

Ш.Н.Кадиров

Методика преподавания спортивных и подвижных игр (баскетбол)



УДК 37.091.33:796.323.2(075.8)

74.267.5я73

75.566я73

К 13

Кадилов, Шохрух Нейматович

Методика преподавания спортивных и подвижных игр (баскетбол) [Матн] : учебное пособие / Ш.Н. Кадилов. - Бухара: FAN VA TA LHM, 2022. - 224 с.

ББК 74.267.5я73

АННОТАЦИЯ

В учебнике излагаются общие закономерности процесса обучения навыкам игры в баскетбол, раскрывается технология обучения основам техники, тактики и игровой деятельности. Представленный материал содержит подробное описание всех технических приемов и тактических действий, комплексы дидактических средств и соответствующих организационно-методических указаний, перечень наиболее часто встречающихся ошибок. Для студентов факультетов физической культуры педагогических вузов. Может быть полезно учителям школ и тренерам по баскетболу.

ANNOTATION

The textbook outlines the general laws of the process of learning the skills of playing basketball, reveals the technology of teaching the basics of technique, tactics and game activity. The presented material contains a detailed description of all technical techniques and tactical actions, a set of didactic tools and relevant organizational and methodological guidelines, a list of the most common errors. For students of the faculties of physical culture of pedagogical universities. It can be useful for school teachers and basketball coaches.

Рецензенты:

Д.п.н. (DSc), профессор Бух Г У: Маъмуров Б.Б

Заведующий кафедрой

«Физической культуры» БухИТИ

д.ф.п.н., доцент: Садуллаев Б.Б

ISBN 978-9943-7978-2-6

ВВЕДЕНИЕ

Со дня обретения независимости Узбекистаном растет внимание к физической культуре и спорту. Ряд указов Президента Республики Узбекистан, постановления правительства и призыв «Каждый результат в спорте – лучший критерий здоровья, силы и величия нации» коренным образом меняют отношение населения к физической культуре и спорту.

Подготовка высококвалифицированных специалистов на факультетах физической культуры в регионах осуществляется в соответствии с учебными планами по нескольким педагогическим специальностям. В частности, тренер по физической культуре в дошкольных учреждениях, учитель физической культуры в лицеях и колледжах, институтах, университетах, академиях, армии, НИИ, промышленных предприятиях и других организациях. Учебный план высшего учебного заведения включает специальности, такие как: инструктор по воспитанию и физическому культуру в соответствии с профессией, организатор физического воспитания в оздоровительных учреждениях, жилищных кварталах, местах отдыха и других подобных учреждениях.

Среди других видов спорта включение баскетбола в программу таких соревнований, как «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» привело к увеличению числа баскетболистов.

В данном учебнике представлена история развития баскетбола в мире и в Узбекистане, классификация и описание основ игровой техники и тактики. Широко освещены правила игры, организация и проведение соревнований.

Баскетбол включен в учебную программу всех общеобразовательных учреждений «Физическая культура и спорт» и преподается как основной предмет. Учебник дает учащимся профессиональные педагогические знания, навыки и умения в области физического воспитания и спорта. Формирует профессиональные научно-педагогические и организаторские способности, необходимые будущим кадрам в организациях образования, воспитательных учреждениях, физкультурно-спортивных организациях.

Чаще всего пострадавший игрок выполняет два броска. Для этого он отходит на линию для штрафного, которая располагается в 4,60 м от щита. За каждое попадание команда получает одно очко.

Штрафные броски назначаются в том случае, если фол каким-либо образом помешал взытию корзины или если команда противника истерпала лимит не пробивающихся фолов.

Шутер

Шутер – игрок команды, специализирующийся на трехочковых бросках.

Чаще всего это качество приписывают разыгрывающему или атакующему защитнику. Они играют дальше всех от корзины, обладают великолепным ведением и техникой броска. Эти качества помогают не только отдавать хорошие передачи, но и иногда выполнять броски с дальней дистанции.

Трехочковые броски всегда вызывают восторг у зрителей. Но для их выполнения нужно хорошо тренировать бросок с дальней дистанции. Именно у разыгрывающих защитников этому аспекту посвящено много времени на тренировках. Но это не означает, что другие игроки команды не могут обладать такими же умениями.

Щит

Щит – обязательный элемент баскетбольной игры, к которому непосредственно крепится корзина.

Сам щит, в свою очередь, имеет крепления для подвешивания на стене или столбе. В профессиональном баскетболе размеры щита четко определены – 180 сантиметров в ширину и 105 в высоту. Корзина прочно крепится за нижний край щита.

В профессиональном баскетболе игроки частенько повисают на щите, цепляясь рукой за дужку кольца. Иногда это единственный способ избежать травмы или падения, поэтому конструкция щита и его крепления должны быть надежными. Щит также непосредственно используется в игре. Например, отбившись от щита, мяч может попасть в кольцо или вернуться в игру.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М. Портнова. - М., 1997.
2. Баскетбол: Учебник для институтов физ. культуры / В.М.Корягин, В.Н.Мухин, В.А.Божена, Р.С.Мозола. - Киев, 1989 Вари П.
3. 1000 упражненный игры в баскетбол: Пер. с фр. / Под ред. Л. Ю. Поппавского. - Киев, 1997.
4. Вуден Д. Современный баскетбол / Сокр. пер. с англ.
5. Е. Р. Яхонтова. - М., 1987. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М., 1997.
6. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. - Минск, 1988.
7. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физ. воспитания. - Львов, 1998
8. Костинова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. - М., 2002.
9. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ / Сокр. пер. с англ.
10. Е.Р.Яхонтова. - М., 1975.
11. Кузин В. В., Поллевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М., 1999.
12. Лунничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод, пособие для тренеров ДЮСШ. - М., 2002.
13. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. - М., 1991.
14. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу / Пер. с англ. Е.А.Черновой. - М., 2002.
15. Нестеровский Д.И., Поляков В. А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учеб.-метод, пособие для учителей и студентов факта физ. культуры. - Пенза, 1996
16. Нестеровский Д. И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол: Учеб.-метод, пособие для учителей и студентов факта физ. культуры. - Пенза, 1997.
17. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги / Пер. с англ. - М., 2002
17. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. выпш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М., 2001.
18. Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. выпш. учеб. заведений. - М., 2002.
19. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод, рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. -М., 2001.
20. Юный баскетболист. Пособие для тренеров / Под ред. Е. Р. Яхонтова. - М, 1987.
21. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебника для студ. выпш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняк. - М., 2003.

1. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. - 160 с.
2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. - М.: Академия, 2004. - 336 с.
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.
4. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.
5. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра-симв. 1997. - 480 с.
6. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олимпийский журнал учеников. Удмуртский институт физкультуры. 1998. - 278 б.
7. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учаш. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р. Айрапетянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
10. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. - 225 p.
11. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. - 109 б.
1. Ганиева Ф.В., Кубейснова У.Т., Якупова У.Ж., Хусанова Д.Т. Нетрадиционная технология восстановления прыжковой работоспособности при занятиях баскетболом. // Методическое пособие. Т.: 2013. - 52с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. - 272 с.
3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М.: Инсан. 2000. - 351 с.
4. Полиевский С.А., Айрапетянц Л.Р., Губенко Л.Я., Романов В.А. Тренажеры в спортивных играх. Т.: Ибн Сино, 1992. - 134 с.
5. Greg Brittenham. Complete Conditioning for Basketball/ USA: Human Kinetics. 1995. - 264 p.

1. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. Т.: 2012. - 30с.
2. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. - М.: Академия, 2004. - 400 с.
3. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки. М.: Советский спорт. 2009. - 168с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1: История возникновения и развития баскетбола	4
1.1. История возникновения баскетбола	4
1.2. История возникновения и развития баскетбола	6
1.3. История возникновения баскетбола: как на идею повлияла зима и шумные ученики	7
1.4. Этапы развития мирового баскетбола.	8
1.5. История первых правил и развитие баскетбола	11
1.5.1. Современные правила баскетбола	15
1.6. Популяризация и мировое признание	17
1.7. История возникновения профессионального баскетбола	21
1.8. История НБА.	22
1.9. История возникновения и развития баскетбола в Узбекистане	25
1.10. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания	33
Глава 2: Техника и тактика игры в баскетбол	35
2.1. Техника нападения	39
2.2. Прыжки	41
2.3. Остановки	42
2.4. Повороты	43
2.5. Ловля мяча	44
2.6. Передача мяча	49
2.7. Ведение мяча	59
2.8. Броски в корзину	62
2.9. Сочетания приемов	72
2.10. Тактика игры в баскетбол	78
Глава 3: Физическая подготовка	105
3.1. Изучение техники защиты и совершенствование в ней	117
3.2. Изучение командных тактических действий	125
Глава 4. Краткие правила игры и жесты судьи в игре баскетбол	133
4.1. Права и обязанности судей	133
4.2. Права и обязанности главного секретаря тура	134
4.3. Права и обязанности судей	134
4.4. Права и обязанности главного секретаря тура	136
4.5. Права и обязанности Старшего Секретарской бригады	138
4.6. Права и обязанности оператора 24 секунд	144
4.7. Права и обязанности Оператора табло	144
4.8. Круговой способ	153
4.9. Жесты судей	164
Глоссарий	195
Рекомендуемая Литература	219

Ш.Н.Кадиров

Методика преподавания спортивных и подвижных игр (баскетбол)

*Редактор: Г. Акрамова
Технический редактор: Н. Тураев*

ООО « FAN VA TA'LIM »
номер свидетельства : 307701245. 25.01.2022 г

Разрешено в печать: 27.05. 2022.
Формат: 60x84 1/16. Гарнитура: «Times New Roman»
Офсетная печать. Офсетная бумага.
Усл.печ.лист: 13,3. Изд.печ.лист: 14.
Тираж: 5 шт.