

УДК 796

ПРАВИЛА БАСКЕТБОЛА И УЛУЧШЕНИЕ ДРИБЛИНГА

*Прохорова А.Ю., студентка 1 курса ФАЗРиПП
Научный руководитель – Разумова О.И., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *баскетбол, дриблинг, правила, совершенствование, упражнения.*

Баскетбол - спортивная командная игра. Как и в каждом виде спорта в нём есть свои правила и нарушения. Каждый игрок задумывается об улучшении своих навыков ведения мяча, для их усовершенствования есть простые упражнения.

Баскетбол (с английского как basket «корзина» и ball «мяч») — это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину соперника. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из 10 или 12 человек, 5 человек находятся в игре, то есть на площадке, а остальные сидят на скамейке запасных. Цель каждой из команд — забросить руками мяч в кольцо с сеткой соперника и не дать другой команде отобрать мяч и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола. Стандартным размером баскетбольной площадки являются 28 м в длину и 15 м в ширину. Каждый человек играющий в баскетбол задумывается над вопросом, как же усовершенствовать свой дриблинг? Зачем нужен хороший дриблинг? Для того чтобы у вас элементарно не забирали мяч при ведении! Совершенствуя навыки ведения мяча вы станете серьезным оппонентом для ваших противников. Хорошее владение мячом, это гарантия ценности игрока в команде. Рассмотрим эффективные упражнения для повышения навыков дриблинга. Неплохо будет выполнить сначала небольшую разминку, чтобы руки были готовы. Простые шлепки по мячу, при этом кисть должна быть расслаблена. Касаться мяча всеми пальцами и всей поверхностью ладони. Достаточно будет сделать по 10 повторений каждой рукой. Далее дробление мяча между пальцами, при выполнении ладони не должны касаться мяча, всю работу совершают кончики пальцев. Выполняем на вытянутых руках, при этом 5 раз поднимаем руки с мячом вверх и соответственно 5 раз опускаем. В верхних и нижних точках задерживаемся на 2-3 секунды. Следую-

щей частью разминки становится вращение мяча вокруг различных частей тела. Начинаем с головы и опускаемся вниз, в каждой точке по 5 повторений в одном направлении и 5 в обратном. Это позволит проработать чувствительность рук, только выполнение этих упражнений в быстром темпе принесет пользу, иначе вы просто потеряете время. Низкий дриблинг, предлагается выполнять это упражнение сразу двумя мячами, чтобы были задействованы обе руки. Для выполнения становитесь в баскетбольную стойку (во всех представленных упражнениях выполнение происходит в баскетбольной стойке), желательно как можно ниже. Большого умения в данном упражнении не требуется, нужно одновременно бить об пол двумя мячами, главное не смотреть в пол. Вы сами можете контролировать скорость вашего ведения. Снова встаете в баскетбольную стойку, здесь понадобится один мяч и задействуем смену высоты. Один высокий удар и при переводе из руки в руку два низких удара. Сначала, чтобы привыкнуть делать нужно медленно, затем постепенно увеличивать скорость выполнения. Немного усложняем задачу. Берем 2 мяча и начинаем низкий дриблинг, затем ударив примерно 2-3 раза, переводите мяч из правой руки в левую и наоборот. Для следующего упражнения понадобится так же два мяча. Суть упражнения состоит в том, что один мяч вы стучите низко, а второй мяч – высоко. Сперва левой рукой низко, правой высоко, а затем смена рук. Сначала это может не получиться, раскоординация рук, но со временем это всё будет получаться. Всем известная восьмёрка. Идея упражнения очень проста, низким дриблингом нужно обойти вокруг ног. Усложнить можно взяв 2 мяча. Переходим к ведению мяча в разные стороны, каждой рукой совершаем удары вперед-назад, влево-вправо. Очень эффективно поможет улучшить дриблинг обвод фишек или конусов. Всё очень просто, выставляете фишки и поочередно обводите их. Можно добавить пару обманных движений, то есть провести мяч под ногой или за спиной. Можно одной рукой стуча мяч, другой передвигать конус вправо, влево и так двигаться по всем выставленным конусам. Рассмотренные упражнения позволят преодолеть зону комфорта и привыкнуть к изменению обстановки на площадке, уверенно контролировать мяч в любой ситуации. С помощью данного комплекса можно совершить значительный рывок в своем прогрессе. Однако нужно помнить, что неправильным будет делать упор лишь на один навык. Чтобы стать по-настоящему хорошим игроком, необходимо развиваться гармонично.

Библиографический список:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в качестве учебника для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: КноРус, 2016. - 214 с.

BASKETBALL RULES AND IMPROVEMENT OF DRIBLING

Prokhorova A.U.

Key words: *basketball, dribbling, rules, improvement, exercises.*

Basketball is a team sport game. As in every sport there are rules and violations in it. Each player thinks about improving their balling skills, for their improvement there are simple exercises.