

Рецензия
на методические рекомендации
«Техника безопасности при игре в баскетбол»

Автор рекомендаций: тренер – преподаватель спортивной школы «Олимпия» Колотиевская Е.Ю.

Методическая разработка тренера-преподавателя Колотиевской Е.Ю. «Техника безопасности при игре в баскетбол» имеет большое практическое применение, в ней подобран материал, который может применяться в работе преподавателей. в целях проведения занятий по технике безопасности и в качестве пособия для детей, занимающихся баскетболом.

Представленный здесь методический материал показывает роль соблюдения определенных правил при игре в баскетбол.

Задача данных рекомендаций показать, как выполнение определенных требований при игре в баскетбол помогает избежать травмирования игроков.

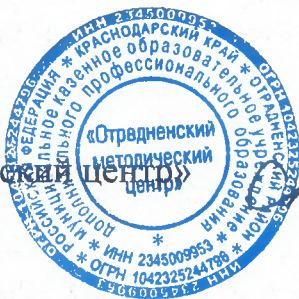
Подобранный материал методической разработки показывает, как преподаватель должен строить свою работу в соответствии с техникой безопасности и соблюдением определенных норм и правил.

Данная методическая разработка может использоваться тренерами-преподавателями и учителями физической культуры при обучении и проведении игры баскетбол.

Рекомендована к применению учителям физической культуры и тренерам-преподавателям спортивных школ.

28.08.2024 г

Директор МКОУ ДПО
«Отраденский методический центр»



Методист МКОУ ДПО
«Отраденский методический центр»

Е.В.Шрамко

Е.А.Марков

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа «Олимпия»**

**«Техника безопасности
при игре в баскетбол»**

Методическая разработка по баскетболу

для тренеров МБУДО «СШ «Олимпия»

Автор: Е.Ю. Колотиевская – тренер-преподаватель по баскетболу

ст. Отрадная

2023 год.

Введение

Игра Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Это один из самых популярных видов спорта. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены).

Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Эмоциональная игра поднимает настроение человека, делает его общительным и контактным.

За время своего существования баскетбол претерпел много изменений и уточнений. Совершенствовалась техника и тактика игры, уточнялись правила соревнований и судейства, размеры игрового поля, его разметка и оборудование. Также изменились и подходы к технике безопасности при игре в баскетбол.

В данной работе я хочу собрать основные моменты, на которые должны обращать внимание тренеры-преподаватели (учителя физической культуры) при организации этой игры, проведении соревнований и тренировок. Это правила техники безопасности и ряд необходимых упражнений помогут избежать травм при игре в баскетбол. Тогда баскетбол станет не только игрой, но и образом жизни, в котором дети найдут радость, дружбу и возможность стать лучшей версией себя!

I. Техника безопасности на уроках баскетбола.

1. Общие требования охраны труда.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Воспитанник должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Во время ведения мяча обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При передаче обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

При броске обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Обучающийся не должен делать:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Во время игры обучающийся не может:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

4. Требования безопасности после занятий

Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.
-

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры (тренера).

II. Что еще помогает избежать травмы?

Кроме знаний по технике безопасности избежать травм поможет знание самых обычных правил, их соблюдение поможет избежать травм.

1. Разминка

Перед началом тренировки или соревнований разминка и растяжка являются ключевыми компонентами профилактики травматизма.

Разминка может включать в себя: разогрев (бег, работа на кольцо в низком темпе, скакалка, кардиотренажеры), динамический стретчинг, мышечную активацию (специфические движения с сопротивлением резины), легкую плиометрику, мфр и специфические баскетбольные движения.

Это помогает подготовить тело — мышцы, сосуды, нервную систему, суставы к более интенсивной активности.

2. Заминка

Обязательная рутина после тренировки, короткая может состоять из мфр, растяжки, легкого кардио. Так мы плавно выводим организм из режима повышенной готовности и все системы плавно приходят в состояние покоя. Также разминка является базовой вещью в необходимом любому спортсмену процессе — восстановлении.

3. Правильная техника упражнений и выполнения движений

Правильная техника движений в баскетболе не только повышает эффективность каждого из них, но и уменьшает риск получения травм. Броски, дриблинг, защитные перемещения, ускорения, прыжки — каждый аспект игры требует точности и координации движений. Тренируясь с тренером или даже самостоятельно, игроку важно научиться правильной технике, что снижает вероятность травм, связанных с неправильным движением.

4. Профессиональная экипировка или тейпирование

Использование такой экипировки особенно актуально для игроков, знающих свои слабые места и особенности тела. Слабые голеностопы, давние проблемы с коленями или локтем и тд. В таком случае использование профессиональной экипировки может помочь избежать как новых, так и рецидива старых травм.

5. Укрепление мышц и суставов

Укрепление мышц и суставов является фундаментальной частью тренировочного процесса в баскетболе. Сильные мышцы и устойчивые суставы уменьшают риск получения травм. Упражнения для укрепления мышц бедер, коленей, голеностопов, спины и кора могут помочь баскетболистам оставаться в хорошей физической форме и предотвращать травмы.

6. Правильное восстановление

После интенсивных тренировок и соревнований важно правильно восстанавливаться. Это включает в себя заминку, отдых, сон, питание, использование льда, регулярную массажную терапию. Переутомление или перетренированность может привести к внезапным или хроническим травмам, поэтому баскетболисты должны следить за своим физическим и ментальным состоянием и восстанавливаться соизмеримо нагрузкам.

7. Знание и соблюдение правил игры

Этот пункт актуален для всех игроков, но, в особенности для начинающих. Знание и соблюдение правил баскетбола действительно способствует безопасной игре. Ненужные контакты, фолы и нарушения правил могут повысить риск получения травм. Как самого игрока, так и оппонента. Поэтому игроки должны сосредотачиваться на соблюдении правил и честной игре.

8. Психологическая подготовка

Ментальная подготовка также имеет значение в предотвращении травм. Самоуверенность, ментальная устойчивость и полная концентрация на игровых моментах помогают баскетболистам избегать опасных ситуаций и принимать правильные решения на площадке.