортизирующего движения. Одновременно объясняют способ держания мяча двумя руками и технику выполнения передачи мяча двумя руками и одной.

Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском [7].

Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей. Соответственно выделяют передачи мяча сверху (от головы), от груди, от плеча, снизу, сбоку, крюком (над головой), одной или двумя руками.

По траектории полета любая из перечисленных разновидностей передач может быть прямой, навесной и с отскоком.

По направлению полета мяча выделяют передачи вперед, назад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку).

Все передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения.

Выбор способа передачи мяча диктуется игровой ситуацией: расстоянием, на которое передается мяч (дальнее, среднее, ближнее), и условиями противоборства (без сопротивления, при пассивном или активном противодействии защитника).

Для обучения и совершенствования техники выполнения передач и ловли мяча используется большое количество упражнений, которые представлены далее в методических рекомендациях.

2.2 Бросок мяча в корзину

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры [12].

Первые представления о технике выполнения броска и характере полета мяча создают при изучении передач. На начальном этапе обучения необходимо овладеть структурой движения, постепенно увеличивая требования к точности попаданий в цель (корзину). Броски мяча в корзину изучают с близкого расстояния с места, постепенно, по мере усвоения, увеличивают дистанцию.

Точность броска в корзину обуславливается многими факторами:

- четкой согласованностью движения рук, туловища и ног;
- рациональной техникой;
- дифференцированием мышечных усилий (правильным чередованием напряжения и расслабления мышц);
- силой и подвижностью кистей;
- стабильностью движений и управляемостью ими в зависимости от условий выполнения;
- психологической устойчивостью, уверенностью в себе;

- оптимальной траекторией и вращением мяча, сообщаемым ему завершающим усилием пальцев рук и др.

При обучении броскам необходимо учитывать расстояние, расположение игрока по отношению к корзине, а также степень противодействия со стороны защитника.

Результативность броска определяется умением игрока выбрать точку прицеливания, угол выпуска мяча и траекторию его полета.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков:

- двумя или одной рукой;
- сверху (от головы), от плеча, от груди, снизу;
- с места, в прыжке;
- в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения мяча.

Броски мяча вблизи корзины надо уметь уверенно выполнять как правой, так и левой рукой, а со средних и дальних дистанций – сильнейшей.

Совершенствуют броски мяча не только в процессе выполнения большого количества повторений, но и при выполнении бросков с активным сопротивлением игрока в защите, в сочетании с тактическими действиями.

2.3 Ведение мяча

Ведение мяча – прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения [12]. Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

- организации стремительной контратаки или преодоление прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;
- уход от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки;
- для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны противника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это скоростной вид дриблинга. Незаменимо высокое ведение и в случае для затяжки времени при удержании счета. Характерной его особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника [17].

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение) используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже (у самого пола). Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее и надежнее контроль игрока над мячом.

Высокое и низкое ведение может осуществляться со зрительным контролем над мячом или без зрительного контроля.

Ведение мяча со зрительным контролем не эффективно в игровых условиях, так как не позволяет быстро ориентироваться в расположении партнеров, соперников, корзины, и применяется на начальных стадиях обучения приему для выработки правильной структурой движения.

Ведения мяча без зрительного контроля дает возможность следить за изменением игровой ситуации на площадке и своевременно реагировать. Оно применяется, когда игрок уверенно владеет техникой приема.

Кроме перечисленных вариантов ведения мяча существует несколько способов обыгрывания (обводки) защитника в начале ведения и по ходу выполнения приема в движении (изменением высоты отскока, направлений

или скорости движения; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом).

При обучении и совершенствовании ведения мяча следует стремиться к тому, чтобы занимающиеся хорошо овладели разновидностями дриблинга поочередно правой и левой рукой без зрительного контроля над мячом.

Обучение начинают с высокого ведения, как правой, так и левой рукой. На первом этапе обучения студенты выполняют ведение без продвижения (на месте), обращая внимание на расположение кисти на мяче, сопровождение мяча рукой и активную работу руки в локтевом суставе и кисти.

Следующий этап обучения включает упражнения с передвижениями игрока по прямой, по дуге, по кругу, между стойками, без зрительного контроля, с сопротивлением противника, проводят эстафеты и игры с ведением мяча.

2.4 Финты

Финт – это сложный игровой прием. Применяя различные движения в определенном сочетании, нападающий стремится уйти от защитника или обыграть его в единоборстве. Выполнение финтов основано на быстроте действий, умении мгновенно переключаться с одного движения на другое [15].

В технике выполнения финтов различают две части: начальное движение – ложное, заключительное – истинное. Ложное движение нужно выполнить так, чтобы соперник (защитник) принял его за истинное и сделал соответствующее защитное движение, препятствующее действию соперника. Вторую часть действия нападающий осуществляет в другом направлении и значительно быстрее для достижения конечной цели.

Финты выполняют движениями руками, ногами, туловищем и головой, на месте и в движении, без мяча и с мячом.

Финты без мяча применяют, чтобы освободиться от плотной опеки защитника. Для этого нападающий использует неожиданное изменение

скорости передвижения, мнимый уход в одну сторону с резким ускорением в противоположном направлении, неожиданные остановки после быстрого бега, повороты и т.д.

Финты с мячом осуществляют для беспрепятственного выполнения передач, бросков в корзину, ведения мяча.

3 Подвижные игры и упражнения в баскетболе

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности баскетболистов позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двухкомпонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками [11].

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; присутствие соперника и нежестко нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр:

- 1) эстафеты;
- 2) командные подвижные игры.

Разнообразные упражнения с мячом, которые представлены в данной работе, не только помогают в усвоении техники владения приемами игры (ловле и передачи мяча, броски мяча в корзину, ведение мяча), но и способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Подвижные игры вырабатывают положительные эмоции, повышают мотивацию студентов к занятиям баскетболом.

3.1 Эстафеты как средство обучения технике элементов игры в баскетбол

Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимной поддержке или взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперником [12]. Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола (ведение, броски мяча в кольцо, передачи) или многообразные сочетания технических элементов игры, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. Основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

Проведение эстафет с любой целевой установкой не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли преподавателя. В методических рекомендациях мы предлагаем большое количество эстафет, направленные на освоение базовых навыков игровой деятельности баскетболиста.

Для простоты восприятия текст иллюстрирован большим количеством рисунков.

3.1.1 Эстафеты на качественное выполнение элементов игровой деятельности (передачи, броски в кольцо, ведение мяча)

«Снайперы»

Участники делятся на две команды и располагаются в колоннах друг за другом, первый – на линии штрафного броска. По сигналу преподавателя игроки выполняют броски мяча по кольцу по очереди. Игрок, выполнив бросок по кольцу, подбирает мяч и передает следующему игроку, который так же занимает место на линии штрафного броска. Мяч, попавший в кольцо, приносит очко команде (рисунок 1).

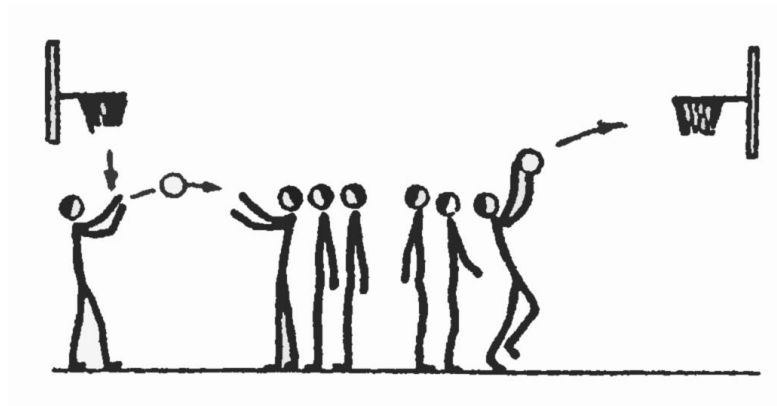


Рисунок 1 – «Снайперы»

«Попади в цель»

Команды (участников можно разбить на 2, 3 команды) находятся за линией, в колоннах друг за другом. Перед ними на расстоянии 6 метров стоят кегли или булавы. По сигналу преподавателя, первые игроки стараются сбить цель мячом. После совершения броска игроки бегут в поле, если сбили цель, ставят ее на место, затем подбирают мяч и с ведением возвращаются к своим колоннам, передают мяч следующему участнику. Если после совершения броска цель осталась на месте, надо подобрать мяч, с ведением оббежать вокруг кегли или булавы и возвратиться к своей колонне и передать мяч следующему игроку (рисунок 2). Счет ведется по точному попаданию в цель, в случае промаха 0 очков.

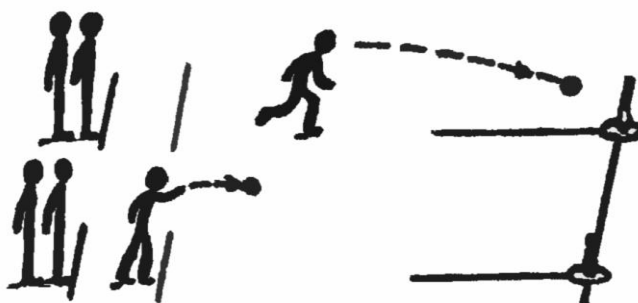


Рисунок 2 – «Попади в цель»

«Самый меткий»

Участники находятся в колоннах (каждая - за своей линией) лицом друг к другу. В центре находятся водящие с обручем. Один водящий катит обруч

«Учись ведению мяча»

Команды стоят в колоннах перед линией старта. В конце площадки стоят водящие игроки. После старта первые участники в колоннах ведут мяч к водящим, не опуская голову вниз, а водящие, подняв руки вверх, показывают на пальцах любое число. Игроки должны громко назвать это число. Затем оббежать водящих и, не нарушая ведения вернуться в колонну, передав мяч следующему игроку (рисунок 5).

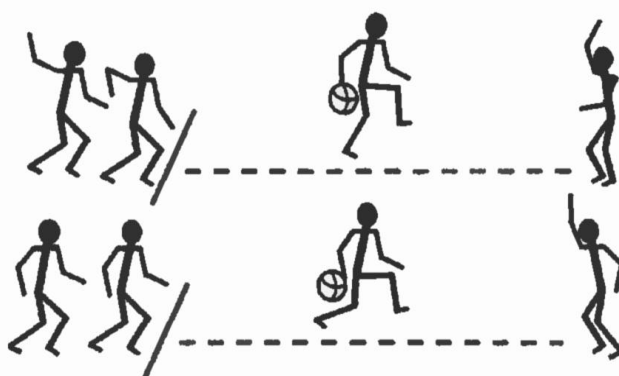


Рисунок 5 - «Учись ведению мяча»

«Ведение по заданию»

Команды стоят в колоннах перед линией старта. В конце площадки стоят водящие игроки. Если водящий поднимает руку вверх, то игрок выполняет высокое ведение. Если у водящего рука вперед - среднее ведение. Если рука вниз - низкое ведение. Тренер следит за правильностью выполнения упражнения. Побеждает та команда, которая выполнит правильно ведение и быстрее закончит эстафету (рисунок 6).

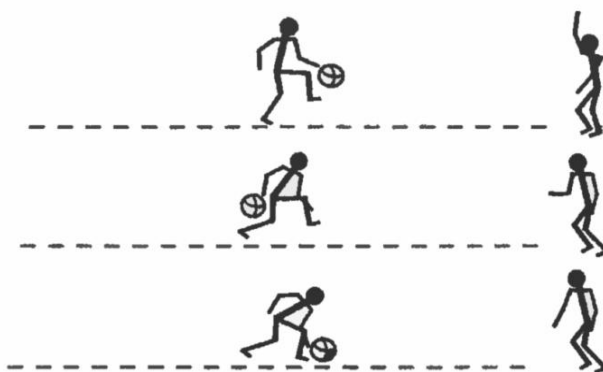


Рисунок 6 - «Учись ведению мяча»

«Юные баскетболисты»

Участники делятся на две команды и располагаются в колоннах друг за другом. Перед игроками разложены обручи. По сигналу преподавателя участники по очереди начинают ведение мяча с обязательным попаданием в каждый обруч. Ведение выполнять правой и левой рукой. Выигрывает команда, которая выполнила задание без ошибок и первая закончила эстафету (рисунок 7).



Рисунок 7 - «Юные баскетболисты»

«Мяч игроку»

Участники делятся на две команды. Один игрок располагается в зоне, обозначенной преподавателем обручем или нарисованным кругом на определенном расстоянии от игроков команды (расстояние 4, 5, 6 метров), остальные участники в колоннах друг за другом на средней линии баскетбольной площадки, первый с мячом. По сигналу преподавателя, первый выполняет передачу мяча (по заданию) партнеру точно в руки и перемещается на его место. При ловле мяча игрок не выходит за пределы круга. Поймав мяч, игрок с ведением мяча возвращается в колону и приносит очко команде (рисунок 8). Если команда допустила ошибку – лишается очка.



Рисунок 8 - «Мяч игроку»

3.1.2 Эстафеты на быстроту выполнения игровых приемов (передачи, броски мяча в кольцо, ведение мяча)

«Вызов номеров»

Игроки делятся на команды (2, 3, 4 команды) и располагаются в колоннах. Каждый игрок имеет свой номер. Мяч на полу на определенном расстоянии от игроков. Тренер называет любой номер. Игроки под этими номерами выбегают вперед, берут мяч и с ведением бегут до отметки. Возвращают мяч на место и встают на свое место (рисунок 9).

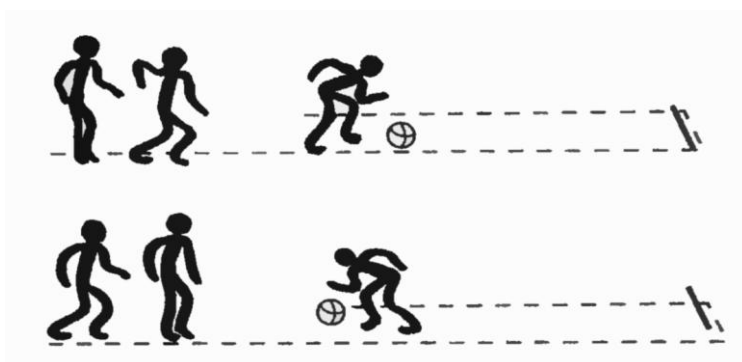


Рисунок 9 – «Вызов номеров»

«Прыжки у щита»

Две команды (колонны). Одна - становится справа от корзины, другая - слева. По сигналу первые игроки в прыжке ударяют мячом по щиту и встают в конец колонны. Следующий игрок ловит, отскочивший от щита, мяч и выполняет тоже, что и первый игрок. Побеждает та команда, которая быстрее «наберет» сто ударов и меньше допустит ошибок (рисунок 10).

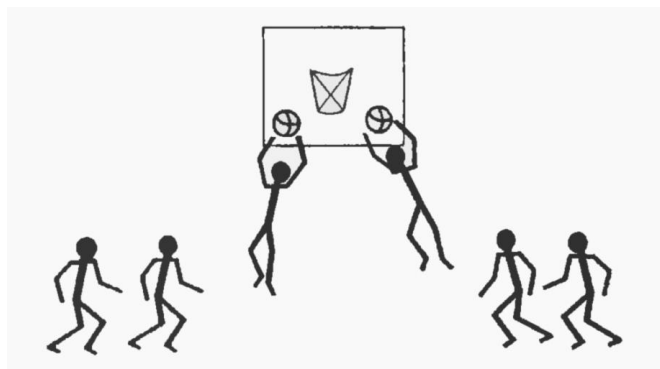


Рисунок 10 - «Прыжки у щита»

«Вертушка»

Команды стоят в колоннах перед линией старта. В 10 метрах от линии старта укладываются маты. В 5 метрах за ними рисуются круги, а в 3 метрах от кругов устанавливаются кегли. Со старта участники бегут с ведением мяча в направлении гимнастического мата, выполняют кувырок вперед с мячом в руках, дальше с ведением мяча бегут до круга, оставляют мяч в кругу, оббегают кегли и бегут к мячу. Подбирают мяч, с ведением бегут к своим колоннам и передают мяч следующему участнику, после этого встают в конце колонны (рисунок 11).

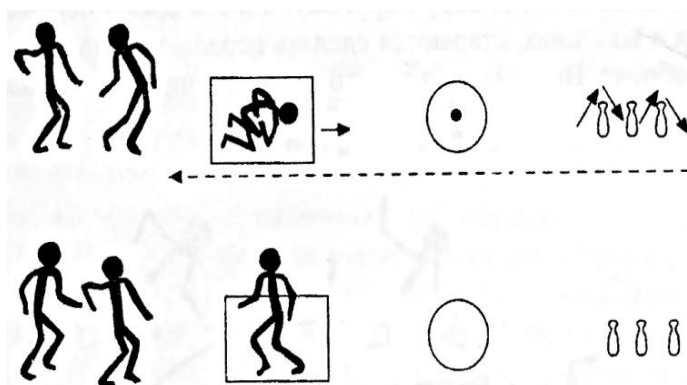


Рисунок 11 - «Вертушка»

«Мяч над головой»

Команды сидят на полу друг за другом на небольшом расстоянии. По команде передают мяч над головой назад следующему игроку и т. д. Последний, получив мяч, перебегает и садится перед первым игроком (варианты: передача выполняется в разных положениях, различными способами, туда и обратно) (рисунок 12).

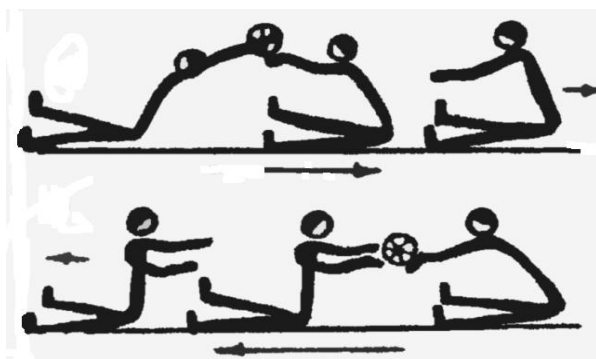


Рисунок 12 - «Мяч над головой»

«Волна»

Участники стоят в метре друг от друга в колонну по одному. По команде преподавателя первый игрок передает мяч назад сверху, второй - снизу и т. д. (варианты: передача с поворотом) (рисунок 13).

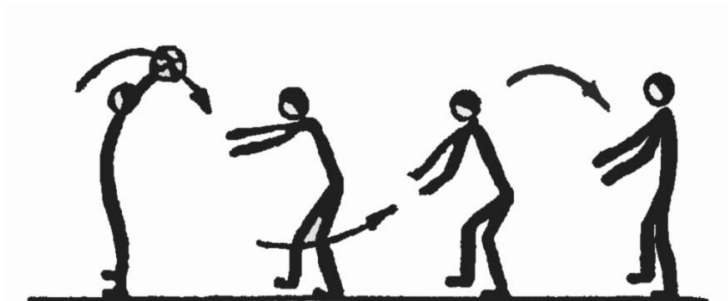


Рисунок 13 - «Волна»

«Ложись»

Команды стоят в колоннах на определенном расстоянии друг за другом. Игроки передают мяч друг другу, когда мяч доходит до последнего участника, все игроки принимают положение упора лежа на полу, а игрок с мячом перепрыгивает всех лежащих игроков поочередно и становится впереди колонны. Из упора лежа, прыжком, встать всем одновременно (рисунок 14).

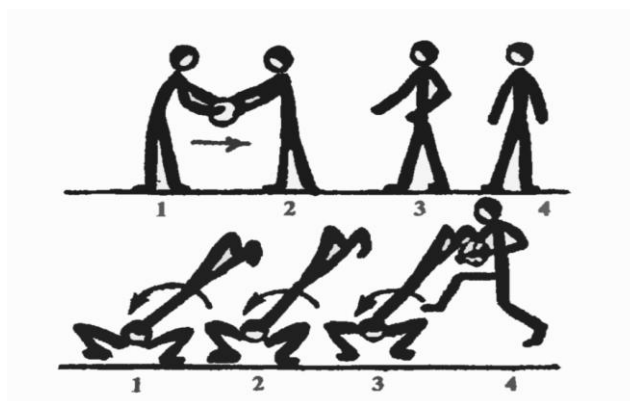


Рисунок 14 - «Ложись»

«Импровизация»

И. п. - сидя друг за другом, ноги вперед. Передача мяча сверху - кто быстрее.

И. п. - стоя друг за другом в затылок. Передача мяча снизу - кто быстрее.

Варианты: передача мяча сбоку, вперед и назад (рисунок 15).

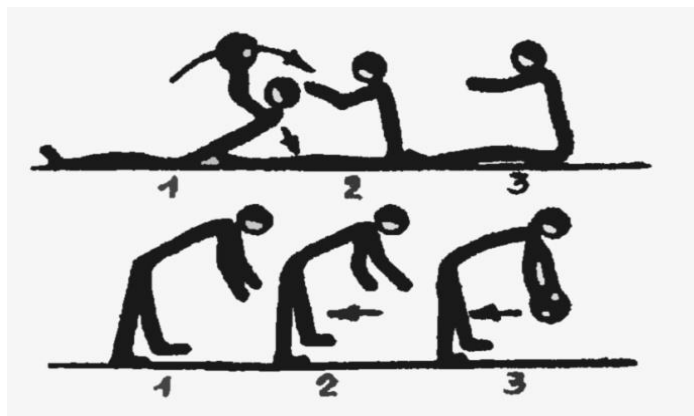


Рисунок 15 - «Импровизация»

«Вокруг света»

Команды стоят перед скамейками. По команде преподавателя первый участник обегает скамейку с ведением мяча и, передав его следующему участнику, садится на скамейку. Выигрывает команда, которая быстрее села на скамейку. Ведение мяча левой и правой рукой. Передачи мяча по заданию преподавателя (рисунок 16).



Рисунок 16 - «Вокруг света»

«Передал, садись»

Команды в колоннах. Капитаны стоят к ним лицом на расстоянии, определенном преподавателем. Мяч у капитанов. По команде, капитаны передают мяч первым участникам, те - обратно и садятся и т.д. Кто первый сел - победитель. Передачи возможны различными способами (рисунок 17).

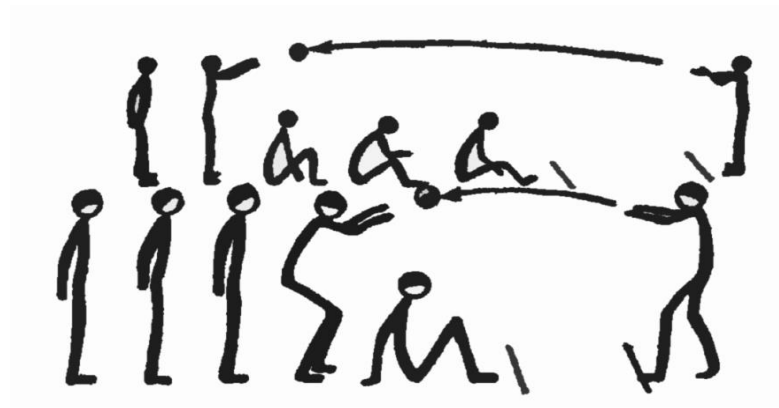


Рисунок 17 - «Передал, садись»

«Игра для всех»

Команды сидят друг за другом на скамейках. Первыми сидят капитаны команд с мячами, которые по команде тренера начинают передавать мяч назад следующим игрокам. Последний оббегает скамейку и флажок (все передвижения с ведением мяча) и садится на место первого; все остальные передвигаются вперед на одно место. Последними бегут капитаны (рисунок 18).

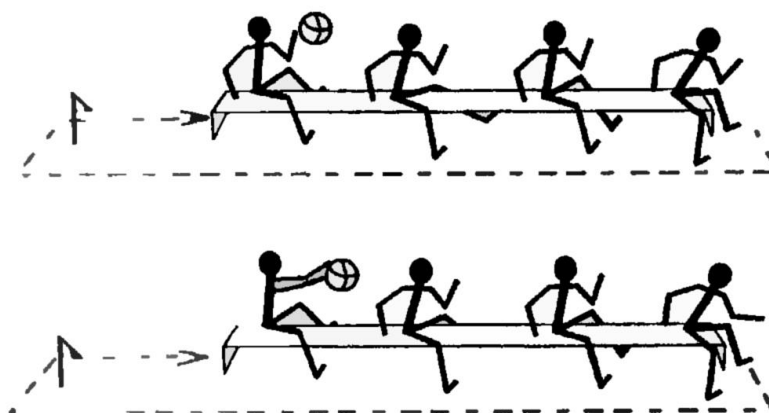


Рисунок 18 -«Игра для всех»

«Собери флажки» (кубики)

Участники делятся на две команды. Располагаются на стартовой линии, обозначенной преподавателем, в шеренгу. По сигналу, выполняют ведение мяча по направлению к флажкам (кубикам) и обратно. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием и собрала флажки (рисунок 19).

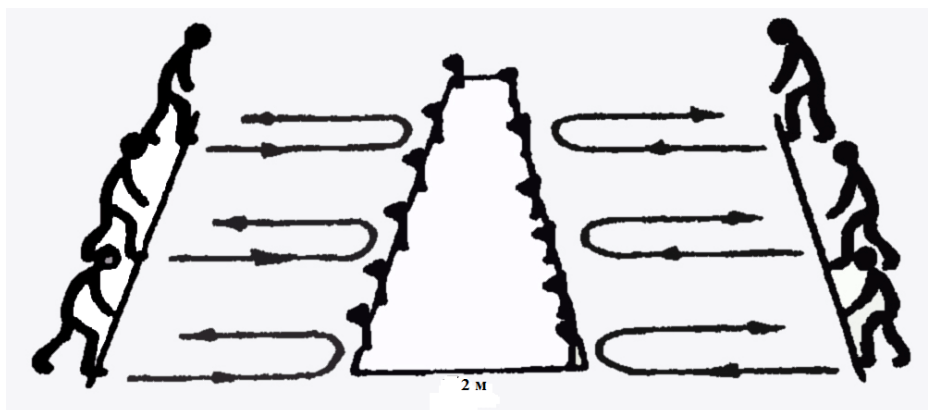


Рисунок 19 - «Собери флажки»

«Встречный бег»

И. п. - команды «А» и «Б» расположены с разных сторон площадки, которая разделена линией, спиной к центру. Первые игроки из каждой команды начинают бег с ведением спиной вперед, а при пересечении линии, обозначенной преподавателем, не прекращая ведения, бегут лицом вперед к своей команде. Добегая, передают мяч из рук в руки следующему участнику и т. д. (рисунок 20).

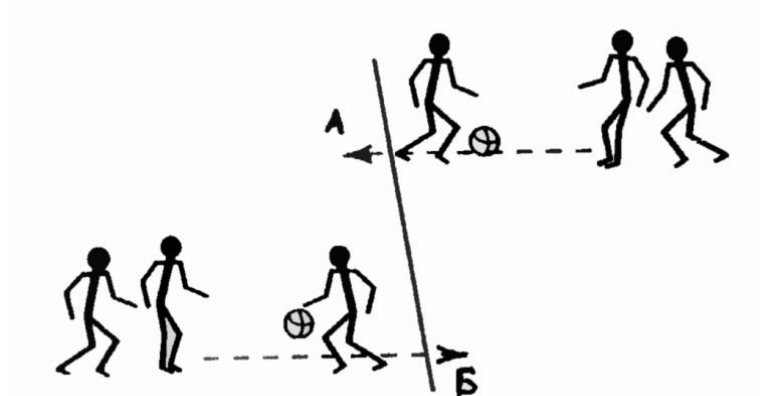


Рисунок 20 - «Встречный бег»

«Стипель-чез»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом. Вдоль зала ставятся невысокие барьеры. По команде тренера первые участники с ведением мяча преодолевают первый барьер сверху, второй - снизу. Обрато с ведением кратчайшим путем возвращаются к своим

командам, передают мяч следующему игроку и встают в конце колонны и т. д. (рисунок 21).



Рисунок 21 - «Стипель-чез»

«Ведение мяча с изменением направления»

Вдоль зала ставятся флажки или кегли. Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом. По сигналу преподавателя, игроки по очереди должны оббежать препятствие с ведением мяча левой и правой рукой. Обратно возвратиться кратчайшим путем. Выполняя ведение мяча (рисунок 22).

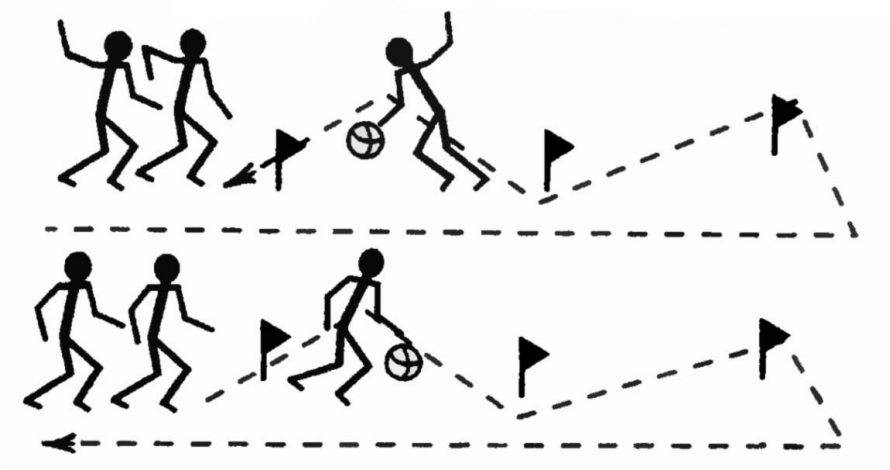


Рисунок 22 - «Ведение мяча с изменением направления»

«Серпантин»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящему партнеру. По команде тренера первый участник обводит каждого игрока слева и справа. Обведя

последнего участника, передает мяч следующему игроку, а сам встает в конец колонны и т.д. (рисунок 23).

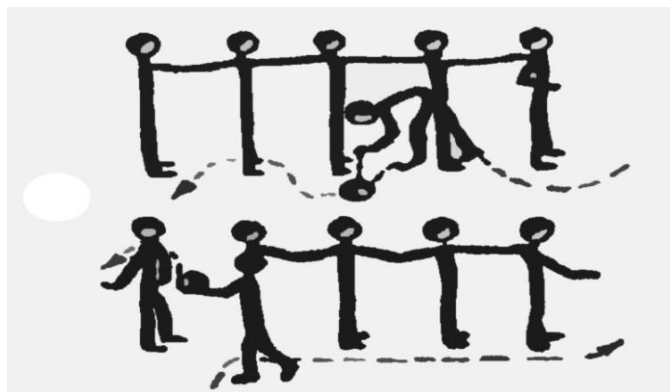


Рисунок 23 - «Сerpантин»

«Челнок»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом на линии старта. По команде преподавателя игроки с ведением мяча бегут до первой отметки, затем обратно, потом до следующей отметки и обратно и т. д. (варианты: один игрок бежит до первой отметки, другой - до второй отметки и т. д., начинают слабые) (рисунок 24).

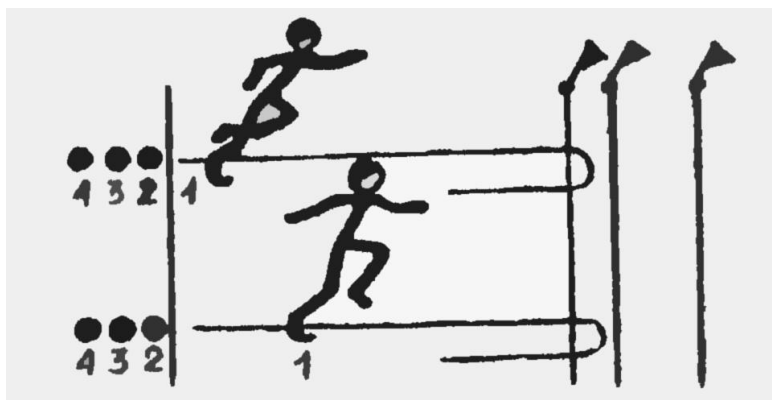


Рисунок 24 - «Челнок»

«Мяч в обруч»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом на линии старта. Перед командами разложены обручи с мячами. По команде преподавателя, первый участник бежит к первому обручу, забирает мяч, ведет ко второму обручу, оставляет его там, обратно возвращается без мяча и т. д. (рисунок 25).

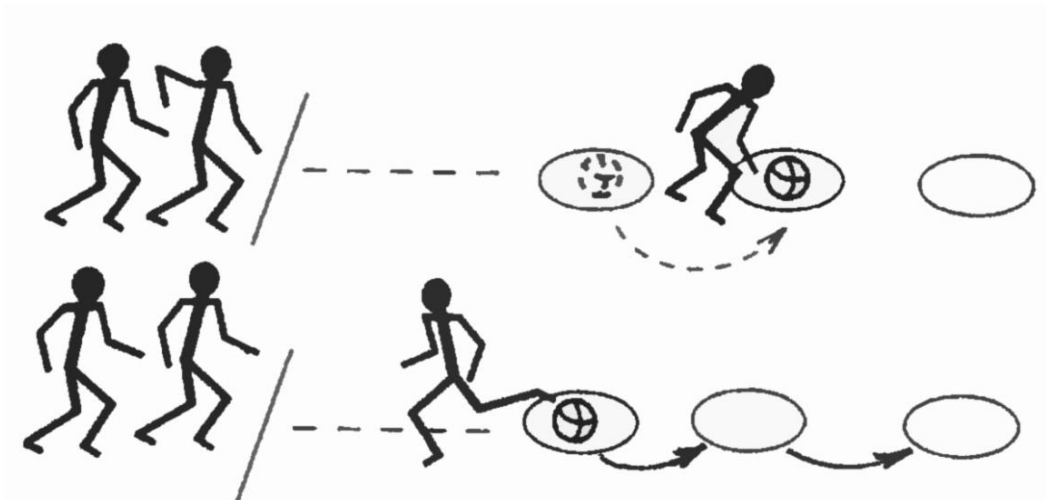


Рисунок 25 - «Мяч в обруч»

«Эстафета друзей»

Участники делятся на команды (четное количество игроков) и встают в парах. Зажав мяч плечом, оба участника двигаются вперед (упражнение можно выполнять с ведением мяча), стараясь не уронить мяч. Кто быстрее закончит эстафету – объявляется победителем (рисунок 26).

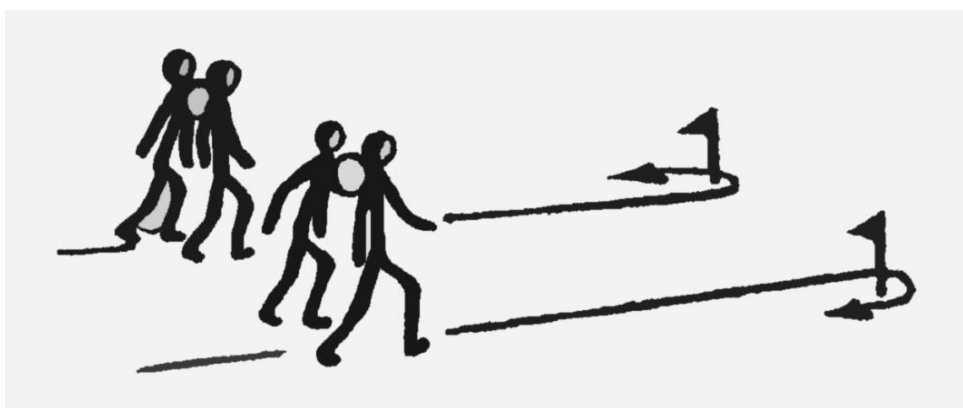


Рисунок 26 - «Эстафета друзей»

«Баскетболист»

Команды стоят в колоннах. Перед ними расставлены препятствия (кегли; булавы; стулья). По команде преподавателя, каждый участник должен с ведением мяча правой и левой рукой оббежать препятствие и передать мяч следующему игроку (рисунок 27).

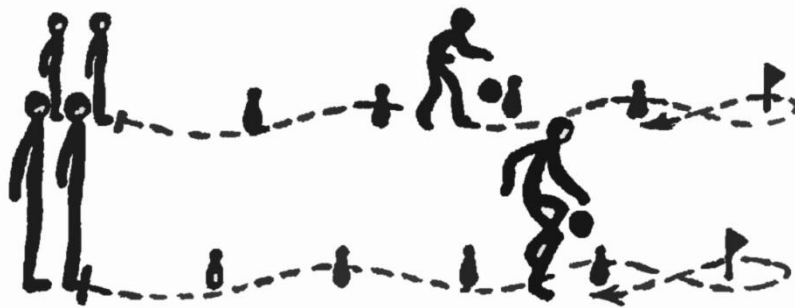


Рисунок 27 - «Баскетболист»

«Два мяча»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом на линии старта. По команде тренера начинается ведение двух мячей. Оббежать препятствие, передать мяч следующему участнику (рисунок 28).

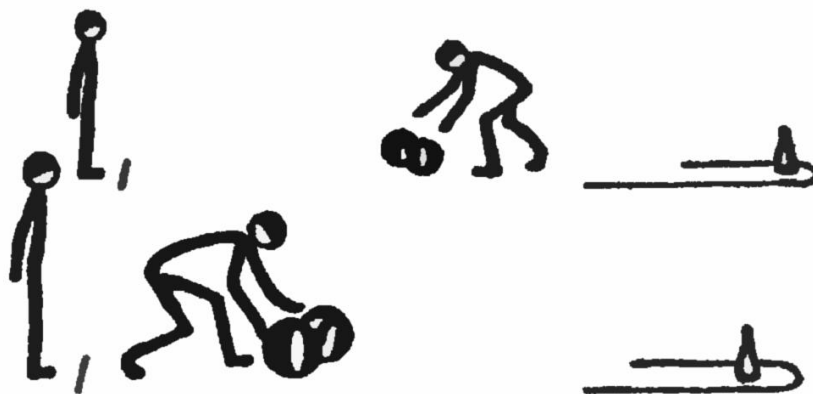


Рисунок 28 - «Два мяча»

«Скоростной метод»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом на линии старта. Перед ними лежат на полу обручи. По команде преподавателя, первый участник с ведением мяча бежит до первого обруча; ставит на ребро и передает мяч одной рукой второму участнику на старте. Второй ловит и бежит до второго обруча и т. д. Команда, которая первая поставила все обручи, объявляется победителем (рисунок 29).

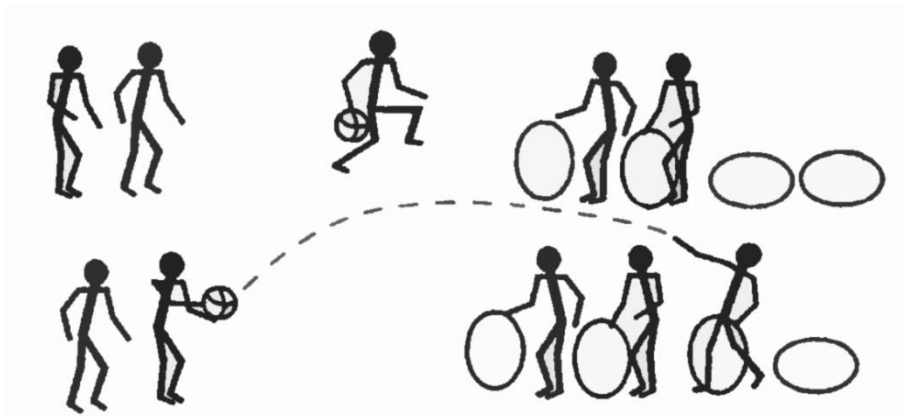


Рисунок 29 - «Скоростной метод»

«Туннель с мячом»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом, в исходном положении стойка ноги врозь. По сигналу преподавателя, первый участник катит мяч последнему, а сам возвращается в исходное положение. Последний с ведением мяча бежит на место первого и выполняет то же и т. д. Команда, первая вернувшаяся в исходное положение, - победитель (рисунок 30).

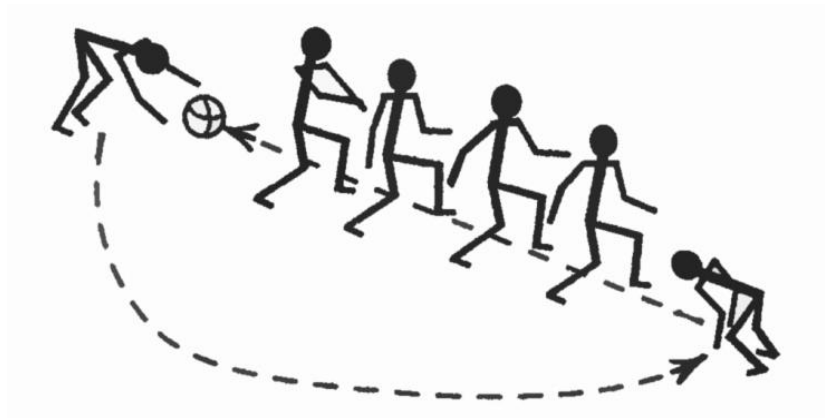


Рисунок 30 - «Туннель с мячом»

«Парник»

Участники делятся на команды и выстраиваются в колоннах друг за другом, в исходном положении стойка ноги врозь. По сигналу преподавателя, последний участник катит мяч и становится в исходное положение. Первый -

ловит, перемещается с ведением мяча в конец колонны, продолжает упражнение и т. д. (рисунок 31).



Рисунок 31 - «Парник»

«Тоннель - упор, лежа»

Участники делятся на команды и принимают исходное положение в упоре лежа, кроме первого с мячом и последнего, ловящего мяч. По сигналу преподавателя, первый пускает мяч по тоннелю, последний участник ловит мяч и оббегает игроков с ведением мяча. Первый после броска принимает положение упора лежа, а последний выполняет задание первого игрока и т. д. (рисунок 32).



Рисунок 32 - «Тоннель - упор, лежа»

«Тоннель – треугольник»

Игроки в упоре лежат. Последний участник катит мяч, первый - принимает и бежит в конец группы с ведением мяча (рисунок 33).

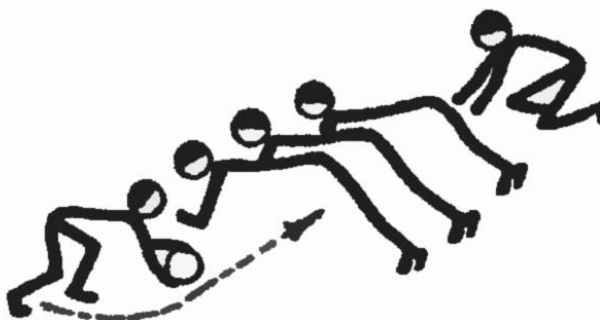


Рисунок 33 - «Тоннель – треугольник»

3.2 Подвижные подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности баскетболистов

Командные подвижные игры характеризуются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы [12]. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками игры. Командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться от целевых установок.

Использование подвижных игр на занятиях обеспечивает совершенствование двигательной деятельности баскетболистов, воспитание физических качеств и повышение интереса занимающихся.

«Вратари»

Направленность – комплексное совершенствование дистанционных бросков, защитных передвижений, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Две команды располагаются по обе стороны от средней линии. В конце площадки ставятся кегли. Задача - сбить баскетбольным мячом все кегли противника. Свои кегли - защитить (вариант игры: использовать несколько мячей) (рисунок 34).

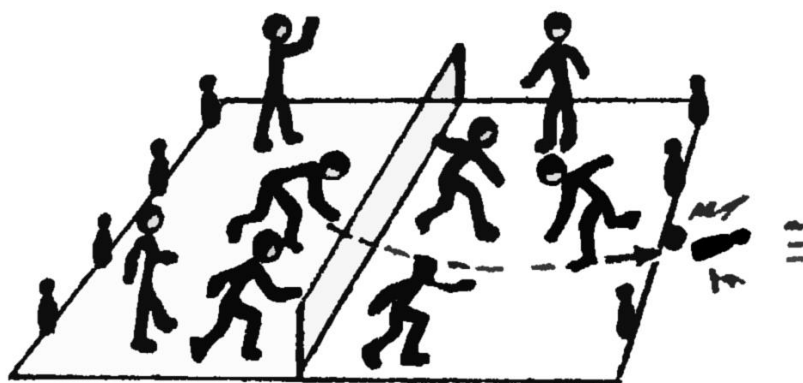


Рисунок 34 – «Вратари»

«Вдогонку»

Направленность – комплексное совершенствование разновидностей передвижений, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. По сигналу преподавателя, игрок «А-1» бросает мяч в игрока «А-2». Игроки «В» и «С» выбегают из-за линии и стараются коснуться мяча рукой, первый, кто коснулся мяча, приносит очко команде (рисунок 35).

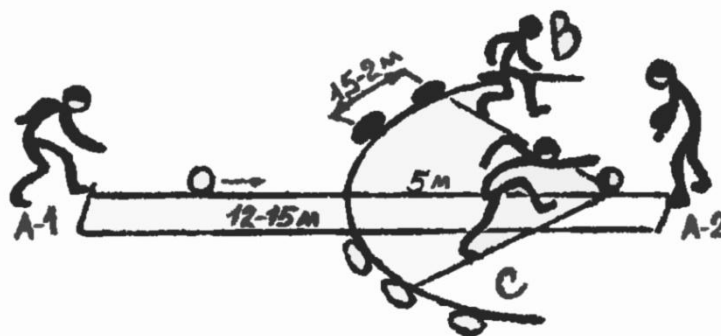


Рисунок 35 – «Вдогонку»

«Попади в кольцо»

Направленность – комплексное совершенствование дистанционных бросков, воспитание координационных способностей.

Правила игры. Игроки делятся на команды. Одна команда по сигналу преподавателя перекатывает обруч, другая – выполняет броски мяча сквозь обруч. Команда, бросившая большее количество мячей сквозь катящийся обруч, считается выигравшей. Броски различными способами — по заданию преподавателя (рисунок 36).

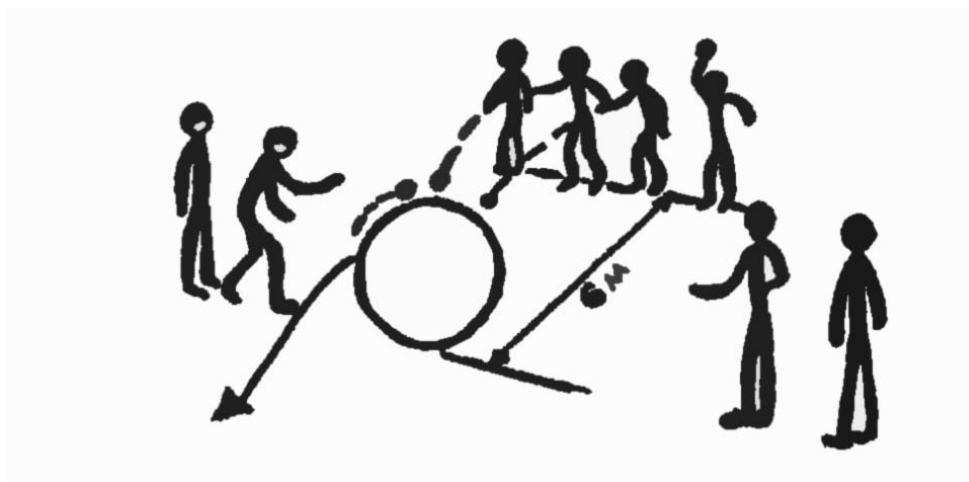


Рисунок 36 - «Попади в кольцо»

«Выбивала в кругу»

Направленность – комплексное совершенствование дистанционных бросков, передвижений, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Все игроки — в кругу, два водящих - вне круга. По сигналу игроки с мячами стараются попасть в кого-либо из находящихся игроков в кругу. Игрок, в которого попадает мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто за определенное время выведет из игры большее количество игроков (соперников) (рисунок 37).

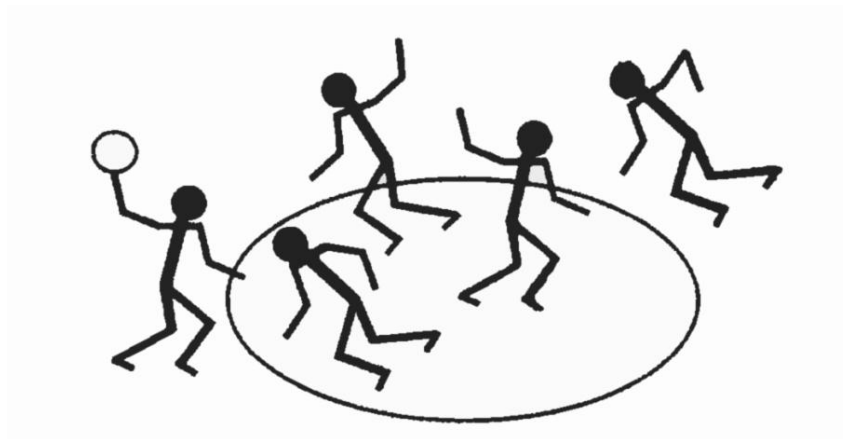


Рисунок 37 - «Выбивала в кругу»

«Мяч за черту»

Направленность – комплексное совершенствование ловли – передачи, ведения мяча, защитных передвижений, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Две команды. Количество игроков не ограничено. Передавая мяч друг другу, вынести и положить его за черту. Защитникам перехватить мяч и в свою очередь постараться вынести его за свою черту (рисунок 38).

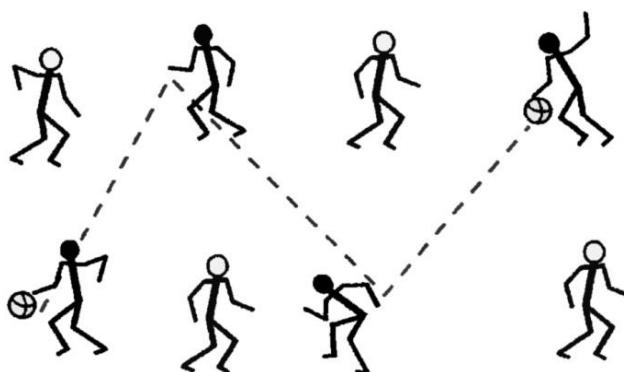


Рисунок 38 - «Мяч за черту»

«Мяч водящему»

Направленность – комплексное совершенствование ловли – передачи мяча, воспитание координационных способностей.

Правила игры.

Водящий передает мяч каждому по очереди и получает обратно. Играют несколько команд. Выигрывает тот, кто быстрее пройдет круг (рисунок 39).



Рисунок 39 - «Мяч водящему»

«Обгони мяч»

Направленность – комплексное совершенствование ловли – передачи мяча, воспитание быстроты.

Правила игры. Игроки располагаются по кругу. По команде преподавателя, мяч передается по кругу. Водящий старается обогнать мяч (рисунок 40).



Рисунок 40 - «Обгони мяч»

«Не давай мяч водящему»

Направленность – комплексное совершенствование ловли – передачи мяча, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Участники в кругу передают мяч друг другу различными способами. В кругу водящий старается перехватить мяч. Кто совершил ошибку встает на место водящего (рисунок 41).



Рисунок 41 - «Не давай мяч водящему»

«Салки с передачами»

Направленность – комплексное совершенствование ловли – передачи, ведения мяча, защитных передвижений, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Выбирают двух водящих игроков. Остальные игроки свободно передвигаются по залу. Водящие, передавая мяч друг другу, стараются, осалить любого из участников игры. Осалив, передают мяч в тройках, в четверках и т.д. (рисунок 42).



Рисунок 42 - «Салки с передачами»

«Кто первый»

Направленность – комплексное совершенствование владения мячом, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Игроки расположены по кругу. В центре круга стоят двое водящих игроков с мячами. По команде преподавателя водящие дают пас любому игроку, находящемуся в кругу. Игроки, получив мяч, должны поймать мяч, оббежать круг с ведением, двигаясь в одном направлении. Кто быстрее займет свое место и сделает передачу водящему в кругу, тот выигрывает (рисунок 43).

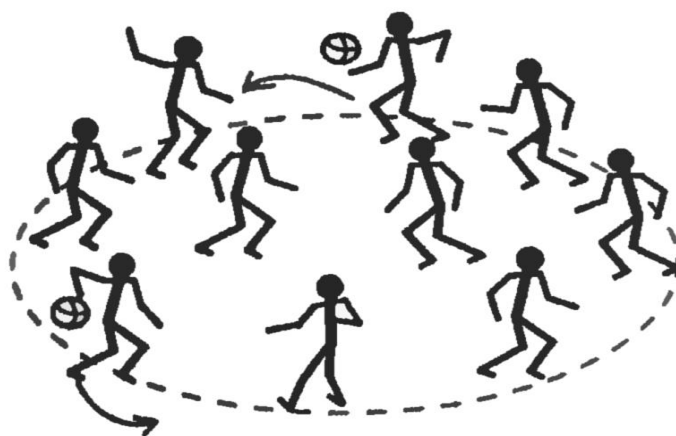


Рисунок 43 - «Кто первый»

«Салки с мячом»

Направленность – комплексное совершенствование владения мячом, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Выбрать водящего с мячом. Все участники свободно двигаются по залу. Водящий с ведением мяча старается осалить любого из участников. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим, игра продолжается (варианты: 2; 3; 4 водящих) (рисунок 44).

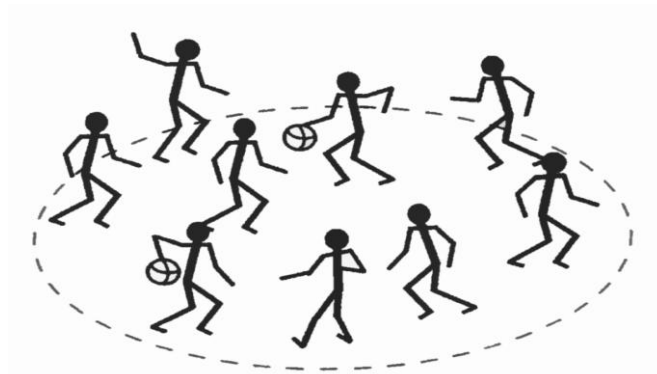


Рисунок 44 - «Салки с мячом»

«Вдогонку за соперником»

Направленность – комплексное совершенствование владения мячом, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Старт из разных исходных положений по заданию тренера. Осалил - команде очко (варианты: догоняющий игрок с мячом; убегающий - с мячом, оба участника с мячами) (рисунок 45).

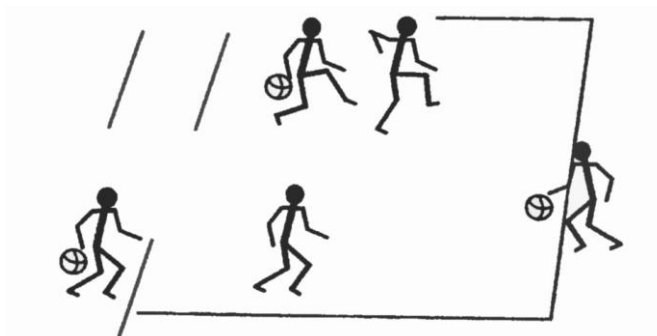


Рисунок 45 - «Вдогонку за соперником»

«Змейка»

Направленность – комплексное совершенствование владения мячом, воспитание координационных способностей.

Правила игры.

Водящий с мячом. Остальные игроки держатся за пояс друг за другом. Водящий с ведением мяча меняет направление — старается достать хвост змеи. Игрокам не расцепляться. Водящего назначает преподаватель (рисунок 46).

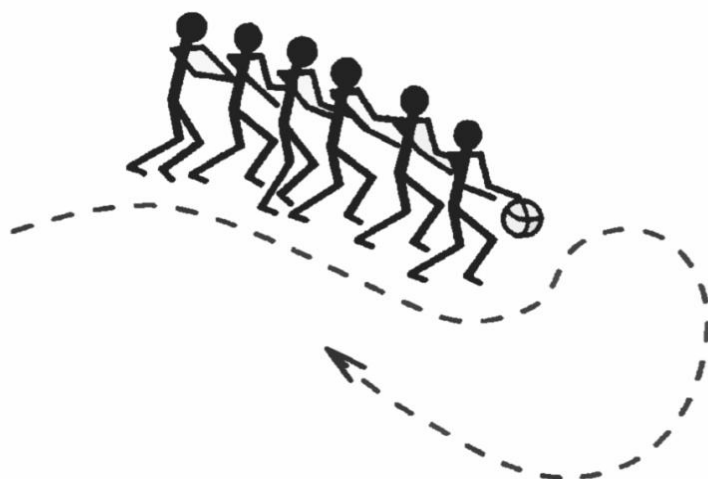


Рисунок 46 - «Змейка»

«Колдунчики»

Направленность – комплексное совершенствование ведения мяча, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Выбирается водящий с мячом. По сигналу преподавателя все игроки начинают передвигаться по обозначенной площадке. Водящий с ведением мяча старается (заколдовать) осалить любого из участников игры. До кого дотрагивается водящий, тот остается стоять на месте. Водящий должен заколдовать как можно больше игроков. Смена водящего по сигналу преподавателя (вариант: водящих может быть несколько) (рисунок 47).

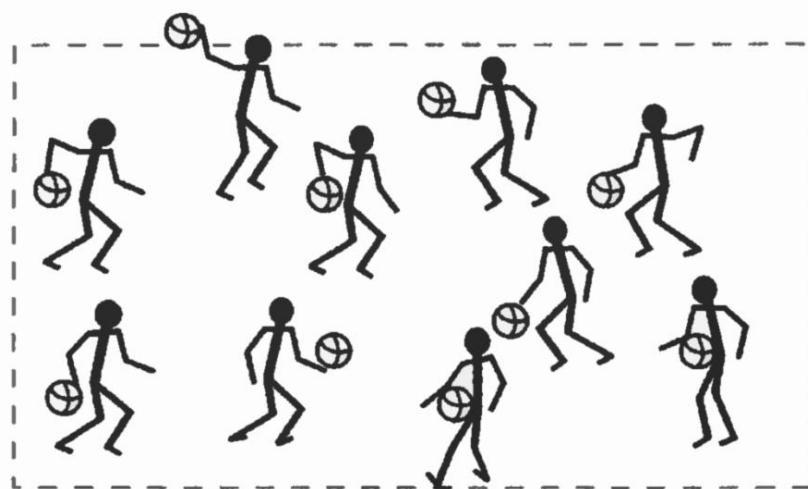


Рисунок 47 - «Колдунчики»

«Попробуй, догони!»

Направленность – комплексное совершенствование ведения, ловли – передачи мяча, воспитание координационных способностей и быстроты.

Правила игры. Участники игры располагаются по кругу на расстоянии двух метров друг от друга. За кругом - два водящих с мячами. Один - убегающий, другой - догоняющий. Каждый убегающий может с ведением мяча вбежать в круг и отдать пас любому участнику игры, стоящему в кругу. Получивший пас становится убегающим. Участник, которого догнали, становится догоняющим. И убегающий, и догоняющий двигаются с ведением мяча (рисунок 48).

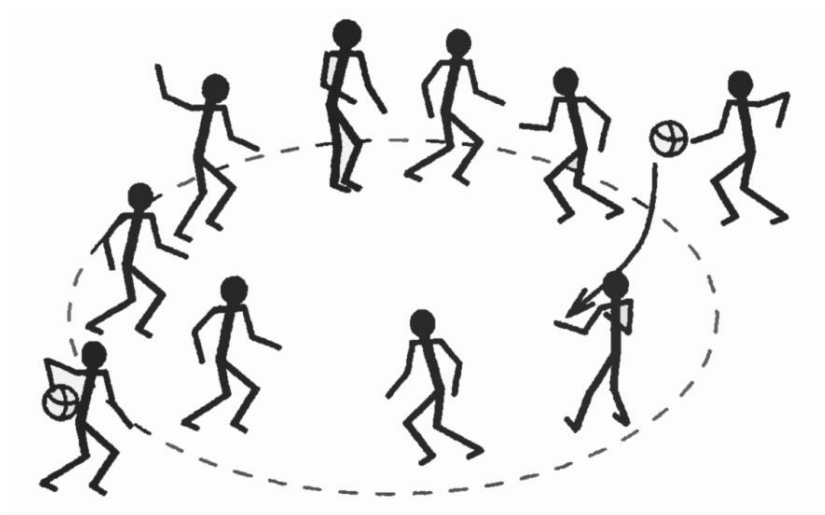


Рисунок 48 - «Попробуй, догони!»

3.3 Специальные упражнения как средства для совершенствования техники игровых приемов в баскетболе (передачи, броски мяча в кольцо, ведение мяча)

1 Упражнение.

Передачи мяча в двух колоннах. Игроки делятся на две колонны и располагаются лицом друг к другу на расстоянии 8 - 10 м. Головной игрок одной из колонн - с мячом. По команде выполняется первая передача головному игроку противоположной колонны, после передачи, игрок переходит в конец противоположной колонны. Преподаватель называет способ передачи (от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, сбоку, снизу и т.д.) [3].

2 Упражнение.

Передачи в тройках. Мяч передается через центрального игрока или по кругу. Под противоположным кольцом следует сделать бросок из-под щита.

3 Упражнение.

Передачи в тройках одним мячом через центрального игрока. До центра поля передачи следуют обычным порядком, после центра поля начинается игра *2x1*, в которой игрок 1 становится защитником, а игроки 2 и 3 - нападающими. Игрокам 2 и 3 запрещается ведение мяча. Смена мест в тройке происходит после каждой атаки кольца.

4 Упражнение.

Передачи в тройках по «восьмерке» одним мячом. Скорость выполнения максимальная. Задача: пройти всю площадку (по длине) с наименьшим количеством передач.

5 Упражнение.

Передачи в пятерках со сменой мест. Мяч находится у игрока 1, следует пас игроку 2 и передвижение в сторону передачи. Игрок 2 передает мяч игроку 3 и перемещается на его место. Игрок 3 отдает мяч по диагонали игроку 5 и бежит на его место, игрок 5 пасует мяч игроку 4 и занимает его место, а игрок 4

возвращает мяч игроку 1 по диагонали - круг замкнулся. Способ передачи меняется по сигналу преподавателя (рисунок 49) [11].

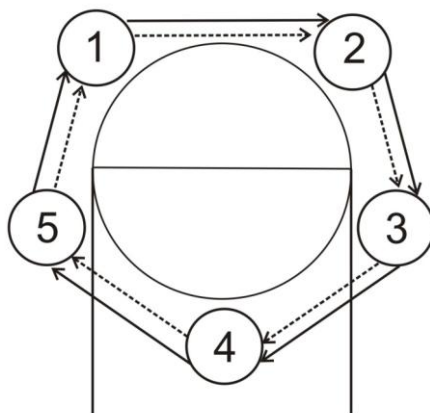


Рисунок 49 - Передачи в пятерках со сменой мест

6 Упражнение.

Передачи в пятерках с сопротивлением (звездочка). Нельзя передавать мяч ближайшему партнеру, т.е. игрок 1 имеет право делать передачу только игрокам 3 и 5; нельзя отдавать навесные передачи. Внутри круга располагается водящий, который старается перехватить мяч, в то время как остальные пасуют его друг другу. Смена мест происходит по времени - через 40 ~ 50 с - или после перехвата мяча.

7 Упражнение.

Передачи в группах двумя водящими. Пять игроков становятся вдоль трехочковой линии, у одного из них (любого) находится мяч. На линии штрафного броска располагается водящий игрок с мячом. Игроки, находящиеся на дуге, могут отдавать мяч только водящему, а он - любому из них. Передачи начинаются одновременно по сигналу преподавателя. Задача игроков на дуге - заставить водящего ошибиться или сделать так, чтобы у него оказалось одновременно два мяча. Смена водящего происходит через каждые 40 - 50 с.

8 Упражнение.

Передачи в движении - «четыре угла». Игроки 1 и 3 выполняют длинные передачи соответственно игрокам 2 и 4, делая рывок на 12 - 15 метров,

получают ответные пасы и атакуют кольцо со средней или дальней дистанции. Игроки 2 и 4 подбирают мячи, передают их головным игрокам в основных колоннах и занимают места в их хвосте (рисунок 50) [3].

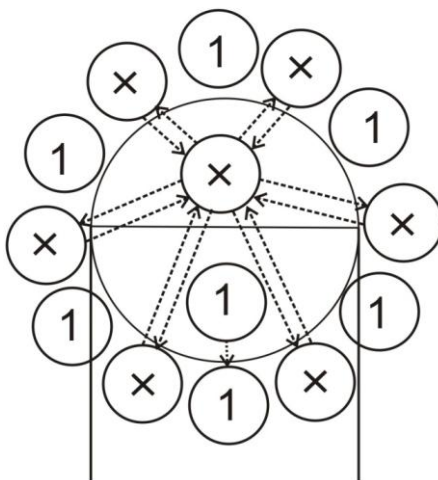


Рисунок 50 - Передачи в движении

9 Упражнение.

Передачи на скорость в шестерках. Внутри круга - двое игроков с мячами, вокруг которых располагаются на одинаковом расстоянии по кругу две соревнующиеся команды, по шесть человек в каждой. По сигналу преподавателя игроки, находящиеся в центре, обмениваются передачами со своими партнерами по команде в очень быстром темпе. Задача: догнать мяч соперника. Первые передачи выполняются в противоположные стороны.

10 Упражнение.

То же, что в упражнении 9, но игроки обеих шестерок перемещаются по кругу по часовой стрелке. Смена игроков в центре круга происходит через каждые 40 - 50 с.

11 Упражнение.

«Теннис» 6 x 5 на волейбольной площадке. На центральной линии располагаются 6 защитников: по три нападающих на каждой стороне площадки. Мячи у игроков 1 и 5. Задача нападающих - сделать наибольшее количество передач партнерам на противоположной стороне площадки.

Защитники должны перехватить оба мяча, навесные передачи запрещены. Выигрывает та команда, которая сделает большее количество передач [8].

12 Упражнение.

Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги.

13 Упражнение.

То же, что в упражнении 12, но при этом игрок все время находится лицом к противоположной лицевой линии, т. е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперед.

14 Упражнение.

Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены пять стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде стартуют головные игроки каждой колонны. Задача: обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.

15 Упражнение.

Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны - слева и справа от щита. По команде первые игроки бросают мяч в кольцо, подбирают мяч и передают его в свою колонну, затем переходят в хвост другой колонны.

16 Упражнение.

Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны - мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.

17 Упражнение.

Игра в штрафные броски 3x3 с подбором мяча. Команда А - игроки 1, 3, 5; команда В - игроки 2, 4, 6. Игрок 1 бьет штрафной бросок. Его партнеры в случае промаха стараются добить мяч в кольцо. Команда противника стремится овладеть мячом и вывести его за линию штрафного броска. Если игрок 1 забил пять фолов подряд, его меняет игрок 3, а затем 5. Если мячом овладевает команда В, то игрок 2 начинает пробивать фолы, за каждый забитый фол команда получает одно очко, за забитый мяч - два очка. Побеждает команда, набравшая первой определенное количество очков.

4 Оценка уровня подготовленности студентов в баскетболе

Для закрепления и совершенствования изученных приемов, а также с целью проверки программного материала после обучения отдельным элементам проводят контрольные занятия для определения уровня подготовленности студентов. Для этого успешно используется *метод тестирования*, заключающийся в искусственном формировании (моделировании) действий, в которых наиболее отчетливо проявляются те или иные изучаемые приемы игры [5]. За правильность исполнения приемов техники ставят оценку.

На основе результатов тестирования можно: сравнивать подготовленность, как отдельно занимающегося, так и целых групп; осуществлять в значительной степени объективный контроль обучения; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий, наконец, обосновать нормы физической подготовленности студентов для их профессиональной деятельности.

Используя ранее изученные и опробованные упражнения, подготовлены контрольные тесты.

Тест 1

Ведение мяча правой, левой рукой поочередно по периметру баскетбольной площадки (перемещаться, придерживаясь обозначенных линий баскетбольной площадки). Начало движения по сигналу преподавателя с правого верхнего угла площадки. Оценка выполнения упражнения - таблица 1.

Тест 2

Упражнение «Баскетболист»

Тестируемый (студент) располагается за лицевой линией баскетбольной площадки (под кольцом). Перед ними расставлены кегли, участник должен с ведением мяча правой и левой рукой поочередно, оббежать «препятствия» и выполнить бросок в кольцо. Оценка выполнения упражнения - таблица 2.

Тест 3

Упражнение «Штрафной бросок», выполнять с линии штрафного броска, броски в кольцо. Оценка выполнения теста из 10 бросков мяча в кольцо – таблица 3.

Таблица 1- Оценка техники выполнения упражнения (тест 1)

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
Ведение выполняется без ошибок, без зрительного контроля, в быстром темпе	Ведение выполняется без ошибок, присутствует зрительный контроль, средний темп передвижения	Ведение выполняется с ошибками (одна, две ошибки), присутствует зрительный контроль, средний темп передвижения	Ведение выполняется неправильно, нарушена координация и последовательность движений, низкий темп передвижения

Таблица 2- Оценка техники выполнения упражнения (тест 2)

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
Ведение выполняется без ошибок, без зрительного контроля, в быстром темпе, мяч в кольцо с первой попытки.	Ведение выполняется без ошибок, присутствует зрительный контроль, средний темп передвижения, мяч в кольцо с нескольких попыток.	Ведение выполняется с ошибками (одна, две ошибки), присутствует зрительный контроль, средний темп передвижения, попадание в кольцо с нескольких попыток	Ведение выполняется неправильно, нарушена координация и последовательность движений, низкий темп передвижения, попадание в кольцо с нескольких попыток

Таблица 3 - Оценка техники выполнения упражнения (тест 3)

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
8 (раз) попаданий в кольцо	6 (раз) попаданий в кольцо	4 (раза) попадания в кольцо	2 (раза) попадания в кольцо

Список использованных источников

- 1 Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян – М.: Россия, 1997.- 300с.
- 2 Баранов, В.В. Физическая культура: учебное пособие / В.В. Баранов. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009.– 289 с.
- 3 Баскетбол: учебное пособие / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева, О.В. Румянцева; под ред. Е.В. Конеевой. – Калининград: Издательство КГУ, 2002. – 103 с.
- 4 Богатырев, Е.В. Младший брат баскетбола / Е.В. Богатырев // Физкультура и спорт. - 1994. - №6. – С.30.
- 5 Виленский, М.Я. Педагогические отношения в теории и практике физического воспитания студентов / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. - 2004. – № 38. – С. 11.
- 6 Грачев, О.К. Физическая культура: учеб. пособие / О.К. Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005.- 464 с.
- 7 Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: [б.и.] 2002. – 352 с.
- 8 Дрюэт, Д. Баскетбол: пер. с англ. / Д. Дрюэт, П. Мейсон. - М.: [б.и.] 2002. – 48 с.
- 9 Евсеев, Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев. – Изд. 6-е, доп. и испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444с.
- 10 Коротких, И.А. Теория физического воспитания студентов: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И.А. Коротких. – Кемерово: 1998. – 124 с.
- 11 Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1971. – 120 с.

12 Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / Д.И. Нестеровский – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.

13 Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Мастерство, 2002. – 152 с.

14 Саун, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие. / Э.И. Саун. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2008. – 208 с.

15 Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. / под ред. Ю.И. Портных. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с., ил.

16 Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

17 Физическое воспитание студентов: учебное пособие / под ред. Б.И. Новикова. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 80 с.

