

БАСКЕТБОЛ 3 НА 3, КАК РАЗНОВИДНОСТЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ.

Козлов М., Кольцова М.П., Фролович В.В.

*Северный Арктический Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия*

BASKETBALL 3 ON 3, AS A KIND OF TRAINING SESSIONS ON PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS.

Kozlov M.P., Koltcova M.P., Frolovich V.V.

*Northern Arctic Federal University named after M.V.Lomonosov
Arkhangelsk, Russia*

Баскетбол – популярная спортивная игра. С развитием современного баскетбола стали появляться разновидности основной игры. Одной из них стала игра баскетбол 3х3. Актуальность темы не вызывает сомнений, так как баскетбол – современная и развивающаяся игра, а в баскетбол 3х3 начинает играть все больше и больше людей. Она помогает развивать баскетбол в целом, не требует специального инвентаря, а также большого количества игроков.

Цель работы: проанализировать и дать характеристику баскетболу 3х3, который можно использовать на уроках физкультуры в целях разнообразия занятий.

Задачи: 1) дать понятие баскетболу 3х3. 2) определить основные правила в баскетболе 3х3.

Баскетбол 3х3 - это баскетбольный формат, в который уже давно играют на улицах и в спортзалах по всему миру. Начиная с конца 1980-х годов, правила игры 3х3 начали стандартизоваться по всей территории Соединенных Штатов, в первую очередь благодаря серии турниров GusMacker и HoopItUp, которые проходили во всех штатах, включавшие команды и игроков всех уровней квалификации. В 1992 году компания Adidas запустила свой турнир по баскетболу 3х3. С тех пор количество соревнований 3х3 неуклонно растет по всему миру [1].

Игра считается более динамичной и быстрой, в которой требуется постоянный контроль за ситуацией в условиях ограниченности. Игроки показывают высокий уровень сыгранности. Также правила в баскетбол 3х3 в области ведения мяча и пробежки упрощены, что дает игрокам использовать финты, кроссоверы и другие движения,

позволяющие ввести в заблуждение соперника. Успех команды зачастую может зависеть от одного игрока. В игре может отсутствовать определённая стратегия, поскольку может решиться и реализоваться идея в момент.

Поскольку скорость является одним из наиболее важных аспектов игры 3х3, спортсмены с лучшей ловкостью, как правило, выступают лучше. Кроме того, с меньшим количеством перерывов в игре и меньшим количеством тайм-аутов не так много шансов восстановиться. Баскетбол 3х3 требует полной отдачи на площадке всю игру [4].

Оборонительная стратегия практически отсутствует в баскетболе 3х3. Когда всего три игрока бегают по всей половине корта, играть в защиту один на один практически невозможно. Зональная оборона также не работает, потому что нет времени на подготовку позиций. В обороне большинство команд строят стратегию, чтобы быстро отметить ближайшего игрока противника, как только они теряют владение мячом [2].

Основные правила игры:

1) Каждая команда состоит из трех игроков и одного запасного. Каждая команда должна иметь трех игроков на площадке, когда игра начинается.

2) Игра ведется на половине площадки с одной корзиной. Официальный корт имеет ширину 15 метров и длину 11 метров. Однако правила специально оговаривают, что половина стандартного полного корта ФИБА является приемлемой игровой площадкой для официальных соревнований.

3) Баскетбол уникален для 3х3 и используется во всех соревнованиях, будь то мужские, женские или смешанные. Его окружность соответствует баскетболу размера 6, используемому в женской игре на полном корте. Однако его вес соответствует стандартному размеру 7, используемому в мужской игре с полным кортом.

4) Мяч для прыжков не используется для начала игры. Вместо этого непосредственно перед игрой проводится подбрасывание монеты. Победившая команда может принять решение завладеть мячом в начале игры или взять первое владение в потенциальном овертайме. В свою очередь, это означает, что если игра переходит в овертайм, то первое владение мячом переходит к команде, которая начала игру от обороны.

5) В игре нет прыжковых мячей в любое время, как и правила чередования владения мячом. В любой ситуации с мячом обороняющейся команде предоставляется владение мячом.

6) Каждый удачный бросок внутри дуги получает одно очко, а каждый удачный выстрел за дугой - два очка.

7)Игра представляет собой один период в 10 минут с внезапной смертью в 21 очко. Победителем становится первая команда, набравшая 21 очко, или команда с более высоким счетом в конце 10 минут. Ничья в регламенте приводит к несвоевременному овертайму, который выигрывает первая команда, набравшая два очка в овертайме. Если игра заканчивается вничью на 20 в конце регламента, достижение 21 не завершает игру.

8)Игра начинается с того, что защитная команда обменивается мячом с атакующей командой за дугой. Этот обмен также используется для перезапуска игры из любой ситуации мертвого мяча. Если будет совершен фол, который приведет к тому, что команда, не нарушающая правила, сохранит владение мячом-то есть технический или "неспортивный" фол (последний по сути является тем же самым, что и "вопиющий фол" в североамериканских наборах правил), команда, не нарушающая правила, получит обмен.

9)Используются 12-секунд на атаку.

10)Если защита получает мяч в пределах дуги путем кражи, блока или отскока, то команда должна переместить мяч за дугу, прежде чем ей будет позволено сделать выстрел.

11)После забитого гола или штрафного броска (за исключением технических или неспортивных фолов и командных фолов 10 или более) игра возобновляется, когда игрок из команды, не забившей гол, берет мяч прямо под корзину, а затем дриблингует или передает его в точку за дугой. Обороне не разрешается играть за мяч внутри блока(зарядного полукруга под корзиной).

12)Единственная общая черта между процедурой замены на полном корте и 3x3 заключается в том, что она может происходить только в ситуации мертвого мяча. В 3x3 замена может войти только из-за конечной линии, противоположной корзине, и замена становится официальной, как только игрок, выходящий из игры, вступает в физический контакт с заменой. В отличие от игры на полном корте, никаких действий от судей или официальных лиц стола не требуется.

13)Каждой команде предоставляется один тайм-аут.

14)Индивидуальные личные подсчеты фолов не ведутся. Другими словами, игроки не могут быть дисквалифицированы на основании личных фолов. Однако игрок, совершивший два неспортивных фолла, дисквалифицируется.

15)Каждый технический фол засчитывается как 1 командный фол, в то время как каждый неспортивный или дисквалифицирующий фол засчитывается как 2 командных фолла.

16) Фолы во время акта броска внутри дуги награждаются одним штрафным броском, в то время как фолы во время броска за дугой награждаются двумя штрафными бросками.

17) Командные фолы 7, 8 и 9 награждаются двумя штрафными бросками, а командные фолы 10 и более награждаются двумя штрафными бросками и владением мячом. Правило "бонус" специально заменяет нормальное правило для фолов при бросках. Технические фолы приводят к одному штрафному броску, причем владение мячом переходит к команде, которая имела право на владение мячом в то время.

Первый неспортивный фол против игрока приводит к двум штрафным броскам для команды, не нарушающей правила. Любой фол, который приводит к дисквалификации (либо второй неспортивный фол игрока, либо дисквалификационный фол), приводит к двум штрафным броскам и владению мячом[3].

Закключение. Таким образом, баскетбол 3х3 - современная и развивающаяся игра. У этой игры есть все шансы стать олимпийским видом спорта. Также внедрение игры «баскетбол 3х3» в учебные занятия поможет культивировать и развивать баскетбол в целом среди студенческой молодежи, развивать навыки и физические качества.

Список использованной литературы:

1. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия» 2008.
3. Официальный сайт ФИБА [Электронный ресурс] : [офиц. сайт] / Файловый архив – Электрон. дан.:– Режим доступа [http://streetbasket.ru/docs/3x3_rules_FIBA2016%20\(печатать%20на%20%20сторонах!\)_new.pdf](http://streetbasket.ru/docs/3x3_rules_FIBA2016%20(печатать%20на%20%20сторонах!)_new.pdf), свободный (дата обращения : 15.09.2020).- Загл. с экрана
4. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.