



**САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ**

# **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС «БАСКЕТБОЛ»**



# 1. БАСКЕТБОЛ: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, РАЗВИТИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА КАК ВИДА СПОРТА

Сегодня является общепризнанным тот факт, что баскетбол не имеет исторических корней даже в иллюстративном плане. Он целиком придуман одним человеком.

Изобрел баскетбол Джеймс Нейсмит (1861-1939), преподаватель колледжа в Спрингфилде (шт. Массачусетс, США). Колледж принадлежал Ассоциации молодых христиан (YMCA). Позднее студенческим баскетболом в США стала руководить Национальная атлетическая ассоциация колледжей – NCAA. Через нее получили путевку в профессиональные клубы NBA практически все звезды американского баскетбола.

Будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфилде, Джеймс Нейсмит столкнулся с проблемой создания игры для зимы штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу.

Нейсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений. Он хотел создать подвижную игру для студентов Школы Христианских Рабочих, которая предполагала бы не только использование исключительно силы и которую можно было бы проводить в закрытом помещении в относительно малом пространстве.

В декабре 1891 года, Джеймс Нейсмит представил своему гимнастическому классу в Спрингфилде (YMCA) свое безымянное изобретение. Меньше чем за час, он, сидя за столом в своем офисе в YMCA, сформулировал тринадцать правил игры в баскетбол.

В декабре 1891 года первая игра была сыграна футбольным мячом, а вместо колец он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Днём рождения баскетбола официально считается 15 января 1892 года. В этот день Нейсмит опубликовал первые правила баскетбола в школьной газете.

Вполне прагматично названная «баскетболом» (basket – корзина, ball – мяч) игра лишь отдаленно напоминала современный динамичный баскетбол. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились, затем закинуть в корзину, причем исключительно обеими руками снизу или от груди, а



после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. С современной точки зрения действия команд показались бы нам вялыми и заторможенными, однако целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.

Уже 12 февраля 1892 года, изучив правила и освоив азы техники, студенты Спрингфилдского колледжа в присутствии ста зрителей провели первый в истории баскетбола "официальный" матч, мирно завершившийся с результатом 2:2. Его успех был оглушительным, и слух о новой игре распространялся с большой скоростью. В баскетбол стали играть студенты других колледжей, и уже на следующий год весь американский северо-восток был охвачен баскетбольной лихорадкой.

Через некоторое время в баскетбол уже пришли нововведения. Новые правила касались корзин с мячом и баскетбольного щита. Пришли к выводу, что в корзину можно попасть легче с отскока. Чтоб каждый раз не доставать мяч с корзины, используя лестницу, нужно вырезать дно.

Далее события развивались очень быстро:

1894 – Публикация первых официальных правил баскетбола

1895 – Баскетбол появился в Европе

1896 – Появление первой профессиональной баскетбольной команды – Трентон

1898 – Создание первой профессиональной лиги (НБЛ – Национальная Баскетбольная Лига)

1901 – Правила баскетбола появились в России

1906 – Первый баскетбольный матч в России

1914 – Появление Бостон Селтикс

В связи с великой депрессией в 1931 году проведение чемпионатов по баскетболу прекратилось, но баскетбол продолжал жить. Стимулом стало неожиданное развитие в университетах и колледжах.

Новой ступенью для развития баскетбола послужило введение данной игры в карту Олимпийских игр и появления Международной ассоциации любителей баскетбола (FIBA).

1946 год для баскетбола является знаковым. В этом году зародилась Национальная Баскетбольная Ассоциация (НБА). Первые пять сезонов в НБА был лишь один лидер – команда «Лейкерс», и только в 1951 году бесспорного лидера смог одолеть «Рочестер Ройалз». В 1950 году разыграли первый чемпионат мира по баскетболу. Победителем стала команды из Аргентины.

Одним из интересных событий в баскетболе является победа сборной СССР над сборной США на Олимпийских играх в 1972 году в Мюнхене, когда наша команда проигрывая 1 очко за 3 секунды до конца игры смогла выиграть.

### **Современное состояние баскетбола**

Правила игры в баскетбол 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).

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Тенденции развития современного баскетбола показывают, что тактика стала определяющим видом подготовки спортсмена. Поэтому баскетболист сегодня – это не только спортсмен подвижный, отлично координированный, но и быстро мыслящий на площадке.

В настоящее время Международная федерация баскетбола (FIBA) объединяет свыше 180 национальных федераций различных стран мира. С 2011 года FIBA начала проводить глобальные турниры для национальных команд среди юношей с участием трех игроков – вариант 3×3. А для взрослых команд первый Чемпионат мира по баскетболу 3×3 прошёл в 2012 году. И в 2017 году баскетбол 3×3 получил олимпийский статус.

В настоящее время баскетболу отводится значительное место в учебных программах средних общеобразовательных школ, колледжей, техникумов и вузов. Более двухсот миллионов человек регулярно занимаются этим увлекательным видом спорта. Баскетбол включен в программу физкультуры в школах почти по всему миру.

### **Интересные факты**

1. Сторож колледжа м-р Стеббинс сторож подвесил две корзины из-под персиков на балконах на высоте в 3 метра 5 сантиметров. Эта высота осталась неизменной и до настоящего времени.

2. Стеббинс каждый раз влезал на стремянку, чтобы достать мяч после удачного броска. Это ему надоело и именно ему пришла в голову мысль отрезать у корзины дно.

3. Когда создали баскетбол, в правилах значилось всего 13 пунктов. Сейчас это количество превышает 200.

4. Расстояние для трёхочкового броска отличается в разных лигах. В NBA максимальное расстояние составляет 7,24 метра, когда в NCAA – 6,32 метра, а в соревнованиях FIBA – 6,75 м.

5. До второй мировой войны баскетбол был популярен только в США. После войны его узнали во всем мире.

6. В России играть в баскетбол начали в 1906 году в Санкт-Петербурге.

7. В настоящее время существует только две команды в NBA, которые были с самого начала. Это «Бостон Селтикс» и «Нью-Йорк Никс».

8. Правила отличаются в зависимости от страны. Например, как обычно отличились корейцы. По классическим правилам за попадание с дальней дистанции дается 3 очка, с обычной – 2 очка, от штрафной линии – 1 очко.

А в Северной Корее дальнейшее попадание ценится в 4 очка, удачный бросок сверху – 3 очка, любое попадание в последние 3 минуты матча приносит 8 очков. Также предусмотрено списание очков при неудачном исполнении штрафного броска. Кажется, что такое изменение правил неприемлемо, однако это делает игру более динамичной и зрелищной.

9. По статистике, баскетболисты получают вдвое меньше травм, чем девушки-чирлидерши, без выступления которых не обходится практически ни одно соревнование в США.

## **Психофизиологические особенности занимающихся волейболом**

Систематические занятия баскетболом способствует всестороннему развитию, особенно положительно эти занятия влияют на развитие таких физических качеств.

Баскетболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом. Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстрота движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.), скорость передвижения (бег, уход в отрыв, возвращение в защиту и др.), прыгучесть (броски в кольцо, борьба за отскочивший мяч), ловкость (финты, борьба за мяч), глазомер (передачи, броски) и, конечно, выносливость, без которой 40 мин игрового времени станут невероятно трудными. Особенно когда против команды применяется прессинг.

В среднем за матч баскетболист преодолевает расстояние в 5 км, выполняет 150 рывков на короткие и средние дистанции, выполняет 130 прыжков.

Баскетбол, как и другие спортивные игры, содействуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр.

## **2. ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В АКАДЕМИИ**

Спортивная секция «Баскетбол» работает в Академии более 40 лет.

**Тренер мужской и женской сборной команды СГЮА:** Вячеслав Александрович Трошин.

До 2019 года тренером мужской сборной по баскетболу являлся Александр Петрович Толочков.

Женская и мужская сборные команды Академии являются неоднократными чемпионами и призерами областных и межвузовских соревнований.

Спортсмены-баскетболисты принимали участие в соревнованиях различного уровня: помимо ежегодных Спартакиад Академии (Межинститутская Спартакиада и Спартакиада первокурсников), занимающиеся принимают участие в городских, областных, российских и международных соревнованиях.



**Женская сборная по баскетболу СГЮА 2008 года**



**Женская сборная по баскетболу СГЮУ 2010 года**

Женская баскетбольная команда в период с 2002 по 2007 годы дважды входила в число восьми сильнейших команд России. Шесть игроков команды получили звание мастеров спорта России (Урбонас Светлана, Рябцева Татьяна, Горячева Татьяна, Селиванчик Юлия, Литвиненко Галина, Нарбекова Гузалия).



**Селиванчик Юлия  
Мастер спорта по баскетболу**



**Нарбекова Гузалия  
Мастер спорта по баскетболу**



**Рябцева Татьяна  
Мастер спорта по баскетболу**



**Литвиненко Галина – Мастер спорта по баскетболу, Двукратный серебряный призер турнира Супер-лиги «Б» (2002/03, 2003/04). Бронзовый призер Кубка Валерия Кузина (2010).**



**Светлана Урбонас – Мастер спорта по баскетболу, Двукратный бронзовый призер чемпионата России (2006-2007), Двукратный серебряный призер турнира Супер-лиги «Б» (2002/03, 2003/04).**

С 2007 года студенческая баскетбольная лига была преобразована в ассоциацию студенческого баскетбола.

Игрок женской баскетбольной команды Данкеева Юлия неоднократно приглашалась в студенческую сборную России. В сезоне 2018-2019 гг. принимала участие в «Матче всех звезд» АСБ.



Мужская сборная команда академии являлась неоднократным призером Универсиады ВУЗов Саратовской области, а также призером Ассоциации студенческого баскетбола.



Мужская сборная по баскетболу СГЮУ 2017-2018 года



**Мужская сборная по баскетболу СГЮУ 2018-2019 года**

Студенты и выпускники Академии в разные годы являлись членами сборных команд России.



**Варнаков Александр – Мастер спорта по баскетболу, Серебряный призёр Чемпионата Европы среди юношей 2010 года, бронзовый призёр чемпионата мира (до 19 лет) 2011 года. Член сборной России 2017 года. Чемпион Спортивных игр БРИКС (2017).**



**Гусев Илья – Кандидат в мастера спорта по баскетболу, 2-кратный победитель молодежного турнира Евролиги (2005, 2006) в составе ЦСКА, Чемпион ДЮБЛ (2004/05) в составе ЦСКА, серебряный призёр ДЮБЛ (2005/06) в составе ЦСКА, кандидат в члены молодёжной сборной России.**



**Абызов Максим – Кандидат в мастера спорта по баскетболу, серебряный призёр Чемпионата России, чемпион Суперлиги-3 (2015-2016), кандидат в члены молодёжной сборной России.**



### **3. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ УЗНАЕТЕ:**

- правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при занятиях баскетболом;
- основные термины и понятия в баскетболе;
- теоретические основы баскетбола;
- технические и тактические основы баскетбола;
- правила соревнования по баскетболу;
- общую характеристику, средства и методы общей и специальной физической подготовки в баскетболе.

### **4. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ НАУЧИТЕСЬ:**

Основным техническим приёмам баскетбола: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски в корзину, технике защитных действий и действий в нападении.

Основным тактическим действиям в нападении и защите.

### **5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭЛЕКТИВНОГО МОДУЛЯ**

<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
Тема 1. Инструктаж по технике Теоретическая подготовка	2
Тема 2. Общая физическая подготовка.	10
Тема 3. Специальная физическая подготовка.	8
Тема 4. Техническая подготовка.	10
Тема 5. Тактическая подготовка.	6
Тема 6. Игровая подготовка.	6
Тема 7. Инструкторская и судейская практика	6
<b>Итого за модуль</b>	<b>48</b>

### **6. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ**

#### **Тема 1. Инструктаж по технике Теоретическая подготовка**

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях баскетболом.
2. Ознакомление с гигиеническими требованиями в баскетболе, с требованиями к спортивной форме, с методикой занятий и с зачётными требованиями.
3. Проверка технической подготовленности обучающихся.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

Основная задача общей физической подготовки – повышение работоспособности организма в целом. Частными задачами являются: разностороннее физическое развитие обучающихся; развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).

#### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи её непосредственно связаны

с обучением технике и тактике игры. Основное средство – специальные (подготовительные) упражнения, направленные на развитие: быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий, быстроты перемещения, прыгучести, силы рук и их подвижности, умения быстро переходить из статистического положение в движение, умения резко останавливаться после перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приёмов игры, ловкости и гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой баскетбола.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка – это процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий. Сюда входят: техника различных игровых приемов (передвижения остановки, повороты, стойки); техника владения мячом (ловля и передачи мяча; ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении; Броски мяча в корзину двумя руками сверху и снизу, одной рукой от плеча; штрафные броски); техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, техника перемещений – защитная стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), система личной защиты).

#### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Основными задачами тактической подготовки являются: развитие психофизиологических способностей и физических качеств; приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики баскетбола); анализ тактических действий (индивидуальные, групповые и командные тактические действия игрока в защите и нападении с мячом и без мяча; взаимодействие игроков («двойка»), заслоны, «зонная защита», «персональная опека», комбинированная оборона; создание численного преимущества в обороне, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне); тактика отбора мяча.); обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики; совершенствование тактического умения с учетом игровых функций; формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот; формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях; изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их варианты.

#### **Тема 6. Игровая подготовка.**

Игровая подготовка решает задачу повышения уровня игры команды в процессе подготовки к соревнованиям. В игровых условиях прорабатываются новые элементы тактики, закрепляются результаты интегральной подготовки волейболистов, совершенствуется рисунок игры.

#### **Тема 7. Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации

и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

## 7. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

№	Тесты (ед. измерения)	Девушки					Юноши				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	14	12	10	8	6	–	–	–	–	–
	Подтягивания (кол. раз)	–	–	–	–	–	13	12	11	9	7
2	Прыжок в длину с места (см)	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215
3	Челночный бег 10×10 м (юн.) / 4×9 м (дев.) (сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
4	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5	Ведение мяча с броском в корзину из-под щита (кол. попаданий из 5 попыток)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Мяч баскетбольный – 20 шт.

Конусы тренировочные – 20 шт.

Фишки – 30 шт.

Скакалки – 50 пар.

Занятия проходят в ФОКе № 1 в игровом зале.

Адрес: ул. Вольская, 1.

**Тренер мужской и женской сборной команды СГЮА:** Трошин Вячеслав Александрович