

Урок по дисциплине Физическая культура

Тема «Баскетбол. Командная игра»

Теория:

Задание на урок:



Доктор Джеймс Найсмит известен во всем мире, как изобретатель баскетбола. Будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфелде, Джеймс Найсмит столкнулся с проблемой создания игры для зимы штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу. Найсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений. Найсмит хотел создать подвижную игру для студентов Школы Христианских Рабочих, которая предполагала бы не только использование исключительно силы. Он нуждался в игре, которую можно было бы проводить в закрытом помещении в относительно малом пространстве.

И вот, в декабре 1891 года, Джеймс Найсмит представил своему гимнастическому классу в Спрингфилде (YMCA) свое безымянное изобретение.

Первая игра была сыграна футбольным мячом, а вместо колец, к перилам балкона, по обе стороны спортивного зала, Найсмит прикрепил две простые корзины, и в довершение всего, вывесил на доске объявлений список тринадцати правил, которые должны были управлять этой новой игрой. Но вскоре, после первой игры, листок с правилами пропал. А, несколько дней спустя, один из студентов Найсмита, Франк Мэйхон, сознался в «преступлении».

– «Я взял их» – сказал Мэйхон своему учителю.

– «Я знал, что эта игра будет иметь большой успех, и я взял их как сувенир. Но сейчас я думаю, они должны принадлежать Вам.»

С течением времени баскетбол изменялся. По началу, это была игра терпения и стратегии. Большинство первых игр имели счет, который никогда не превышал 15 или 20 очков. Найсмит внимательно следил за развитием спорта, представленным во многих нациях движением YMCA, уже 1893 году. Впервые на Олимпийских играх баскетбол был представлен в Берлине в 1936

году. На пике развития игры, Найсмит был принят в Зал Баскетбольной Славы, несмотря на то, что он уже был назван в его честь

Баскетбол – это командная игра

«В баскетболе не главное сколько очков ты принесешь своей команде за игру, важно сколько пользы ты вложил для победы команды»

Неважно насколько хороший ты игрок, один игру не выиграешь. По моему мнению, успех игры в баскетбол зависит от командной сыгранности и способности игроков понимать друг друга, взаимодействовать между собой. Когда команда идеально согласовывает свои действия – это 80% успеха. Как и в любой другой игре, у всех игроков существуют свои определенные роли.

Ключевой фигурой на площадке является плеймейкер – разыгрывающий игрок, который лучше всех управляется с баскетбольным мячом. На эту роль назначают игрока, который хорошо видит площадку и в совершенстве владеет мячом. Его основная задача уметь хорошо водить мяч и отдавать хорошие пасы другим игрокам.



Для завершения атак используются центровой игрок и форварды. Передвигаются форварды в основном по флангам, а центровой игрок – по центру атаки. С позиции игры, роль центрального игрока является, наверное, самой заманчивой ролью, так как завершение почти всех атак приходится выполнять ему. Такая роль дает возможность такому игроку набирать самые высокие рейтинги в составе команды. Но баскетбол коллективная игра, и большое значение имеет командная игра. Большую роль играют разыгрывающие баскетболисты и центровые игроки. Если задаваться целью – набрать самые лучшие статистические показатели, не основываясь на выборе оптимальных игровых комбинаций, то легко можно потерять потенциальные очки.

Во время игры тренер часто меняет состав полевых игроков – выставляет больше форвардов или центровых. Применение такой тактики зачастую приносит довольно ощутимые результаты, даже при игре с более сильным противником.

Защита является одним из тактических приемов, которая бывает персональной или зонной. Когда команда становится в зонную защиту, то каждый игрок команды, которая защищается, старается блокировать любого игрока противника. Персональная защита построена на блокировке действий конкретного игрока, прикрепленного к определенному игроку из другой команды. Прессинг используется для подавления очень активных игроков. Проводят прессинг по всей игровой площадке, как на большом, так и на малом расстоянии.

Оценка индивидуальной игры проводится по таким объективным показателям – очки, блокшоты и подборы. Оцениваются также и субъективные показатели – броски, игра в пас, финты, дриблинг. Броски по кольцу являются ключевым моментом любой атаки и большинстве случаев они приводят к получению очков. Игра в пас очень важна, и при этом важно, чтобы игрок, отдающий пас, не смотрел на своего адресата. Финты же – это ложные отвлекающие движения телом или мячом и используются для того, чтобы отвлечь внимание противника. И наконец дриблинг – это умение каждого игрока вести мяч по игровой площадке.

Величайшие игроки баскетбола

У каждого любителя баскетбола есть свои любимые игроки, но кроме них, есть и признанные легенды, которых знают все. Это такие игроки как **Майкл Джордан, Бил Рассел, Скотти Пипен, Шакил Онил, Меджик Джонсон...** Этот список может длиться долго, и все самые великие игроки занесены в Зал Славы. Я не буду описывать всех и каждого, а попытаюсь рассказать про двух самых великих, по моему мнению игроков – Дэннис Родман и Бэн Воллес.

Дэннис Кит Родман — бывший американский баскетболист, выступавший за различные клубы НБА. Обладатель пяти чемпионских перстней (1989, 1990, 1996, 1997, 1998). Известен своим стилем агрессивной борьбы за подбор, а также жёсткой борьбой в защите. Был лучшим по подборам в среднем за игру на протяжении семи регулярных сезонов НБА подряд, что является рекордом за всю историю лиги. Родман семь раз входил в сборную всех звёзд защиты, дважды его признавали лучшим оборонительным игроком НБА. Его биография на сайте NBA.com начинается со слов «возможно, лучший подбирающий игрок НБА за всю историю». 1 апреля 2011 года «Детройт Пистонс» вывели из обращения игровую майку с 10-м номером, под которым играл в команде Родман. 4 апреля 2011 года спортсмен был введён в Баскетбольный Зал славы.

Бэн Воллес, не является признанным игроком, но лично для меня он один из самых великих. Бен Кэйми Уоллес — американский профессиональный баскетболист, завершивший карьеру в 2012 году. Носит прозвища Биг-Бен, играл на позициях центрального и тяжёлого форварда. Четыре раза (2002, 2003, 2005, 2006) признавался лучшим игроком обороны НБА, чего до этого добивался лишь один баскетболист — Дикембе Мутombo, и считался одним из сильнейших игроков обороны в НБА 2000-х годов. Наибольших успехов

Уоллес добился, выступая за «Детройт Пистонс», выиграв с этой командой чемпионат 2004 года.

Домашнее задание:

Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура», глава 2, п.п. 2.1 с.24-30, законспектировать, подписать кто выполнил и с какой группы, сфотографировать и прислать на адрес электронной почты преподавателя Моторина Алексея Николаевича motorin79@bk.ru

Выполнить практически:

- Каждое упражнение по 10 повторений.

Плечи:

Круговые движения в плечевых суставах.

Попеременный подъем гантелей вверх.

Исходное положение: руки прямые, вытянутые перед собой. Разведение рук в стороны.

Таз: *Круговые движения бедром: наружу, вовнутрь.*

Выпады вперед и в сторону.

Махи ногами: *вперед, в сторону, назад.*

Спина: *Наклоны туловища вперед с прогибом назад. Наклоны туловища вправо, влево. Повороты туловища вправо, влево.*

Колени:

Круговые движения в коленном суставе (ноги вместе, на ширине плеч).

Из положения лёжа на спине: сгибание, разгибание ноги в коленном суставе.

Голеностоп:

Перекаты с пяток на носки. Круговые движения стопой.

Приседания, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки за головой. Пятки на полу:

Приседания ноги вместе, на ширине плеч. Полуприседания — таз доходит только до линии колен.