

Баскетбол FIBA 3x3 как эффективное средство универсализации игроков в процессе подготовки

Теплова Тамара Викторовна, учитель физической культуры
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г.Иркутска средняя общеобразовательная школа № 37

Одним из основных факторов достижения высоких спортивных результатов и дальнейшего повышения уровня игры команды, является постоянное изучение и совершенствование подготовки игроков. В ходе построения тренировочного процесса, важную роль играет не только специализация игрока, которая способствует целенаправленному решению многих вопросов технической подготовки, но и универсализация, влияющая на рост спортивного мастерства.

Чтобы стать универсальным игроком, баскетболисту недостаточно иметь в своем арсенале набор технических элементов, хотя это очень важно. Универсализация подразумевает умение баскетболиста хорошо мыслить, ориентироваться, четко действовать и своевременно принимать правильные решения на разных участках площадки. В каждой зоне возникают специфические ситуации. Квалифицированные действия игрока только в одной зоне носят специализированный характер, умение полезно играть во всех зонах – универсальный.

Конечно, игроку комфортно действовать наилучшим образом тогда, когда он подолгу выступает в одном и том же амплуа. Но если спортсмен параллельно умеет действовать на позиции других игроков? Я считаю, что тренеры это приветствуют, ведь такое умение придает игре всей команды тактическую разносторонность. Оперативная и грамотная ротация игроков, позволяет команде повысить темп игры: быстро переходить от защиты к нападению и обратно, выигрывать нужные секунды, создавать непредвиденные противником голевые ситуации, в общем навязывать свою игру.

На мой взгляд эффективным инструментом универсализации игроков в процессе подготовки, является обязательное использование баскетбола формата FIBA 3x3. В связи с этим в работе поставлена цель изучить спектр технических элементов, а также умение их применять в разных ситуациях, на примере баскетболисток не старше 18 лет сборных команд России и Испании.

Баскетбол 3x3 - один из видов уличного спорта, который обрёл наибольшую популярность по всему миру среди остальных игр. [Стритбол](#) (англ. Streetball) - уличный [баскетбол](#), появился в 50-х гг. [XX века](#) в бедных кварталах [США](#). Две команды по три человека играют на корте размером в половину баскетбольной площадки, забивая [мяч](#) в одно и то же [кольцо](#). В команде 4 игрока (3 основных и 1 запасной).

Популяризации уличного баскетбола способствовало множество факторов. Во-первых, демократичность данного вида спорта не вызывает сомнений. Для того, чтобы поиграть необходимо иметь лишь кольцо, мяч и желание. Во-вторых, им могут заниматься люди разных поколений, независимо от возраста. Действительно, позволить себе поиграть в него может не только молодёжь. Это, прежде всего, связано с тем, что размер площадки гораздо меньше, чем для игры в обычный баскетбол или футбол, так что недостатки физической формы можно компенсировать техникой игры. Популярность баскетболу 3x3 придаёт и окружающий антураж. Чаще всего игры проводятся под музыку, что, несомненно, только добавляет позитива в настроение не

только зрителей, но и самих игроков. На сегодняшний день баскетбол 3х3 - это один из самых динамично развивающихся видов спорта, но при всей своей простоте и доступности, данный вид спорта не ограничился только улицей.

Начало повышенного внимания на баскетбол 3х3 приходится в 2007 году, когда FIBA решила, что это будет эксперимент с альтернативной формой соревнований на Юношеских Олимпийских Играх 2010 (ЮОИ) в Сингапуре. Рассмотрев в феврале 2007 года этот вопрос, комиссия FIBA среди молодежных сборных и международная комиссия турниров по баскетболу 3х3 рекомендовало центральному совету FIBA включить данный вид спорта как формат официальных соревнований на ЮОИ в 2010 году. Он был выбран потому, что это спорт молодой, современный и позитивный, а также за его универсальность и доступность для общества.

Соответственно, баскетбол 3х3 был идентифицирован как потенциальный ускоритель для развития баскетбола во всем мире. В преддверии Сингапура, FIBA интенсивно работала по выстраиванию единой и адаптированной системе правил по баскетболу 3х3, а также рассматривала возможность проведения дальнейших международных турниров 3х3 и календарь игр 3х3. Когда стритбол сделал свое первое появление на международной арене в 2010 году на ЮОИ, то был обозначен как "выигрыш в лотерею". В сентябре 2010 года на Всемирном Конгрессе FIBA в Стамбуле была представлена углубленная презентация FIBA для дальнейшего развития баскетбола 3х3, а также становления его Олимпийской дисциплиной. Набор целей и рекомендаций специально созданной рабочей группы были объединены, чтобы сформировать единый ключ для дальнейшего развития баскетбола 3х3. Это включает в себя улучшенный набор правил, а также технологических стратегий, направленных на всемирную сеть турниров и онлайн-сообществ игроков, участие и выступления в индивидуальном рейтинге, где игроки могут свободно переключаться между командами из одного турнира в другой. План был одобрен FIBA в ходе встречи в Лионе 13 марта 2011 года, что привело к тестовому этапу, летом 2011 года, в ходе которого FIBA сотрудничала в создании большого количества турниров 3х3, сбора данных и обратной связи. Еще одна важная деталь была достигнута в сентябре 2011 года - первый в истории FIBA 3х3 U18 чемпионат мира для юношей и девушек, который проходил в итальянском курорте Римини.

Последние штрихи были введены в действие в декабре 2011 года, FIBA дала еще более расширенные возможности для введения в международный календарь соревнований, начиная с 2012 года, и в том числе FIBA 3х3 чемпионат мира по баскетболу 3х3 и мировой тур, значимых событий в мире интегрированной конкурентной сети. Запуск сообщества игроков и турнир сетевой платформы 3х3planet.com осуществился в июне 2012 года.

В России в 2006 году начала свою работу ассоциация уличного баскетбола под эгидой которой проводятся различные открытые турниры для всех желающих во многих городах России. Ей были утверждены правила игры, положение о всероссийских соревнованиях, регламент регионального этапа чемпионата России. Игры проводятся по официальным правилам баскетбола FIBA для мужчин и женщин с определёнными исключениями и комментариями. Подробно с правилами игры можно ознакомиться на официальном сайте ассоциации.

С каждым годом Россия набирает обороты участия в различных международных турнирах FIBA 3х3, а также среди сборных команд, не только национальных, но и молодежных. К примеру, в 2015 году на прошедшем чемпионате Европы среди девушек не

старше 18 лет, наша молодежная сборная довольствовалась лишь 15 местом среди 16 команд-участниц. Однако уже в 2016 году, сборная команда девушек U-18 достойно выступила на квалификации в городе Рига (Латвия), обеспечив себе участие в финальном этапе чемпионата Европы в городе Дебрецен (Венгрия). Победив в плей-офф в упорной борьбе фаворитов – сборную команды Испании, наши девушки уступили в равной борьбе хозяйкам турнира за выход в финал, и в матче за третье место недотянули до победы с командой Чехии и заняли 4 место из 20 команд! Стоит отметить, что по рейтингу команд-участниц, учитывая два прошедших турнира, молодежная сборная России получила право участвовать в чемпионате Мира в Китае, который пройдет летом 2017 года.

В баскетболе целью специализации является лучшее использование индивидуальных способностей игрока. Играя на определенном месте, баскетболист приобретает амплу защитника, нападающего или центрового. Такая специализация предопределена самой игрой. Чем выше класс каждого игрока на определенном месте и умение сочетать свои действия с действиями партнеров, тем выше общекмандный класс игры. Но чтобы достичь высоких результатов, игрок должен владеть универсальной техникой, а это не только умение сыграть на любом участке площадки, но и успешно выполнять функции других позиций.

На мой взгляд эффективным инструментом универсализации игроков в процессе подготовки, является обязательное использование баскетбола формата FIBA 3x3.

Рассмотрим основные технические элементы нападения:

1) Игра 1x1 на периметре

Нападающий с мячом располагается за трехочковой линией, ему разрешается атаковать кольцо сразу. Обыгрывание 1x1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом.



2) Бросок со средней дистанции



зоне

Бросок в баскетболе, совершаемый в пределах трехочковой линии. Успешный бросок, выполненный в пределах зоны, описанной этой дугой, приносит команде два очка.

3) Игра 1x1 в трехсекундной

Получение мяча в трехсекундной зоне, обыгрыш спиной в позиции центрового игрока, с применением контактной игры.





4) Бросок с дальней дистанции

Бросок в баскетболе, совершаемый из-за трехочковой линии. Успешный бросок, выполненный из-за пределов зоны, описанной этой дугой, приносит команде три очка.

5) Штрафной бросок

Штрафной бросок в кольцо в баскетболе

считается отличной возможностью для команды, он позволяет без сопротивления противника, с удобной позиции, набрать от одного до трех очков. Как правило, такое наказание назначается в том случае, если в момент, когда игрок бросает мяч по кольцу, противник нарушил против него правила. Каждый мяч, забитый со штрафного, приносит одно очко.



Все эти действия используются игроками в баскетболе FIBA 3x3. Но универсализация заключается не только в том, что спортсмен «умеет все», важно адекватное проявление таких способностей. В этом и заключается внутреннее содержание универсальности как всесторонней полезности, эффективности действий, пригодности игрока.



Чтобы стать универсальным игроком, баскетболисту недостаточно иметь в своем арсенале набор технических элементов, хотя это очень важно. Универсализация подразумевает умение баскетболиста хорошо мыслить, ориентироваться, четко действовать и своевременно принимать правильные решения на разных участках площадки. В каждой зоне возникают специфические ситуации. Квалифицированные действия игрока только в одной зоне носят специализированный характер, умение полезно играть во всех зонах – универсальный.

Основная задача, стоящая перед каждым тренером по баскетболу на первых этапах многолетней подготовки - постепенно втянуть занимающихся в систематическую тренировку и укрепить их опорно-двигательный аппарат. Это связано с постепенным увеличением объема и интенсивности тренировочной нагрузки в определенном ограничении игровой практики тренировочного характера. Далее тренеру необходимо решать уже более сложные задачи: дальнейшего повышения физической подготовленности и повторения, а также совершенствования технических навыков. Решение этих задач требуют достаточно продолжительного времени. Поэтому на мой

взгляд в процессе подготовки игроков следует обязательно использовать именно баскетбол формата 3х3, так как подготовительные периоды по времени не превышают соревновательные, и тренер всегда успеет подвести игроков к игре 5х5.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Зимин А.А. Уличный баскетбол. М.: Спорт. – 2004
2. Куинджи А. Стритбол. М.: Новый стиль. – 2006
3. www.fiba.com
4. www.streetball.ru
5. www.3x3planet.com