

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Майкопский Государственный Технологический Университет»

**Элективные дисциплины
по физической культуре и спорту
(баскетбол)**

Учебно-методическое пособие

Т.Э.Галюнко
Л.К.Белоус

Майкоп 2022

УДК 796.323(07)

ББК 75.567

У 91

*Допущено к изданию решением Научно-технического Совета МГТУ
в качестве учебно-методического пособия*

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания МГТУ Козлов Р.С.

кандидат педагогических наук, доцент Суханов С.М.

Составитель: **Галюнок Т.Э., Белоус Л.К.**

Э-45 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (баскетбол): учебно-методическое пособие для студ. высших. учеб. заведений /Т.Э.Галюнок, Л.К.Белоус.- Майкоп, 2021.-100с.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с программами по физическому воспитанию, элективным дисциплинам по физической культуре и спорту и специальной физической подготовке студентов гуманитарных ВУЗов.

В пособии содержатся общие сведения о баскетболе, которые могут быть использованы на практических и теоретических занятиях по физической культуре: история возникновения игры, правила соревнований, подробное описание основных технических приемов и тактических действий спортсменов, упражнения и методические указания, призванные содействовать правильному формированию двигательных навыков и своевременному исправлению ошибок в процессе обучения.

Представленный материал может быть рекомендован в качестве специализированной литературы преподавателям и студентам высших учебных заведений не физкультурного профиля.

УДК 796.323(07)

ББК 75.567

ФГБОУ ВО «МГТУ», 2022
Галюнок Т.Э., Белоус Л.К., составление 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1.История развития баскетбола	5
2.Правила и характеристика игры	11
3.Техника игры.....	19
3.1.Техника игры в нападении	21
3.1.1.Техника передвижений в нападении	21
3.1.2.Техника владения мячом в баскетболе	23
3.2.Техника игры в защите	44
3.2.1.Техника передвижений в защите	44
3.2.2.Техника противодействия и овладения мячом.....	48
4.Тактика игры	54
4.1.Тактика защиты	54
4.2.Тактика нападения	59
5.Методика проведения занятий по баскетболу	60
6.Упражнения для обучения и совершенствования технических приемов, используемых в баскетболе	62
7.Контрольные упражнения для оценки уровня овладения студентами техническими приемами в баскетболе	73
8.Физическая подготовка	75
ЛИТЕРАТУРА	100

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – спортивная игра, требующая специальной технической, тактической и физической подготовленности её участников. Эмоциональность, динамичность, зрелищность баскетбола, разнообразие действий и возникающих игровых ситуаций привлекают к данной игре людей самых различных возрастов. Он пользуется огромной популярностью у современной молодежи и по праву занимает ведущее место среди средств физического воспитания в высшей школе.

Использование баскетбола на учебных занятиях по физической культуре, а также упражнений, включающих технические элементы данной игры, позволяет расширять у студентов арсенал двигательных навыков и разносторонне развивать основные двигательные качества: быстроту, выносливость, координацию движений, силу, прыгучесть. Значительные физические нагрузки, являющиеся неотъемлемым атрибутом игры в баскетбол, способствуют совершенствованию функциональных систем организма, повышению уровня здоровья и физической подготовленности занимающихся, а на этой основе – обеспечению высокой работоспособности и творческой активности.

Баскетбол требует от играющих мыслительную деятельность для своевременного анализа сложившейся на площадке ситуации, предвидения возможных действий противника, оперативного принятия решения в соответствующей обстановке и т. д. Это содействует интеллектуальному развитию участников игры. Коллективный же характер игры, а также необходимость контактного взаимодействия с соперником создают благоприятные условия для воспитания положительных морально-волевых качеств личности – решительности, смелости, дисциплинированности, ответственности перед членами команды за персональные действия. Такие игры приучают подчинять собственные интересы решению общих задач, преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку у молодых людей.

Целью написания настоящих методических рекомендаций является повышение эффективности процесса физического воспитания студентов в вузе на основе наиболее полного использования потенциала баскетбола на учебных занятиях и во внеучебное время.

Представленный материал содержит историю возникновения и развития баскетбола как вида спорта (эти сведения могут быть использованы на теоретических занятиях по физической культуре); правила игры, детальное рассмотрение которых позволит улучшить качество подготовки и проведения внутривузовских соревнований по баскетболу; подробное описание основных технических приемов и тактических

действий спортсменов, используемых в данной игре; а также упражнения и методические указания, призванные содействовать правильному формированию навыков и своевременному исправлению ошибок в процессе обучения.

Рекомендации предназначены для преподавателей физической культуры, инструкторов и методистов спортивно-массовой работы. Рекомендации могут быть полезны для многочисленных любителей баскетбола, стремящихся расширить и совершенствовать собственный арсенал знаний и технико-тактических навыков игры.

1. История развития баскетбола

Изобрел новую игру и назвал ее «Баскетбол» (от англ. basket – корзина и ball – мяч) Джеймс Нейсмит, являясь преподавателем физического воспитания Спрингфилдской тренировочной школы, в штате Массачусетс США (позже школа была преобразована в колледж). Д. Нейсмит искал новые формы и методы физического воспитания, стремился оживить занятия гимнастическими упражнениями, которые в конце 19 века считались едва ли не единственным средством приобщения молодёжи к спорту. 1 декабря 1891 г. он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала. Потом разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников и не дать забросить мяч в корзину своей команды. Балкон гимнастического зала находился на высоте 3,05 м от пола (эта высота соответствует современному расстоянию от поверхности баскетбольной площадки до верхнего края кольца корзины).

Меньше чем за час, сидя за столом в своём офисе, Д. Нейсмит сформулировал первые правила новой игры, по которым в дальнейшем стал проводить матчи по баскетболу. Условия спортивного зала обусловили необходимость играть мячом только руками, поэтому для начала был выбран футбольный мяч, который можно было легко ловить, передавать и бросать в корзину, не имея особых навыков.

Сам Д. Нейсмит родился в Канаде (1861-1939 гг.), конечно же, создавая новую игру, он в какой-то мере использовал исторические сведения об играх с мячом, которые в далекие времена культивировались на Американском континенте. Например, более двух с половиной тысяч лет назад племена инков и майя, жившие в те времена на территории теперешней Мексики, играли в игру, так называемый «пок-тапок». Цель игры заключалась в том, чтобы забросить мяч в каменное кольцо, укрепленное в вертикальном положении на стене. В XVI столетии, у ацтеков была известна похожая игра с каучуковым мячом, называвша-

яся «охламалитули».

В 1892 г. Д. Нейсмит опубликовал «Книгу правил игры в баскетбол», содержащую тринадцать пунктов, большинство из которых в той или иной форме действуют по сегодняшний день.

12 февраля 1892 г., 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 настолько оглушительным, а слух о новой игре распространился с такой скоростью, что вскоре две команды стали проводить в Спрингфилде показательные встречи, собирая на своих выступлениях сотни зрителей. Их почин подхватили студенты других колледжей, и уже на следующий год весь американский северо-восток был охвачен баскетбольной лихорадкой. Новая игра оказалась настолько интересной, динамичной и увлекательной, что превзошла самые смелые надежды Д. Нейсмита.

Дальнейшее развитие баскетбола можно представить по этапам.

Первый этап (1891-1918 гг.) – становление баскетбола как новой игры. Созданный для оживления уроков гимнастики, он постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями.

В 1893 г. впервые вместо корзины появились железные кольца с сеткой.

Довольно скоро после проведения первых матчей начальные правила были несколько изменены. Одной из причин изменения явилось применение щитов (1895 г.), к которым стали прикреплять корзины. Щиты были своеобразной защитой корзины. Дело в том, что находившиеся на балконе зрители, стараясь помочь своей команде, нередко ловили мяч и направляли его в корзину команды противника.

Стихийное образование любительских команд и лиг привело к тому, что студенты стремились заниматься исключительно баскетболом, предпочитая его не только таким традиционным игровым видам, как американский футбол и бейсбол, но и горячо любимой попечителями колледжей гимнастике. Чиновники молодежной христианской ассоциации, вняв жалобам противников нового веяния, не стали закрывать глаза на такое вопиющее попираание основ учебного процесса и практически захлопнули перед баскетболом двери спортивных студенческих залов. Однако их стремление запретить, набиравший популярность новый вид спорта было подобно попыткам вручную остановить разогнавшийся поезд.

Впрочем, в этих запретах при желании можно обнаружить и положительную сторону, ибо именно они спровоцировали проведение первого профессионального баскетбольного матча, то есть матча за день-

ги. Случилось это в 1896 г., когда команда из г. Трентон, штат Нью-Джерси, для того, чтобы оплатить аренду зала, вынуждена была продавать билеты за свою игру. Расплатившись по окончании встречи с владельцами помещения, команда обнаружила, что у неё осталась часть вырученных за билеты денег, которая и была поровну поделена между игроками, сделав каждого из них богаче на 15 долларов.

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры. В то же время баскетбол из США проникает сначала на Восток в Японию, Китай, на Филиппины, а также в Европу и Южную Америку.

Одновременно с распространением игры шло и формирование ее техники и тактики. Появились технические приемы – ловля, передачи, ведение, броски мяча в корзину. Однако в технике отсутствовала динамика – в конце 19 века игроки выполняли все передачи и броски с места, от груди двумя руками. Бросок мяча одной рукой впервые начали применять только в 30-х годах XX века, и это произвело подлинный переворот в игре.

В тактике постепенно происходило определение игровых функций участников команды и их деление на нападающих и защитников.

Развитие баскетбола повлекло за собой изменение не только правил, но и инвентаря, оборудования, костюма баскетболиста. В 1894 г. окружность мяча была увеличена до 30-32 дюймов (76,2-81,3 см). В 1895 г. были введены штрафные броски, выполнявшиеся с расстояния в 15 футов (5 м 25 см). Ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1896 г.

Второй этап развития игры (1919-1931 гг.) характеризуется созданием национальных федераций баскетбола, что оказало положительное влияние на ее дальнейшее развитие. В 1920-е годы проводятся первые международные встречи. Так в 1919 г. состоялся баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции. В 1923 г. во Франции проводится первый международный женский турнир. Участие в нём приняли команды трёх стран: Англии, Италии, США. В октябре 1927 г. в Женеве была создана школа физического образования, руководителем которой был назначен преподаватель спрингфилдского колледжа доктор Э. Берри. Открытие этой школы имело целью развитие баскетбола в Европе и на других континентах.

Третий этап развития баскетбола (1932-1947 гг.) характеризуется всемирным развитием баскетбола.

Знаменательным событием в истории игры явилось создание 18 июня 1932 г. в Женеве Международной федерации баскетбола – ФИБА. В её первом составе было 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. Их представи-

тели приняли участие в первой международной конференции, единогласно проголосовали за принятие унифицированных правил. Чуть позже баскетбол стал широко культивироваться в Литве, Эстонии, Италии, Франции. Южноамериканская баскетбольная конфедерация проводила в эти годы свои континентальные чемпионаты; подобные соревнования проходили и в странах Восточной Азии.

Игра завоевывала все большую популярность во всем мире, и в 1935 г. Международный олимпийский комитет внес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. А в 1936 г. баскетбол был впервые включен в программу Олимпийских игр. В баскетбольном турнире XI Олимпийских игр в Берлине участвовали команды 21 страны. Создатель игры Д. Нейсмит присутствовал на турнире в качестве почетного гостя. Матчи проводились на открытых теннисных площадках, а все последующие олимпийские турниры – уже в закрытых помещениях.

Первым олимпийским чемпионом стала сборная команда США. Американцы ещё более 10 раз становились олимпийскими чемпионами. Дважды олимпийским чемпионом становилась сборная СССР – в 1972 и 1988 годах.

Дебют женского баскетбола на Олимпийских играх состоялся в 1976 г. в Монреале. В турнире участвовали шесть команд. Первыми олимпийскими чемпионками стали баскетболистки сборной СССР, которые ещё дважды становилась чемпионками (1980, 1992).

Первый чемпионат Европы среди мужчин состоялся в 1935 г. в Женеве. За все годы больше всех почетным званием чемпиона овладели спортсмены СССР – 14 раз.

Первый чемпионат Европы среди женщин прошёл в Риме в 1938 г., на котором победили баскетболистки Италии. Женская сборная СССР 21 раз становилась чемпионом Европы.

Позже традиционными стали также чемпионаты Азии, Африки, Южной Америки.

Четвертый этап (1948-1965 гг.) характеризуется не только бурным распространением игры во всем мире, но и значительным скачком в росте спортивного мастерства, широким представительством социалистических стран во всех международных соревнованиях, в том числе и в олимпийских играх.

В 1948 г. членами Международной федерации баскетбола являлись уже 50 стран. Однако развитие мирового баскетбола шло не только по пути распространения его географии. Одновременно развивались и обогащались техника и тактика игры. Появились различные способы передач и ведения мяча, стали применяться разнообразные финты.

Своеобразную революцию произвело появление бросков одной рукой, более сложных по технике выполнения и трудных для отражения защитой соперника. Если раньше команды за игру набирали 20-30 очков, то с появлением бросков мяча одной рукой итог встреч вырос до 50-60 очков. В тактике баскетбола наметился переход от игры индивидуальной, построенной в основном на импровизации отдельных игроков, к игре коллективной. Появилась и определилась как самостоятельная система нападения через центрального игрока, которую взяли на вооружение все национальные команды. В мировом баскетболе произошла своеобразная нивелировка техники игры, выразившаяся в формировании наиболее рациональных приемов, которые стали применяться командами различных стран.

В 1948 г. американский тренер Т. Арчер впервые представил мини-баскетбол. Игра предназначалась для детей 8-12 лет и проводилась по упрощенным правилам: меньший размер мяча (68-73 см в окружности, вес 450-500 грамм), высота корзины 2 м 60 см, расстояние от щита до линии штрафного броска – 4 м и т. п. Вскоре мини-баскетбол получил широкое распространение во многих странах, культивирующих большой баскетбол. При ФИБА был создан специальный комитет, занимающийся мини-баскетболом.

В 1950 г. в Аргентине состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, на котором победила команда хозяев чемпионата. Спустя три года в Чили впервые было проведено и первенство мира для женских команд. Звание чемпионки завоевали спортсменки США. В дальнейшем чемпионаты мира среди мужчин и женщин стали проводиться регулярно, раз в четыре года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования Евролига ULEB и Кубок Вызова. Но наибольшего развития игра достигла в США, где был организован один из сильнейших баскетбольных чемпионатов – чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА).

В 50-х годах в игре преобладало нападение. Это обуславливалось двумя причинами: преимущественным развитием техники и тактики нападения по сравнению с техникой и тактикой защиты и появлением в командах высокорослых игроков.

Постепенно баскетбол начал терять присущую ему остроту, резко снизился темп игры. Команда, добившаяся в ходе игры преимущества в счете, прекращала нападение, держала мяч в своих руках неограниченное время, стремилась оттянуть от щита игроков соперника, чтобы самим свободно пройти к щиту или передать мяч дежурившему там высокорослому игроку. Очень часто результаты игры не выходили за пределы 15-20 очков с каждой стороны.

Потребовалось внести в правила игры целый ряд дополнений и изменений, направленных на активизацию нападающих действий, поддержание игры в защите и частичную ликвидацию преимущества игроков высокого роста.

Введение правила «трех секунд» заставило в корне изменить отношение баскетболистов к игре. Они стали искать новые варианты развития атаки, и появилась возможность активно использовать дальние и средние броски. А когда со временем было введено 24-х секундное ограничение на атаку, а также запрет на возврат мяча в свою зону защиты то значительно вырос темп игры, игра в пас приобрела очень большое значение, а техника и снайперские способности игроков стали цениться не меньше чем их рост.

Знаменитый баскетболист Боб Коузи недостаток баскетбольного роста компенсировал филигранной игровой техникой. За его пас и мастерский дриблинг ему дали прозвище «Гудини баскетбольной площадки» и «Юркий волшебник». Майкл Джордан, которого считают самым лучшим баскетболистом всех времен, для баскетбола был совсем не очень высокого роста – 198 см. Тем не менее, он сражался на равных с более высокими противниками, и за свои фантастические «полеты» над игровой площадкой получил прозвище «Их Воздушество».

В 1965 г. Международная федерация баскетбола объединяла уже 122 национальные федерации различных стран, а в настоящее время – свыше 150 стран всех континентов.

Сегодня в Америке баскетбол представляет собой гигантскую индустрию. Спортивные звезды получают колоссальные гонорары за выступления в соревнованиях, за то, что носят на своих майках фирменные знаки тех или иных фирм. Их интересы представляют многочисленные агенты и менеджеры, а некоторые из них становятся миллионерами еще в подростковом возрасте.

В Европе баскетбол остается в тени футбольных баталий. Поэтому многие европейцы играют в НБА. Но популярность баскетбола у подрастающего поколения возросла. Каждый год проводятся соревнования, турниры, розыгрыши кубков.

Родиной отечественного баскетбола принято считать город Санкт-Петербург. Первое упоминание об этой игре в нашей стране принадлежит известному русскому пропагандисту физической культуры и спорта петербуржцу Г. Дюпперону и относится оно к 1901 г. Ещё в сентябре 1900 г. в Петербурге был создан Комитет содействия нравственному и умственному развитию молодых людей. В его программе значилось чтение лекций по различным разделам жизнедеятельности

человека. А уже в 1904 г. в программе комитета появилась и физкультура. Для этого было создано общество «Маяк», в котором в конце 1906 г. появилась первая баскетбольная команда, и проведены первые баскетбольные поединки. В 1909 г. шесть команд разыграли Кубок общества «Маяк», доставшийся команде «Лиловых» (по цвету маек). Команду тогда возглавлял один из лучших гимнастов общества Степан Васильев, названный впоследствии «дедушкой русского баскетбола».

Из «Маяка» в 1910 г. баскетбол проник в «Общество телесного воспитания» – «Богатырь» – крупнейшее общество России, в котором работали ведущие ученые того времени в области физического воспитания. В 1913 г. в Петербурге были изданы первые правила игры.

Благодаря усилиям «маяковцев» баскетбол стал распространяться в других спортивных обществах и учебных заведениях города, а после революции уверенно зашагал по стране и уже в 1920 г. наравне с футболом был внесён в школьную программу Всеобуча в качестве обязательной дисциплины. В 1921 г. в Петербурге была создана первая в стране баскетбольная лига, председателем которой стал Ф. Юргенсон. И именно эта организация явилась прообразом нынешней федерации, под эгидой которой в том же году впервые было проведено первенство города по баскетболу.

Появившиеся федерации проводили большую работу по организации всевозможных чемпионатов, турниров, а с 1923 г. – чемпионатов страны сначала среди городов, а затем и среди спортивных обществ, внесли большой вклад в подготовку тренерских кадров и мастеров высшей квалификации. В предвоенные и первые послевоенные годы во главе этих организаций стояли С. Гольштейн, М. Крутиков.

Д. Нейсмит создал игру всех народов мира, игру скорости, ловкости и смекалки. Отдавая дань его заслугам, Спрингфилдский колледж в 1911 г. присудил Д. Нейсмиту почетную степень мастера физического воспитания, а в 1939 г. университет Мак Гилл присудил ему и степень доктора медицины. В 1968 г. в Спрингфилдском колледже был открыт музей Джеймса Нейсмита – «Зал баскетбольной славы». Так было выражено уважение к человеку, который подарил миру прекрасную игру, в которую сегодня играют миллионы людей.

2. Правила и характеристика игры

Баскетбол – командная игра с мячом. Играют между собой две команды по 12 человек, из которых по пять с каждой стороны, одновременно находятся на площадке. Цель каждой команды – забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и не дать забросить мяч в корзину своей команды.

Основные элементы игры: дриблинг, бросок, передача, подбор, перехват, блокшот. Перемещение мяча по площадке возможно только при помощи дриблинга или передач от партнера к партнеру.

С 1968 г. все официальные матчи проходят только в закрытых помещениях высотой не менее 7 м.

Игра проводится специальным мячом на прямоугольной площадке длиной 28 м и шириной 15 м (от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить игровые площадки с минимальными размерами 26 x 14 м. Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка (для игр мужских команд окружность мяча 749-780 мм, масса 567-650 грамм; для женских соответственно 724-737 мм и 510-567 грамм).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается, а с возобновлением игры включается вновь. Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Согласно новым правилам, принятым в 2000 г., матч состоит из четырех таймов по 10 минут чистого времени каждый с перерывами (2-х и 15-ти минутными) между таймами. Возможна продолжительность игры в 4 периода по 12 мин, т. е. 48 мин.

По правилам ФИБА 2000 г. на атаку командам отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила. Кроме этого, существуют также «правило трех секунд» (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-х секундная зона») и «правило восьми секунд» (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую).

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. Ничьих в баскетболе не бывает (т. е. отсутствует компромиссное решение борьбы). Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т. д., до тех пор, пока не бу-

дет выявлен победитель матча.

Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях: если два соперника крепко держат мяч и ни один из них не может овладеть им, не нарушив правил; если мяч вышел за пределы площадки от двух игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним); если мяч застрял между щитом и кольцом и т. д. Спорный мяч разыгрывается командами по очереди из-за боковой линии.

В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники ведения мяча. После дриблинга игрок может сделать только два шага с мячом в руках, не ударяя им о пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение и мяч также переходит к сопернику. Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал ведение мяча. Мяч в баскетболе можно вести поочередно, то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук. Запрещается возвращение мяча в зону защиты после того как команда, владеющая мячом, перевела его в зону нападения.

От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков, еще несколько баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных. Количество замен в баскетболе не ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер.

По правилам ФИБА, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с 4-го по 15-й. Числа «1», «2» и «3» в качестве номеров в настоящее время не используются. Среди специальных жестов, используемых судьями по ходу матча, есть и жесты с этими числами: например, когда судья указывает на нарушение «правила трех секунд» или показывает, сколько штрафных бросков должен выполнить игрок пострадавшей команды. Точно так же, на пальцах, судья показывает секретарю матча номер игрока, который наказывается персональным замечанием.

Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,25 м от щита, оценивается в три очка. Эта дуга называется также «трехочковой линией». Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в два очка. Если мяч брошен в корзину, но иг-

роки команды-соперницы блокируют (перехватывают или отбивают) его непосредственно над корзиной, очки засчитывают, как если бы бросок достиг цели.

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (прямой или согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (т.е. фол за несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.). Если спортсмен получил в течение матча 5 фолов (6 фолов в НБА), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков. Он не может больше принимать участие в данном матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных).

Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по кольцу, или был зафиксирован технический фол, судья, помимо персонального замечания провинившемуся игроку, назначает также штрафные броски. В зависимости от характера нарушения броски выполняет или сам пострадавший, или один из партнеров по команде. Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, и бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет дополнительно 1 штрафной бросок; если же бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда, будь бросок удачным. Броски выполняются со специальной («штрафной») линии и каждый точный штрафной бросок приносит команде одно очко.

При игре в баскетбол как тактический прием используется даже умышленное нарушение правил. Например, в конце игры команда, которая проигрывает, начинает умышленно «фолить», но благодаря последующим подборам и умелым контратакам она имеет возможность изменить счет в свою пользу. Команда, ведущая в счете, в конце игры зачастую отказывается от штрафных бросков, а вместо них вводит мяч из-за боковой линии – такая замена разрешена правилами игры. Этот прием дает возможность команде выиграть необходимое время и удержать победный счет.

Обоюдный фол объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения, или разыгрывается спорный мяч.

Различают также технический фол (не вызванный контактом с соперником). Такому наказанию могут подвергаться не только баскетболисты, находящиеся на площадке (за неспортивное поведение), но также тренер, и запасные игроки за спор с судьей, задержку игры, наруше-

ние процедурного характера, неуважение к сопернику, попытку затеять потасовку, нецензурную брань, оскорбления и т. д.

Различают и неспортивный фол (фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть в рамках правил, в частности, за грубую игру или преднамеренную ошибку в игровой ситуации, чреватой голом). В наказание за эти нарушения правил (так же как и за технический фол) игрок команды соперника пробивает 2 штрафных броска, после чего мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Если игрок в течение одного матча совершает два неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

Самое тяжелое наказание в баскетболе – так называемый дисквалифицирующий фол (это фол, полученный вследствие вопиющего неспортивного поведения). Он объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (на замену выходит другой баскетболист, а дисквалифицированному игроку не разрешается даже оставаться на скамейке запасных).

Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Тренер дисквалифицируется, если он совершит два технических фола, или если официальное лицо команды или запасной игрок совершат 3 технических фола; а также, если тренер совершит 1 технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат 2 технических фола.

Каждый фол идет в счет командных фолов, за исключением технического фола, полученного тренером, официальным лицом команды или игроком на скамейке запасных.

В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как «игра, проигранная из-за нехватки игроков» (команде засчитывается поражение, если в ее составе остается один игрок) и «игра, проигранная лишением права» (в ситуации, когда команда отказывается начинать или продолжать игру после соответствующего сигнала арбитра).

Правилами определяются лишь основные принципы игры, в них не могут быть предусмотрены все возможные игровые ситуации. Помимо свода самих правил, существуют и их официальные интерпретации, в которых оговаривается возможная трактовка правил в различных спорных моментах. Судья матча вправе принимать самостоятельное решение в ситуациях, которые в правилах игры не оговорены.

При проведении всех официальных международных соревнований действуют правила, утвержденные ФИБА (последний их пересмотр

произошел в мае 2000 г.). Они несколько отличаются от правил НБА.

В судействе баскетбола применяются следующие жесты:

1. Засчитывается одно очко – поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть.
2. Засчитывается два очка – поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть.
3. Попытка трехочкового броска – поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх и удерживается до результата броска. При успешном броске – поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцами вверх.
4. Очки не считать – быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди.
5. Остановка времени – рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком.
6. Остановка времени для фола – рука, сжатая в кулак поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.
7. Включение игрового времени – производится отмашка рукой из положения вверх в положение вперед.
8. Новый отсчет 24 секунд – рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.
9. Замена – скрестить руки перед грудью одновременно со свистком.
10. Приглашение на площадку – взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.
11. Затребованный перерыв – указательный палец одной руки и повернутая вниз ладонь второй образуют букву "Т".
12. Связь между судьями на площадке и судьями за столом – рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем.
13. Пробежка – вращательное движение кистями вокруг друг друга.
14. Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд) ведется пальцами поднятой руки.

Для достижения успеха в игре необходимы согласованность и подчинение действий всех членов команды общей задаче. Немаловажным фактором является и правильное распределение игроков по функциям. Поэтому действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа: атакующий защитник, разыгрывающий защитник, легкий и тяжелый форварды, а также центрфорвард.

Одним из основных игроков на площадке является разыгрывающий защитник, или как его называют «playmaker», что в переводе с

английского языка значит – тот, кто делает игру или дирижер. Разыгрывающий игрок больше всех владеет мячом во время игры, он должен обладать филигранным дриблингом и уметь дать хороший пас. Он ведет игру всей команды, поэтому должен быть максимально быстрым, выносливым, рассудительным и внимательным – он должен прекрасно видеть игровую площадку. Обычно атакующие защитники начинают атаку своей команды, принимают активное участие в тактических комбинациях нападения, нередко завершают атаку дальними бросками.

Форварды свои атаки обычно проводят с краев площадки, а центровые – с близкого расстояния. Крайний нападающий – это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно. Центрфорварды – обычно самые рослые игроки в командах и их основное назначение – борьба под чужим и своим щитом. Поэтому центровый игрок должен быть атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью. Советская школа центровых игроков, в свое время, была одной из сильнейших. Она воспитала таких выдающихся игроков, как Александр Белов, Владимир Ткаченко, Арвидас Сабонис, Янис Круминьш, Отар Коркия и др.

В настоящее время особенно ценятся игроки-универсалы, которые когда это необходимо, могут в совершенстве играть и на других позициях.

Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности. Для оценки психофизиологических функций, определяющих успешность игровой деятельности баскетболистов, используют методы исследования быстроты и точности двигательных действий, а также объем, распределение и переключение внимания.

Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития этого чувства лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени тесно связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 с. (связано с организацией игры), центровые – в интервале 3 с. отведенных правилами на игру в штрафной площадке, игроки передней линии – в интервале 1 с. (интервале броска).

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаюсь раскрыть замыслы про-

тивника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать свое наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения. Игровая деятельность в нападении базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Однако каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно прозвестись бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча.

Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды – основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в их стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил. Участвуя в соревнованиях, только за одну игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество ускорений (до 120-150) и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину.

Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180-210 ударов в минуту, энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный (аэробно-анаэробный) характер. У спортсменов разного пола и квалификации энергозатраты различны. Основной показатель аэробных возможностей (величина максимального потребления кислорода – МПК) у баскетболистов с ростом квалифика-

ции растет и у мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры баскетболисты используют 80-90% максимального энергетического потенциала. За игру спортсмен теряет в весе от 2 до 5 кг.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не отметить большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы.

Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает правильно планировать учебно-тренировочный процесс.

3. Техника игры

Понятие «техника игры» подразумевает совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства.

Понятие «прием техники» обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение однотиповой игровой задачи. Например, с помощью броска решается задача забросить мяч в корзину соперника. Техника игрового приема – это наиболее эффективное, оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат.

Существует также понятие «способ выполнения приема». Он определяется признаками приема: пространственно-временными, силовыми и ритмовыми. Например, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину одной или двумя руками: снизу, от груди, от плеча, от головы (сверху); с места, в движении, в прыжке и т.п.

Еще более разнообразной представляется техника баскетбола с учетом условий выполнения игровых приемов: расстояния, направления, степени сопротивления соперников.

В связи с многообразием характеристик игровых приемов с целью их систематизации используют классификацию (рис.1) – распределение по разделам и группам на основе общих признаков.

Направленность игровой деятельности позволяет выделить два раздела: технику нападения и технику защиты. По характеру игровой деятельности в каждом разделе выделяют по две группы: в технике нападения – технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижений и технику противодействия и овладения мячом. Каждый технический прием, входящий в ту или иную группу, может исполняться тем или иным способом, у которого есть несколько разновидностей. И наконец, любой из них воспроизводится в определенных условиях.

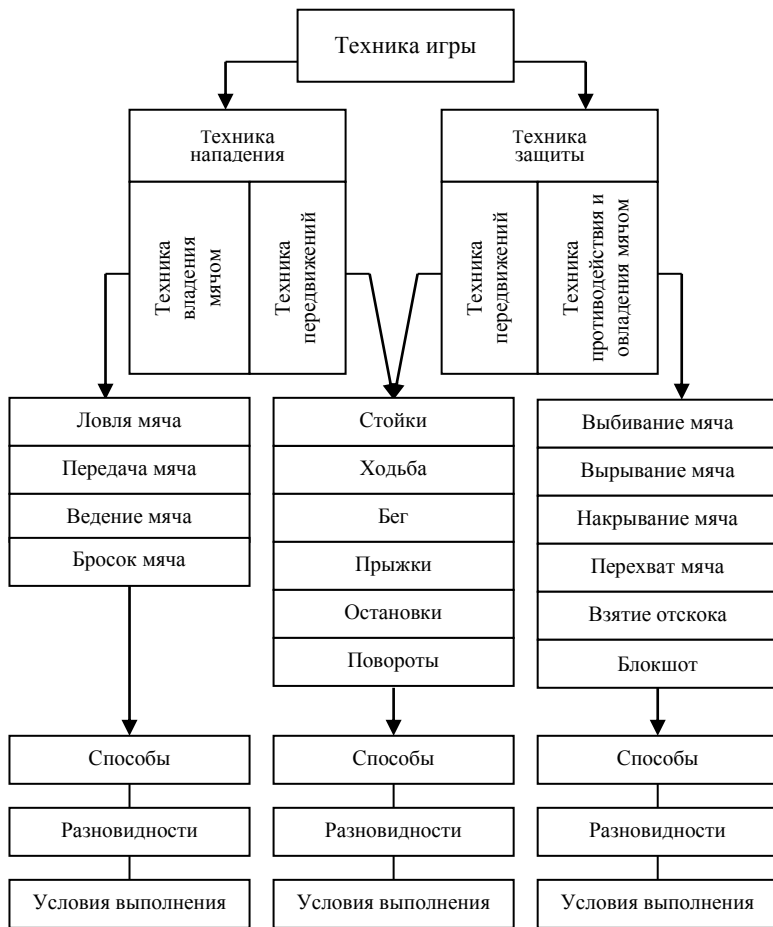


Рис.1. Классификация технических приёмов баскетбола

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом прием: (например, бросок мяча в корзину); далее способ выполнения (например, одной рукой сверху); далее разновидность (например, с отклонением туловища); далее условия выполнения (например, в прыжке после остановки, со средней дистанции).

С развитием игры техника выполнения отдельных способов передач, бросков, ведения постоянно изменяется. Увеличивается быстрота, совершенствуется точность выполнения приёмов.

3.1. Техника игры в нападении

3.1.1. Техника передвижений в нападении

Приемы передвижения по площадке – основа техники баскетбола. Передвижения спортсмена в нападении являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Существует два его варианта: специфический бег (в игровой стойке баскетболиста) и легкоатлетический бег (рывок). Для специфического бега баскетболиста характерна упругая постановка ног с полной стопы. Эта особенность придает устойчивость положению тела игрока и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движения. К особенностям специфического бега баскетболиста относятся также не закрепощенное состояние плечевого пояса, синхронные с работой ног ритмичные движения согнутыми руками, прямое положение туловища и головы. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, лицом или спиной вперед, быстро изменять скорость и направление бега.

Прыжок используется как самостоятельный прием, а также является элементом других приемов техники. Чаще всего игроки используют прыжки вверх и вверх - в длину, или серии прыжков. Применяют два способа их выполнения: толчком одной и двумя ногами.

Повороты предназначены для маневрирования, нападающего с це-

лью ухода от защитника, укрывания мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Они выполняются без мяча и с мячом, на месте и в движении. Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад. Название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это поворот вперед, соответственно при переступании в противоположном направлении – поворот назад. В зависимости от игровой ситуации размах переступания и амплитуда поворота может колебаться от 30° до 180°.

Остановки резкие и внезапные используются игроками в соответствии с игровой ситуацией. Прежде чем выполнить любой пивот или поворот, необходима хорошая остановка. Она осуществляется двумя способами: прыжком на две ноги (стопы должны касаться пола одновременно всей поверхностью подошв) и двумя шагами. После остановки прыжком повороты разрешается выполнять на любой ноге; после остановки двумя шагами – только на осевой ноге (поставленной на площадку первой).

В большинстве случаев предпочтительнее остановка прыжком на две ноги, поставленные параллельно на ширине плеч или несколько шире. Но использоваться должна и остановка шагом с выдвинутой вперед правой ногой для правой и левой ногой для левой.

Остановку прыжком следует делать тогда, когда защита играет очень плотно, и нападающему надо сделать поворот немедленно после остановки; а остановка шагом чаще используется в зоне бросков в прыжке, когда защитное давление не вынуждает нападающего делать повороты немедленно после остановки и оставляет возможность для выполнения броска. При остановке очень важно немного присесть, не наклоняя головы, удерживая мяч близко к телу и укрывая его от защитника. Равновесие в низкой стойке и выпрямленная спина должны сохраняться при любом способе остановки.

В сочетании с рывками и изменениями направления бега остановки дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.

Игра без мяча является важной частью нападения, поскольку одновременно мячом в игре владеет лишь один из пяти игроков, следовательно, восемьдесят процентов времени каждый игрок нападает без мяча. А на деле даже больше восьмидесяти процентов, поскольку во время бросков ни один из игроков не владеет мячом, хотя команда и продолжает нападать (по крайней мере, теоретически), и все пять игроков должны выполнять свои функции, определенные системой нападения в этот момент игры. Исследования показали, что баскетболист,

участвующий в игре 40 мин без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча.

Советы игрокам нападения, в те моменты игры, когда они не владеют мячом:

- стараться открыться для получения мяча в выгодной позиции, откуда есть возможность сделать бросок, проход, передачу. Иначе становится неважным, насколько игрок сильно играет в нападении с мячом;
- быть готовым вовремя поставить заслон, чтобы дать возможность улучшить позицию игроку с мячом или получить мяч партнеру без мяча, находящемуся в более выгодной позиции;
- быть готовым, используя финты, навести своего защитника на заслон;
- выбирать место так, чтобы защитник был повернут к мячу спиной и не имел возможности перехватить передачу;
- быть готовым среагировать на неожиданные действия партнеров с мячом, занять нужную позицию при подборе под щитом или в подстраховке, а также место в атаке быстрым прорывом;
- уметь быстро переходить от нападения к защите, когда команда перестает владеть мячом;
- постоянно изучать движения своего защитника и привычки переключающихся соперников;
- быть внимательным при вбрасывании мяча, разыгрывании спорного, пробитии штрафных, неожиданном прессинге, сопровождении игрока и при любых маневрах, которые могут помочь команде.

3.1.2. Техника владения мячом в баскетболе

Игра требует совместных усилий всех членов команды. Лучшим путем усиления игры команды является совершенствование технических навыков игры каждого игрока в отдельности. В дополнение к тому, чтобы научиться открываться, правильно работать ногами, ставить заслоны, изучить индивидуальные игровые приемы и разные варианты командных комбинаций. Действуя без мяча, каждый игрок должен научиться и многим приемам обращения с мячом, таким, как разные виды передач и бросков, контролируемое и скоростное ведение, укрывание мяча при быстрых остановках и поворотах, добивание мяча в корзину при отскоке, откидки при разыгрывании спорных мячей и разные виды ловли мяча.

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Следует сделать к мячу небольшой шаг, вытянуть прямые и ненапряженные руки с широко расставленными пальцами «воронкой», и направленными друг к другу большими пальцами (чтобы избежать его проскальзыва-

вания сквозь руки и попадания в лицо). При соприкосновении с мячом руки сгибаются, амортизируя его движение и гася скорость полета, и подтягивают мяч к груди по траектории: к коленям → к животу → к груди.



Ловля мяча является исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений при ловле должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор способа ловли мяча (двумя или одной рукой) и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

Высоко летящий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим прогибом туловища. Быстро снижая мяч и поддерживая его другой рукой, подтягивают к груди. Затем игрок принимает стойку с широко разведенными в стороны локтями, предохраняясь от попыток соперника выбить из рук мяч.

Типичные ошибки при ловле мяча:

- ловящий не следит за летящим к нему мячом, не ожидает его и не готов к ловле, поскольку не контролирует игровую ситуацию;

- ловящий пытается сделать бросок, передачу, ведение или поворот еще до того, как полностью овладеет мячом;
 - у ловящего игрока слабые кисти и пальцы или он неправильно рассчитал силу передачи;
 - передающий мяч, сделал плохую передачу – слишком жесткую или слишком легкую, придал мячу излишнее вращение, передал слишком высоко или слишком низко, ввел ловящего игрока в заблуждение;
 - ловящий игрок потерял равновесие или не держит руки наготове.
- Правильная работа рук при ловле предполагает:
- а) разведенные и расслабленные пальцы;
 - б) вытягивание рук к мячу и сгибание их в момент контакта с мячом;
 - в) блокирование мяча одной рукой и подхватывание его другой с формированием кистями воронки;
 - г) при ловле мяча на высоте груди или выше пальцы блокирующей руки направлены вверх, а при ловле низколетящего мяча – вниз. Ладонь в обоих случаях раскрыта в направлении мяча;
 - д) при ловле мяча, летящего на высоте груди, пальцы подхватывающей руки направлены вперед, ладонью вверх, а при ловле низколетящего мяча пальцы подхватывающей руки направлены вниз;
 - е) при ловле мяча, отскакивающего от пола, блокирующая рука сверху останавливает поднимающийся мяч, а вторая рука подхватывает его снизу, пальцы блокирующей руки направлены вперед, а ладонь – вниз, пальцы подхватывающей руки направлены вперед, а ладонь – вверх.

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Это один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Игрок с мячом должен постоянно искать возможность сделать передачу партнеру в более выгодную позицию. Передача должна быть решительной и без излишнего вращения мяча, поскольку медленные или навесные передачи легко перехватываются, а чересчур жесткие или с излишним вращением вызывают ошибки при ловле.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема, а в дальнейшем и при передаче мяча. Введение противника в заблуждение и точный расчет так же являются важными аспектами передач: партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него, поскольку направление предполагаемой пере-

дачи может быть перекрыто соперником и впоследствии мяч перехвачен. А потенциальный получатель мяча должен обмануть своего защитника и открыться для приема передачи в нужном месте и вовремя. При передаче важно сохранять положение равновесия иначе трудно избежать «пробежки».

Игрок, передающий мяч отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, ее неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча – за то, чтобы мяч дошел до партнера. В 95% случаев перехватов и потерь мяча, виноват игрок, который пасует.

При выполнении передачи мяча необходимы полный обзор площадки и осмысление игровой ситуации. Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч. Многие мастера игры, стягивая на себя защиту противника, отдают мяч свободным партнерам, при этом совершают более 10-ти результативных передач за игру.

Существует много различных способов передач мяча (рис.2). Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

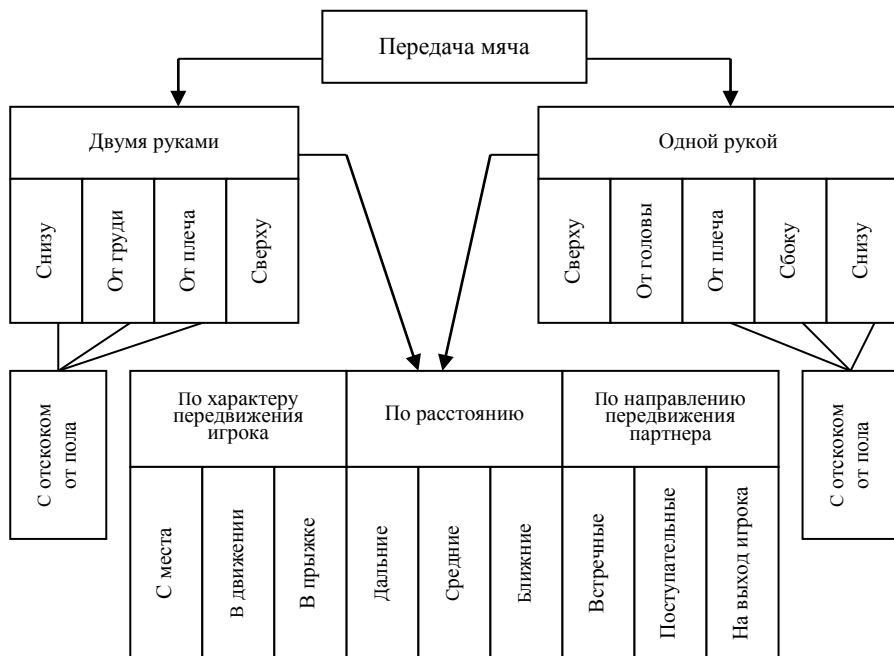


Рис.2. Классификация способов передачи мяча в баскетболе

а) Прямая передача мяча двумя руками от груди – способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Держа мяч близко к груди, посылают его вперед резким выпрямлением рук почти до отказа таким образом, чтобы кисти развернулись тыльной стороной ладоней друг к другу, а большими пальцами книзу. Целью прямых передач должно быть пространство между поясом и плечами принимающего мяч игрока на дальней от защитника стороне. Передача должна быть прямой и точной, поскольку это наиболее быстрый способ. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону. Для совершенствования данного технического приема полезны упражнения в парах или стоя у стены на расстоянии 2-3 м от нее с выполнением передач в различные точки.



б) Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему в руки – это передача с отскоком от пола (рис.3). Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз. Целью передач с отскоком от пола должно быть пространство между коленями и поясом принимающего. Совершенствовать данную передачу следует на грунтовых площадках, меняя расстояния между пасующими игроками, подкручивая мяч вперед и назад, анализируя и запоминая характер отскока мяча.

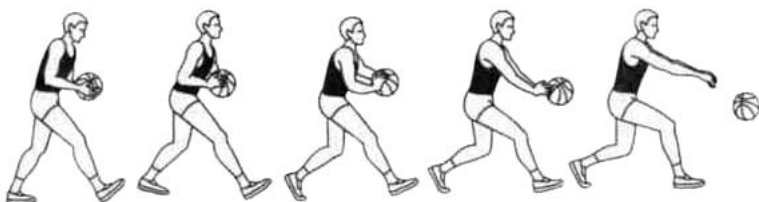


Рис.3. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола

в) Передачу из рук в руки обычно использует центровой игрок или игрок, сделавший быструю остановку и поворот, чтобы отдать мяч следующему за ним партнеру. Передающий выпускает мяч пальцами, не вращая его, прямо в руки партнеру. Передача рассчитывается так, чтобы получающий поймал мяч на уровне груди.

г) Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Ее часто применяют высокие игроки и игроки, которые получили высокую передачу и хотят быстро вернуть мяч обратно или отдать его проходящему партнеру. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его через руки защитника. При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше. Это превосходная передача из любого места позиционного нападения. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центрному игроку. Крайние нападающие также используют эту передачу, чтобы доставить мяч в центр или игроку задней линии, проходящему мимо центрального, а для центральных игроков ее удобно использовать после получения мяча на линии штрафного броска и поворота к корзине.

В данной передаче локти слегка согнуты, кисти располагаются на мяче с двух сторон, поднимая его вверх, а не вверх-назад за голову. Мяч выпускается быстрым, хлестким движением кистей и пальцев. При этом обычно делается небольшой шаг вперед.



д) Передача одной рукой от головы или сверху (рис.4) позволяет направить мяч через всё поле атакующему партнеру на расстояние 20-25 м.



Рис.4. Передача одной рукой от головы или сверху

е) Передача мяча от плеча одной рукой – наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль мяча. Мяч удерживается обычным способом, но на правой стороне мяч располагается на правой руке, большой палец возле правого уха, а левая рука чуть придерживает его спереди. Положение рук соответственно меняется на левой стороне. Дополнительное движение кистью в момент вылета мяча позволяет игроку варьировать направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

ж) Передача мяча двумя руками снизу (рис.5) эффективна при обыгрывании высокорослого соперника. Она применяется после остановок и поворотов с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени сменить позицию.

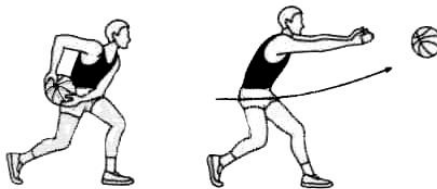


Рис.5. Передача мяча двумя руками снизу

з) Передача одной рукой снизу (или сбоку) выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить прямую передачу (рис.6). Мяч направляют партнеру под рукой соперника. Перед передачей необходимо сделать замах с отведением руки с мячом назад и соответствующим поворотом туловища. Передача осуществляется в плоскости, параллельной площадке.

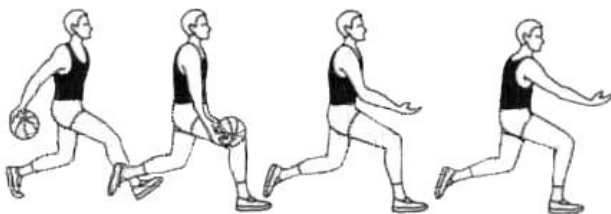


Рис.6. Передача одной рукой снизу

и) Передача от бедра двумя руками из замаха, минуя соперника с правой или левой стороны. Мяч удерживается рядом с бедром, руки согнуты в локтях, ладони направлены друг на друга. С правой стороны правая рука располагается за мячом пальцами вверх и наоборот. Выпуск осуществляется быстрым, хлестким движением кистей и пальцев. Перед этим мяч не должен далеко отводиться назад. Он укрывается плечом и посылается вперед в нужном направлении одновременно с шагом одноименной ноги, или скрестным шагом разноименной ноги в сторону передачи. В последнее время именно эта передача применяется особенно часто в силу своей надежности.

к) Передача одной рукой «крюком» (рис.7) применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника.



Рис.7. Передача одной рукой «крюком»

л) Скрытая передача мяча. Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют скрытые передачи (рис.8 и 9), которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника.

ка и являются для него до некоторой степени неожиданными, что затрудняет перехват мяча.

Чаще всего применяют следующие разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи из-за спины, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев.

При выполнении передачи под рукой, рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч.

Основные движения при передаче за спиной – это мах слегка согнутой рукой назад за спину, последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью (рис.8).



Рис.8. Скрытая передача мяча за спиной

При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру (рис.9).

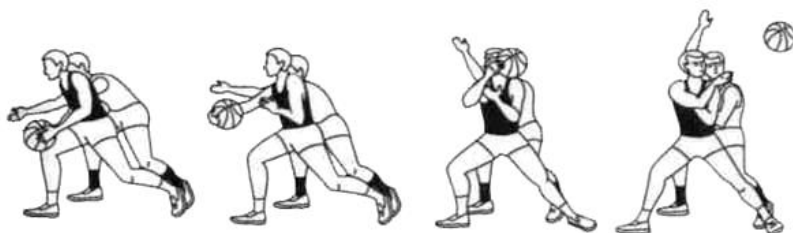


Рис.9. Скрытая передача мяча из-за плеча

Передачи – один из самых важных элементов индивидуальных действий в нападении. Без передач не было бы успешных бросков, поскольку результативные броски основаны на успешных передачах. Отсюда логичной является рекомендация плохо попадающей команде усилить свое нападение совершенствованием передач в зоне высокой вероятности результативных бросков.

Самыми известными распасовщиками в НБА являются такие признанные мастера, как Мэджик Джонсон, Оскар Робертсон, Джон Стоктон, Боб Коузи. Стоктону принадлежит рекорд по количеству результативных передач за карьеру – 15.806. Мэджик Джонсон удерживает рекорд по количеству результативных передач за игру – 11. Оба они являются по амплуа разыгрывающими защитниками.

Дриблинг или ведение мяча – один из основных технических элементов баскетбола; второй (после передачи) способ перемещения мяча по площадке; прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом в большом диапазоне скоростей и направлений.

Правильное, технически грамотное ведение мяча – фундамент для стабильного контроля над ним, основа индивидуального обыгрывания соперника. Ведение позволяет выйти с мячом из-под своего щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. Однако злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Следует учитывать, что как быстро не вести мяч, передача пройдет всё же быстрее.

Ведение мяча в баскетболе осуществляется непрерывными ударами мяча о паркет (напольное покрытие площадки) одной (ведущей) рукой, таким образом, что рука при контакте с мячом находится над ним. Если рука в процессе ведения мяча оказывается под ним, то есть рука держит мяч, арбитр фиксирует нарушение правил – пронос мяча. В начале ведения мяча часто совершается – пробежка (отрыв опорной ноги от пола до удара мяча). Заканчивая ведение, игрок так же должен помнить о правиле пробежки – нельзя делать больше двух шагов с мячом в руках. Поэтому прекращение ведения совершается либо оставкой прыжком, либо двумя шагами.

Основная стойка при ведении мяча (рис.10): ноги согнуты в коленных суставах, спина выпрямлена и чуть наклонена вперед, голова поднята вверх, чтобы дриблер всегда был готов сделать передачу.



Рис.10. Ведение мяча

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует высоту отскока и направле-

ние движения мяча. При этом упругим движением мяча касаются лишь кончики пальцев (но не шлепками по мячу). Для изменения направления ведения, рука на мяч накладывается сбоку, и толчок мяча выполняется в пол в нужном направлении.

Игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. Поэтому совершенствовать технику дриблинга следует без зрительного контроля, за счет бокового зрения и мышечного чувства мяча. Для закрепления навыка используются упражнения с ведением мяча в ограниченной зоне, укрывая его от соперника, пытающегося отнять мяч.

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой.

Дриблеру необходимо одновременно держать в поле зрения партнеров по команде, защитников, судей. Во время ведения мяча игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, ориентируясь на щит, сделать остановку, передачу или бросок по кольцу.

Ведение различают по способам:

а) низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола).

Низкий или контролируемый дриблинг применяется для выведения мяча из перегруженной зоны площадки и для обыгрывания защитника при проходе к корзине. Пальцы должны быть широко расставлены и расслаблены. Локоть почти касается тела, предплечье в верхнем положении удерживается параллельно полу. Ноги должны быть согнуты в коленных суставах под углом 90-120°. При контролируемом дриблинге мяч должен подниматься не выше колена, а зачастую и еще ниже. Мяч следует вести дальше от защитника рукой. Чем ближе защитник, тем ниже дриблинг. Когда защитник тянется к мячу надо использовать совсем низкий отскок мяча с изменением темпа и направления движения.

Перед обыгрыванием защитника с ведением нужно применять финты мячом. При этом кисти и пальцы выполняют быстрое движение мячом, а локти остаются в контакте с телом. А при обыгрывании защитника после ловли мяча перед ведением лучше использовать финты вверх головой и плечами, а не мячом.

б) высокое скоростное ведение (высокий – на уровне груди отскок мяча от пола).

Высокий или скоростной дриблинг может быть использован при убегании в отрыв или при ведении мяча вдали от защиты, когда ни один из партнеров впереди не открыт для приема передачи. В этом случае можно бежать в более высокой стойке – угол сгибания ног в коленных суставах – 135-160°, но быть готовым к передаче мяча от-

крытому партнеру или к переходу на контролируемое ведение. Мяч толкается вперед подалее для увеличения скорости бега под более острым углом, чем при контролируемом ведении. Кисть, предплечье и локоть выносятся вперед при толчках мяча в пол. Чересчур высокий или низкий отскок мяча может замедлить передвижение, стать причиной ошибки или потери преимущества.

в) комбинированное ведение.

Способ ведения (рис.11) выбирается в зависимости от расстояния до защитника и кольца соперника.

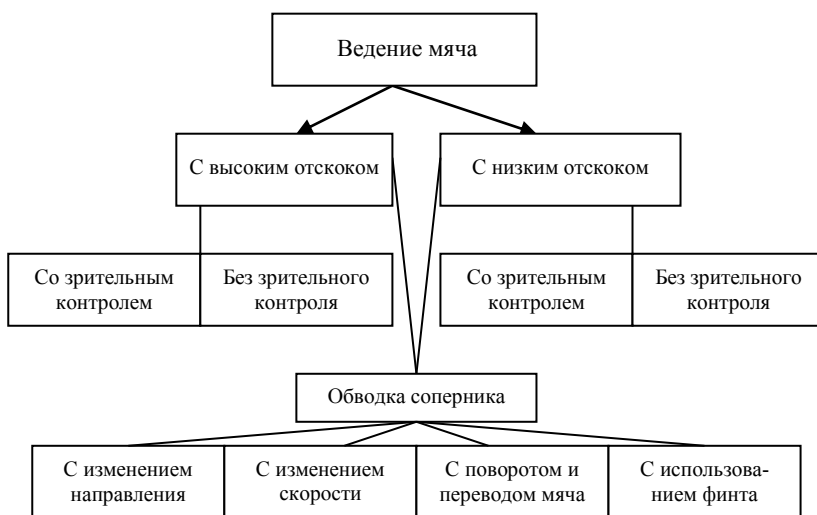


Рис.11. Классификация ведения мяча

Чтобы обвести защитника в проходе к кольцу мастера дриблинга ведут мяч близко к земле, контролируя высоту его отскока, что снижает риск выбивания мяча; искусно выполняют повороты, финты и переводы мяча за спиной и между ногами; меняют скорость ведения, если необходимо оторваться от защитника (чем выше отскок мяча и меньше его угол, тем больше скорость продвижения), в результате чего игроку трудно защищаться и создается возможность прохода, броска или передачи.

Перевод мяча (способ обыгрывания соперника с переводом мяча с одной ведущей руки на другую) производится через удар мячом о пол. При этом ногой, одноименной с ведущей рукой, делается скрестный шаг в новом направлении движения. Для успешного выполнения дан-

ного приёма баскетболист должен при ведении одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

Все переводы можно разбить на 4 типа: перевод мяча перед собой, перевод мяча за спиной (рис. 12 *а*), перевод мяча между ногами (рис. 12 *б*) и пивот (поворот на 270–360° при соприкосновении с защитником).

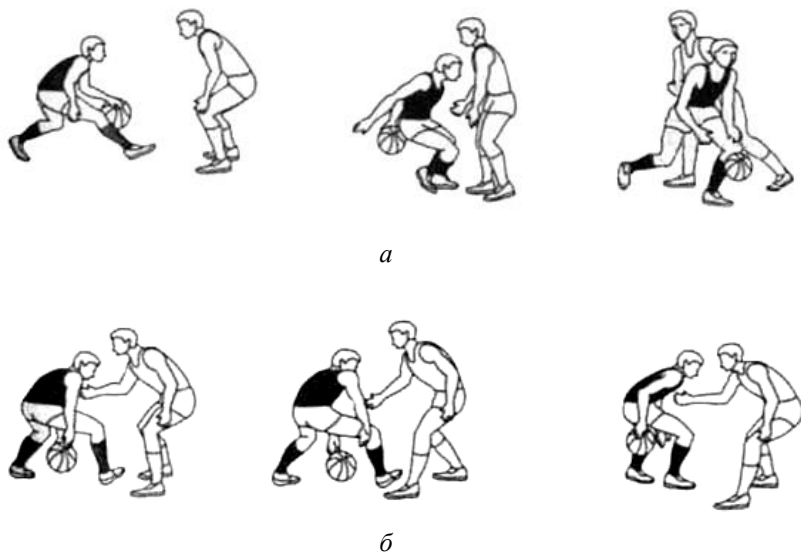


Рис.12. Способы обводки соперника с переводом мяча: *а* – за спиной, *б* – между ногами

Стоит отметить искусных мастеров дриблинга в баскетболе:

- Аллен Айверсон («Филадельфия 76», «Денвер Наггетс», «Детроит Пистонс») – один из самых известных разыгрывающих (атакующих защитников) в мире. Все его действия были непредсказуемы для оппонентов, его проход с угрозой броска, был, почти не остановим;

- Стив Нэш («Финикс Санз», «Даллас Маверикс», «Финикс Санз») – превосходный дриблер, который в проходе видит не только кольцо, но и партнёров, знает с какой силой, и в какую точку на полу послать мяч, чтобы он достиг цели.

- Тони Паркер («Сан-Антонио Спёрс»). Любимый приём этого француза – вертушка-разворот на 360° во время ведения. Даже при малых шансах на результативную атаку он мог обвести несколькими такими акробатическими номерами 2-х, а то и 3-х соперников, и не безрезультатно бросить мяч в корзину или отдать передачу партнёру.

Бросок мяча в баскетболе – атака корзины противника. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием (рис.13), а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.



Рис.13. Движение кисти при броске

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т. д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отскока от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных за-

дач, обусловленных установкой на бросок.

Эти установки могут быть направлены на регулирование:

- точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);
- точки выпуска мяча (впереди себя, высоко над головой);
- быстроты выполнения;
- высоты траектории полета мяча.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м) и дальних (свыше 6,5 м) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более, навесной траектории несколько удлинится путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять ловлю, передачи и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций, при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Классификация бросков: бросок с линии штрафного броска; из-под кольца; с трехочковой дистанции; бросок мяча в проходе и одной рукой сверху (рис. 14).

а) Бросок мяча со штрафной линии с технической точки зрения – не самый сложный элемент игры. Он выполняется с места, вперед выставляется нога, одноименная с бросающей рукой. Мяч располагается на одной руке (вторая лишь придерживает его сбоку) на уровне лба. Бросковое движение выполняется энергичным выпрямлением руки и заканчивается хлестким опусканием кисти с подкручиванием мяча в обратную сторону по отношению к направлению его полета. Соблюдая фундаментальные основы техники броска научиться забивать с такой дистанции не очень сложно. Однако именно от точности выполнения этого элемента зависит конечный результат напряженных игр.

б) Бросок одной рукой сверху (slam dunk) используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. Именно такие яркие силовые элементы делают игру зрелищной и интересной. Мяч ловят под правую ногу (при броске правой

рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки, мяч выносят над плечом и перекалывают на повернутую часть руки. В основной фазе броска, в высшей точке прыжка, рука полностью выпрямляется для максимального приближения к кольцу. В исполнении больших мастеров движение заканчивается броском мяча сверху – данком.

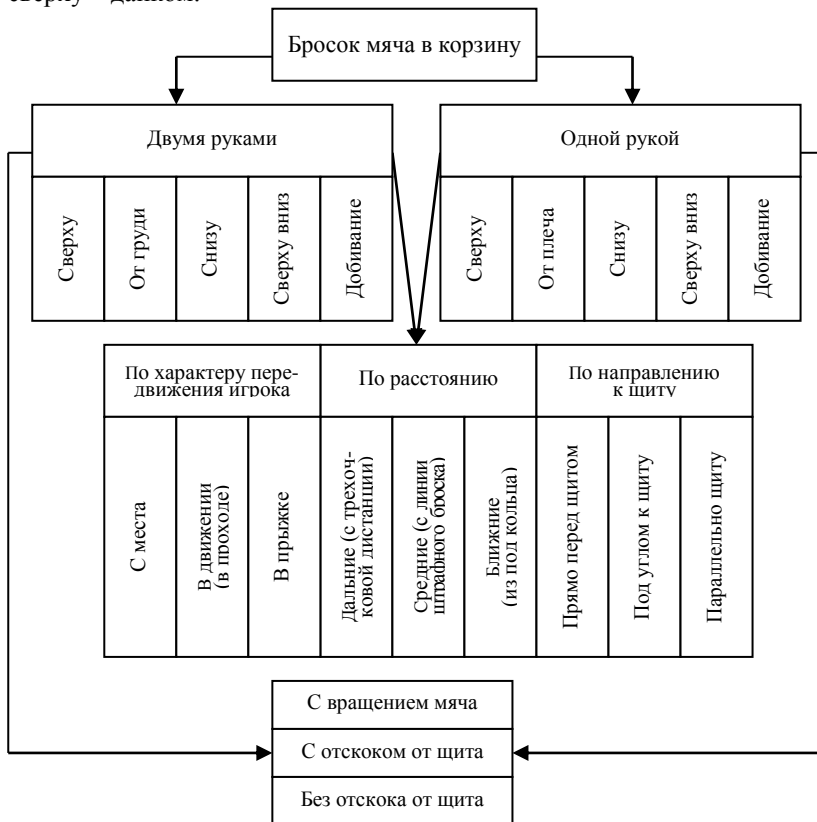


Рис.14. Классификация бросков мяча в корзину

в) Бросок двумя руками сверху вниз (рис.15) чаще используют игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

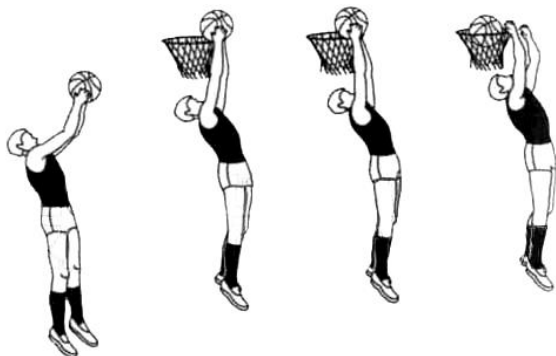


Рис.15. Бросок двумя руками сверху вниз

г) Бросок мяча в проходе (рис.16). Игрок, прорываясь с ведением сквозь периметр защиты, делает один или два шага с мячом в руках и совершает бросок в прыжке. Мяч выталкивается мягким движением кисти, а пальцами ему придается обратное вращение. При броске правой рукой отталкивание осуществляется левой ногой и наоборот.



Рис.16. Бросок мяча одной рукой в проходе

д) Бросок в прыжке – основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом с различных дистанций. Игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху левой рукой. Затем толчком двумя ногами он выпрыгивает вверх, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Левую руку игрок снимает с мяча в момент начала движения

кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

е) Бросок в прыжке с отклонением туловища назад (рис.17) применяется для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью.

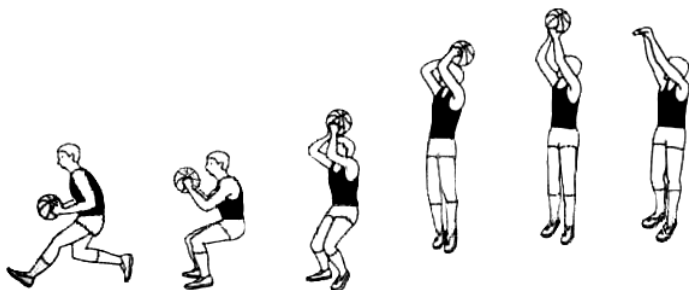


Рис.17. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

ж) Бросок одной рукой «крюком» (рис.18) часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника. Выполняется широким дугообразным движением одной руки. Бросающий поворачивается лицом в сторону кольца, широким взмахом от колена направляет мяч над головой (через сторону) в шит выше кольца на 30-45 см. Толчок выполняется ногой, ближней к щиту (при броске правой рукой толчок левой ногой).

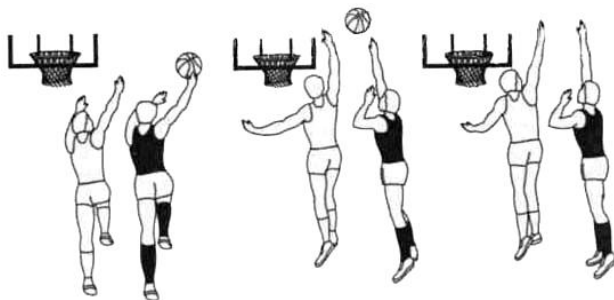


Рис.18. Бросок одной рукой «крюком»

з) Бросок одной рукой снизу выполняют чаще при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. Некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Существует много психологических и физиологических факторов, влияющих на бросковые способности игрока, которые необходимо корректировать наравне с обучением правильной технике различных видов бросков.

Психологическими факторами влияющими на бросок являются: недостаток уверенности, боязнь или нервозность, потеря самоконтроля, торопливость при броске, недостаток решительности, беспокойство, страх, суеверие, излишняя самонадеянность, беззаботность, недостаточная сосредоточенность и т. п.

К физиологическим факторам относятся: недостаточная тренированность, перетренированность, неправильная разминка, травмы, недостаточная скорость, нарушение зрения, утомление, слабые руки.

На результативность бросков могут влиять и некоторые материальные факторы, такие, как: неправильное освещение, скользкий мяч или пол, неправильно надутый мяч, незнакомая площадка и щиты, ограничение пространства для прохода под щит, характер защитного противодействия.

Баскетбол является психологической игрой, и этот факт при бросках более очевиден, чем при выполнении любых других приемов техники. Хорошие снайперы должны быть уверены в себе, но и они должны понимать, что бывают и сбои. Следует стараться укрепить уверенность во всех игроках. А после того как выбран естественный, подходящий для игрока стиль броска, стараться больше не экспериментировать. Эксперименты допустимы лишь в период начальных поисков лучшего стиля, затем идет работа по совершенствованию точности.

«Добивание» мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует «добивать» мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При выполнении приема одной рукой баскетболисту удает-

ся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти. Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без ловли и задержки.

Невозможно достичь хороших результатов когда «добивание» осуществляется в момент опускания тела вниз. Если мяч отскакивает на метр-полтора от корзины, то лучше постараться сначала овладеть им, а не «добивать» в корзину сразу.

В зоне возможных отскоков игрок должен сохранять равновесие и постараться занять по возможности большее пространство под корзиной. Как только мяч брошен в корзину, тело надо слегка согнуть и приготовиться к прыжку с расставленными локтями и руками, поднятыми на высоту плеч. Пальцы направить вверх, ладони повернуть к корзине.

Самой важной частью здесь является занятие нужной позиции. Обычно защитник располагается ближе к корзине – между нападающим и корзиной. Поэтому нападающему для занятия нужной позиции под щитом приходится использовать финты, чтобы обмануть защитника, избегая фолов при попытках его обойти. При этом нападающему не следует забегать глубоко под корзину – это так же невыгодно при подборе, как и чересчур далекая позиция.

В борьбе за отскок мяча трое нападающих должны сформировать под корзиной треугольник подбора. Игрок, бросивший мяч, после этого должен выйти к линии штрафного броска в зону дальних отскоков, а пятый игрок остаться сзади на подстраховке.

Вслед за занятием позиции самой важной деталью является расчет времени выпрыгивания. Прыгать слишком рано или слишком поздно одинаково невыгодно. Надо следить за мячом во время его полета к корзине, а углы и зоны отскока изучить на тренировочных занятиях.

Прыжок надо рассчитать так, чтобы «добить» мяч в верхней точке полета. «Добивание» выполняется резким толчком кисти и пальцев, а не ударом по мячу ладонью. Вынесение руки за голову и шлепок по мячу не принесут успеха, хотя и могут быть использованы для «откидки» мяча партнеру, когда занятая позиция и сопротивление защитника не позволяют «добить» мяч. Кроме того, нападающий должен быть всегда готов прыгнуть второй и третий раз. Поэтому для успешной реализации данного приема необходимы хорошее развитие силы мышц кистей и пальцев, а также прыгучесть.

В нападении не следует останавливаться до тех пор, пока команда либо не забросит мяч в корзину, подобрав его после отскока, либо пока не убедится, что мячом овладел соперник.

3.2. Техника игры в защите

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Игра в защите при действиях в пределах правил, так же важна, как и игра в нападении. Не дать противнику забросить мяч в корзину для исхода игры означает то же, что и успешный бросок в нападении.

Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле, ведению и броскам мяча.

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если ее игроки будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

В технике защиты различают технику передвижений, технику противодействия и овладения мячом.

3.2.1. Техника передвижений в защите

Стойка баскетболиста в защите – это наиболее рациональное положение частей тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, внимательно следить за своим подопечным, держать в поле зрения мяч и других игроков соперника и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для получения мяча и атаки корзины.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук: стойка с выставленной вперед ногой (рис.19 а); стойка с параллельной постановкой стоп (рис.19 б) и закрытая стойка (рис.19 в).

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему, сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну почти выпрямленную ногу он выставляет вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок. Сзади стоящая нога согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименную ей руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению

мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Вес тела переносится преимущественно на сзади стоящую ногу. Спина выпрямлена, голова поднята, взгляд направлен вперед.

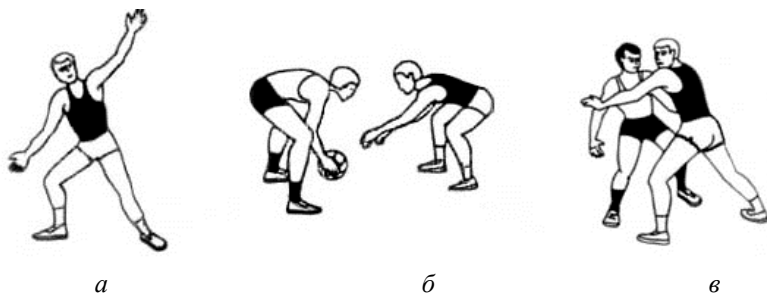


Рис.19. Стойки защитника: *а* – с выставленной вперед ногой; *б* – с параллельной постановкой стоп; *в* – закрытая стойка

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча на дальних подступах к щиту, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении соперника поперек площадки. Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с соперником, находясь в параллельной стойке, и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.

Характерными для параллельной стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление согнутых в локтях рук в стороны-вниз. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное.

В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах различают три разновидности параллельной стойки защитника: высокую (130–145°), среднюю (115–130°), низкую (менее 115°).

Степень сгибания ног определяется позицией, которую занимает защитник по отношению к своему щиту и мячу, а также характером оказываемого противодействия. Так, например, противодействие нападающему, вводящему мяч, всегда должно осуществляться в низкой стойке, а при опеке центрального игрока атакующего спиной к щиту, нужно использовать высокую параллельную стойку.

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в

то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника, как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца.

При активной защите используется так называемая «закрытая стойка». Она отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах.

Передвижения. Направление и характер передвижения защищаемого игрока, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении – в сторону, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, ускоряться на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку.

На современном этапе развития игры наблюдается тенденция активизации защитных действий. Она, в частности, проявляется в том, что игроки команд, использующие активные формы борьбы, стремятся перехватить инициативу у нападающих при переходе к защитным действиям. При искусном использовании разновидностей стоек и передвижений в защите становится возможным диктовать (провоцировать) развитие атаки в нужном направлении, чтобы разрушить ее благодаря агрессивным индивидуальным действиям, наигранным групповым и командным взаимодействиям. Следовательно, можно говорить о некотором смещении акцентов в игре защитника: не противодействие в ответ на действие нападающего, а упреждающее защитное действие, вынуждающее нападающего сыграть определенным образом.

Способы бега, рывков, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны способам, используемым в нападении. Соответственно нет принципиальных различий и в технике их исполнения. Ходьбу и медленный бег применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; бег спиной вперед – при переходе от нападения к защите; рывки – при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах

мяча. Перечисленные способы передвижений защитник чередует с остановками и поворотами, совершаемыми по ситуации. Прыжки толчком одной или двумя ногами используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и в борьбе у щита за отскок.

Специфическими в арсенале техники защитника являются передвижения приставными шагами и так называемый скрестный шаг-скачок.

Приставные шаги используют как в параллельной стойке защитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставленной вперед ногой при перемещениях защитника в переднезаднем направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего. Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что игрок передвигается мягко, без подпрыгиваний, на согнутых ногах. Первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

Скрестный шаг-скачок позволяет обороняющемуся игроку оперативно переместиться на небольшое расстояние на площадке для восстановления защитной позиции при атакующем проходе нападающего, когда защитник не успевает выполнить это приставными шагами. Исполнению скрестного шага-скачка присущ взрывной характер. Прием выполняется невысоко над площадкой из параллельной стойки на согнутых ногах, без значительных колебаний положения общего центра тяжести. В безопорной фазе совершается скрестное движение дальней к направлению скачка ногой. А при приземлении на нее, быстро выставляется и толчковая нога, приводя тело в устойчивое положение на согнутых ногах с параллельным расположением стоп. После такого неожиданного преграждения пути атакующему следует его дальнейшее сопровождение приставными шагами.

Для передвижений защитника характерно:

- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- постоянная смена исходного положения;
- необходимость соответствия скорости движения, скорости соперников и индивидуальным особенностям выполнения технических приемов;
- разнообразие «пусковых» сигналов (звуковых, направления взгляда и движения соперника или партнера, подсказка тренера и т. д.);
- необходимость постоянно переговариваться с партнерами по команде

для слаженности командного взаимодействия в защитных действиях.

3.2.2. Техника противодействия и овладения мячом

Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, взятии отскока, перед передачей), а также в момент поворота спиной к атакуемой корзине после ведения.

Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги. Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

Основными ошибками при выполнении вырывания мяча являются: плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий; отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата; недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом; медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию.

Выбивание мяча – один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Выбивание выполняют из рук соперника или при ведении мяча (если нападающий ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом), при этом не допускается контакт с рукой нападающего.

Выбивание мяча из рук соперника осуществляется за счет неглубоких выпадов к нападающему, сопровождающихся короткими ударами по мячу сверху или снизу кистью вытянутой вперед руки с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективно выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.



Выбивание мяча при ведении (рис.20) требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться к нему за спину, сравняться с ним в скорости перемещения и, определив ритм ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику рукой в момент отскока мяча от пола. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

Рис.20. Выбивание мяча сзади при его ведении

Баскетболисты высокого уровня мастерства способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счет взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада.

Основными ошибками при выполнении выбивания мяча из рук соперника являются:

- выпрямленные ноги и опущенные руки (отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема);
- запаздывание с началом движения на выбивание (нападающий успевает укрыть мяч после его ловли);
- бесхитростность движений защитника, предшествующих выбиванию мяча (нападающий имеет достаточно времени для выбора рационального дальнейшего действия);
- медленные и недостаточно сильные удары по мячу; выбивание мяча дальней от нападающего рукой, что ведет к столкновению и персональному замечанию (фолу);
- после овладения мячом защитник не изменяет направления движения или останавливается, что создает угрозу обратного выбивания мяча соперником сзади или сбоку.

Перехват мяча в баскетболе – действия игрока обороны по завладению мячом при его передаче между игроками атаки. После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и атакует кольцо соперника.

Умение перехватывать передачи противника отражают высокий интеллектуальный уровень игрока. Это умение говорит о том, что игрок всегда внимательно следит за действиями игроков команды нападения и в отдельные моменты предугадывает их действия – «читает игру».

Успешность перехвата мяча при передаче во многом зависит от интуиции, быстроты реакции защитника, умения правильно занимать позицию при опеке соперника. Для эффективного перехвата игроку защиты необходимо занять позицию на возможном пути передачи соперника. Если нападающий ждёт мяч на месте, не выходит ему навстречу, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Решающее значение тут приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее плечом и руками он «отрезает» прямой путь соперника к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим защитник, проходя вплотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему

необходимо сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдалается от нападающего на 1-2 м, притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуществить защитное действие, важно мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. Особенно удобны для перехвата мяча длинные поперечные или продольные передачи.

Основные ошибки выполнения перехвата мяча при его передаче:

-неэффективная стойка защитника (руки опущены, ноги выпрямлены, туловище сильно наклонено вперед);

-неправильно занята позиция защитника (игрок не перекрывает линию возможной передачи на стороне мяча);

- защитник поворачивается затылком и упускает из виду подопечного или мяч;

- несвоевременный – ранний или поздний старт к мячу;

- медленный переход к нападению после овладения мячом.

В основном перехваты - прерогатива разыгрывающего защитника и легких форвардов. Наиболее известными игроками, преуспевшими в перехватах, являются Мэдрик Джонсон, Джейсон Кидд, Крис Пол, Андрей Кириленко. Майкл Джордан и Элвин Робертсон каждый трижды возглавляли список лучших игроков по перехватам НБА.

Одним из основных статистических показателей игры баскетболиста – будь то отдельный матч или весь сезон – является число так называемых подборов и блокшотов.

Подбор мяча (борьба за отскочивший от щита мяч) – неотъемлемый элемент игры в баскетбол. Большинство успешных атак быстрым прорывом являются результатом быстрой первой передачи после овладения защитником мячом в борьбе за отскок. Выполнение этого элемента требует умения выбора правильного места и момента для прыжка, высокой прыгучести и ловкости рук при ловле мяча.

По статистическим данным, в среднем за игру около 50% всех бросков завершаются отскоком мяча от щита или от корзины. Следовательно, успешное освоение техники взятия отскока на своем щите повышает потенциальные шансы команды на благоприятный исход игрового противостояния с соперниками. Справедливо утверждение: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно

дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в локтях, входили в контакт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

Следует заметить, что в защите игроки при подборе должны быть нацелены в первую очередь на мяч, т.е. сконцентрировать свое внимание на овладении мячом, а не на противодействии овладению мячом противником. Хотя при выходе к кольцу следует сначала сделать поворот на пути противника, преграждая ему путь к мячу.



Заблокировав подходы к щиту, и определив направление отскока, защитник устремляется к мячу и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двух ног с места или после одного или двух шагов. Руки и ноги во время прыжка разводятся в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь (рис.21). Защитник должен стараться поймать мяч и лишь в редких случаях отбить его в сторону. Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает туловище вперед, укрывая мяч от соперника, и притягивает его к груди.

Рис.21. Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита

Далее следует приземление, на широко расставленные в стороны ноги с небольшим разворотом туловища к ближайшей боковой линии в готовности начать атаку первой передачей или ведением мяча в сторону от защитника. При этом мяч следует удерживать на уровне подбородка. Если ловля двумя руками затруднена, защитник может обхватить мяч одной рукой, сразу же подхватывая другой, или отбить его свободному партнеру. Это ведет к выигрышу в высоте прыжка до 10 см, однако снижает надежность овладения мячом.

Основные ошибки при выполнении взятия отскока на своем щите:

- защитник находится за пределами игрового защитного треугольника;
- теряет из вида мяч или подопечного;
- располагает не на линии возможного движения нападающего к корзине или стоит на выпрямленных ногах;
- отсутствие у защитника контакта спиной с нападающим или его

удерживания разведенными в стороны руками;

- после обхвата мяча в воздухе игрок не укрывает его наклоном туловища и сгибанием рук вперед;

- после овладения мячом и приземления поворот в середину площадки, а не к ближней боковой линии;

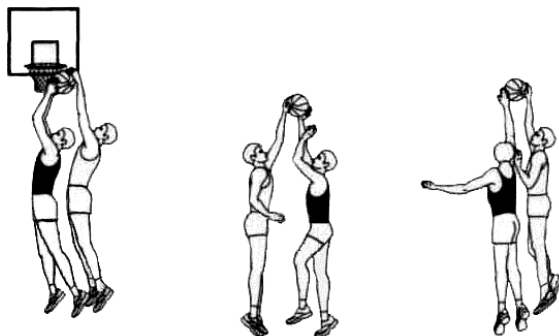
- задержка первой передачи и срыв быстрой контратаки.

В подборе мяча игроки должны действовать так, как если бы каждый бросок был неточным. Игрок, который ждет результата броска, и только затем пытается занять нужную позицию для подбора, как правило, опаздывает и остается без мяча.

В основном, подборы – прерогатива передней линии команды (центровых и тяжелых форвардов). Наиболее известными игроками, которые преуспели в подборах, являются Ларри Берд, Бен Уоллес, Деннис Родман. Тем не менее, игроки небольшого роста, например Джейсон Кидд (разыгрывающий защитник) был лучшим по статистике подборов в течение двух лет.

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен помешать вылету мяча из его рук при броске. Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук (своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук).

Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед. Накрывать мяч при броске может осуществляться сзади (рис.22 а), спереди (рис.22 б) и сбоку (рис.22 в) от нападающего.



*а**б**в*

Рис.22. Накрывание мяча при броске: *а* – сзади, *б* – спереди, *в* – сбоку

Блокшот (англ. blocked shot – заблокированный бросок) – баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая правил игры (рис.23).

Главное отличие в технике выполнения данного защитного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории.



Нельзя блокировать бросок движением руки сверху вниз, будь это бросок в движении, в прыжке, крюком или с места. Блокировка должна осуществляться движением кисти в сторону или вверх с целью отклонить траекторию полета мяча и закрыть поле зрения бьющего. Это существенно уменьшает вероятность получения персонального замечания и повышает шансы защитника на успех. При попытках блокировать броски в движении надо использовать ближнюю к нападающему руку и избегать контакта с ним телом.

Рис.23. Отбивание мяча при броске соперника

Отбивание мяча при броске – яркий и зрелищный элемент соревнований. Он требует от защитника мобилизации внимания, проявления быстроты реакции, достаточной скоростно-силовой подготовленности, интуиции и хорошо развитого чувства мяча. Для хорошего блокшота важно выпрыгнуть после того как мяч уже выброшен в сторону кольца.

Основные ошибки при выполнении накрывания и отбивания мяча при броске: нерациональное исходное положение игрока (он находится в параллельной защитной стойке, на выпрямленных ногах, с опущенными руками); защитник не успевает к моменту начала броска или выпрыгивает раньше времени, реагируя на ложные показы бросков (финты); защитнику не хватает высоты прыжка; неправильное движение рукой (вынос ее с замахом, неполное выпрямление вверх, опускание вперед с активным давлением кистью на мяч – фол при броске).

Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии – центровые и тяжёлые форварды. Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, зачастую становятся

лучшими в данном показателе.

Признанными блокирующими игроками в России являются Андрей Кириленко команды «Юта Джаз» и Виктор Хряпа ЦСКА (Москва). Лучшими блокирующими игроками в истории НБА были Билл Рассел, Уилт Чемберлен, Карим Абдул Джаббар, Шакил О'Нил, Дэвид Робинсон, Крис Андерсен.

При держании потенциального бьющего, когда подопечный нападающий оказывается в позиции, где он может угрожать броском, надо приложить все усилия, чтобы снизить точность броска и помешать ему выйти в еще более удобную позицию.

Если он уже использовал ведение, и угроза прохода с мячом минувала, надо играть плотно к нему, чтобы исключить возможность броска. Поднятой вверх рукой надо размахивать, а не держать ее неподвижно. Защитник не должен отрывать ног от пола, пока мяч или игрок с мячом не окажутся в воздухе.

Если же нападающий ещё не использовал ведения, его надо держать на расстоянии вытянутой руки. Руку и ногу со стороны наиболее вероятного направления прохода с ведением защитник должен отставить назад, другую ногу выдвинуть слегка вперед, а руку поднять вверх и размахивать ею перед глазами бьющего, закрывая ему корзину.

4. Тактика игры

Баскетбол – командная игра. В ней побеждает хорошо сыгранный коллектив, члены которого четко знают и строго выполняют функции в рамках своего игрового амплуа. Но не менее важным является владение системой командного взаимодействия в защите и нападении – тактикой игры, т.е. умением рационально использовать средства, способы и формы ведения спортивной борьбы для достижения спортивного превосходства над командой соперника.

В баскетболе различают тактику защиты и тактику нападения.

4.1. Тактика защиты

В тактике командной защиты используется два варианта – персональная и зонная защита.

В случае *персональной защиты* каждый баскетболист опекает только одного закрепленного за ним игрока команды соперника, противодействуя его участию в атакующих действиях. Этот вариант требует от защитника хорошей выносливости (особенно скоростной) для достижения превосходства над соперником в скорости, повышенного

внимания и понимания игры, чтобы вовремя успеть разгадать замыслы противника. Задачи защитника здесь сводятся к тому, чтобы не допустить получения мяча подопечным игроком. Если же он все-таки получил мяч – уменьшить нападающему обзор площадки и не дать выполнить бросок по кольцу; а если он начал ведение – вынудить его остановиться или сделать поспешную, невыгодную передачу открытому нападающему и по возможности её перехватить.

Для системы личной защиты существует строгое правило: защитник должен находиться в треугольнике, образованном игроком с мячом, опекаемым игроком и своим щитом; не упускать из поля зрения мяч и успевать оказываться на пути подопечного игрока к щиту.

Самая важная задача защитника при держании дриблера – оттеснение его в сторону от корзины к боковой линии, в угол или вместо скопления игроков. Сближаться с дриблером следует очень осторожно, используя финты, чтобы замедлить его движение. Не пытаться отобрать мяч у хорошего дриблера, а ждать, когда он сделает ошибку – отпустит мяч у далеко от себя или потеряет контроль над ним. Когда дриблер закончит ведение, надо заставить его отвернуться от корзины и играть к ней спиной.

Защитник должен играть в низкой стойке, передвигаясь приставными шагами возле подопечного. При этом нельзя перекрещивать ноги, кроме тех случаев, когда дриблер обошел защитника и последний должен сделать скрестный шаг-скачок, а далее рывок, чтобы восстановить защитную позицию. Необходимо сохранять равновесие и не наклоняться глубоко вперед.

Плотная личная защита оказывает сильное давление на нападающего. Защитник так плотно держит нападающего с мячом, что его очень трудно отсечь заслоном. Это цепкая защита, которая является обычно значительным препятствием для нападающих и не вызывает большого количества фолов.

Большой эффект приносит так называемый *«прессинг»*. Это современный вид активной обороны, при котором соперника опекают не только вблизи своего щита, но и на дальних подступах к нему (на трех четвертях или на половине площадки), часто по всей игровой площадке. Если он применяется лишь в непосредственной близости от корзины, то становится плотной личной защитой, а не прессингом.

Основной целью прессинга является не дать сопернику спокойно проводить розыгрыш мяча и, играя на опережение его действий, разрушить атакующие комбинации в самом начале их развития и таким образом сорвать атаку.

Основные правила личного прессинга, которыми следует руковод-

ствовать независимо от того, на какой территории он действует:

- на игрока с мячом и надо оказывать максимальное давление, но при этом следует быть очень осторожным, чтобы не дать обойти себя или упустить его при попытках отбора мяча;
- стараться не пускать игрока с мячом в середину площадки, оттеснять его к боковой линии и заставить повернуться спиной к атакуемой корзине;
- когда подопечный владеет мячом, располагаться следует между ним и корзиной, спиной к последнему. Когда подопечный занимает позицию возле корзины или когда есть возможность перехватить передачу, располагаться следует между ним и мячом. В защите играют, прежде всего, головой и ногами – использовать надо и то и другое, и не экономить на шагах;
- мешать прямым передачам, провоцируя навесные передачи или передачи с отскоком от пола;
- хотя каждый защитник и прикреплен к определенному нападающему, он должен помнить, что это командная защита и быть готовым в любой момент оказать помощь партнеру, всегда быстро переключаться на свободного игрока;
- в личном прессинге каждый защитник должен иметь огромное желание не упустить подопечного с мячом и не дать ему получить мяч, когда он играет без него.

Психологические требования: уверенность, желание и решительность. Если у игрока нет желания стать хорошим защитником и решительности в достижении этой цели, он никогда им не будет. Поскольку защита – это тяжелая работа, которая эмоционально беднее нападения, и успех в ней может обеспечить только большое желание игрока.

Однако у этой тактики есть и отрицательная сторона: здесь используется групповой отбор мяча, в результате чего у соперника появляется «неприкрытый» игрок, которого необходимо постоянно держать в поле зрения и на которого при необходимости надо быстро переключаться.

В игре часто возникает необходимость *переключения* защитников на игроков соперника, опекаемых другими членами команды (например, в случаях постановки нападающими заслонов). Это облегчают действия защитников, но нарушают принцип их индивидуальных соответствий нападающим. Переключения эффективны против команд, использующих нападение со встречными передвижениями. Создаются хорошие условия для борьбы за отскок и для проведения быстрого прорыва по заранее наигранному образцу. Хотя эта защита и использует зонный принцип, но всё же остается личной защитой, и защитник обязан передвигаться со своим подопечным, пока не произойдет пере-

ключение.

Рекомендации, которые следует иметь в виду при переключениях:

- чтобы переключения были эффективными и выполнялись в нужный момент, необходимо постоянно переговариваться с партнерами по команде;
- при заслоне сзади команду на переключение дает тот защитник, который располагается ближе к корзине. При боковых заслонах такую команду дает защитник, переключающийся на игрока с мячом;
- если команда подана, необходимо переключиться, даже если считаешь, что ситуация не требует переключения. Но можно исправить положение, подав команду на обратное переключение;
- готовиться выполнить обратное переключение на своего первоначального подопечного, как только представится возможность;
- защитники на слабой стороне площадки могут оказать помощь при переключениях, оттягиваясь в сторону переключающихся и замедляя движение нападающего;
- если низкорослый защитник будет вынужден переключиться на высокого центрального игрока, он должен немедленно попросить помощи или, если это возможно, сразу же поменяться подопечными со своим партнером с дальней от мяча стороны площадки;
- тренироваться следует в ситуациях «два на два» и «три на три» с использованием заслонов, чтобы защитники не привыкали надеяться на помощь со слабой стороны площадки.

При *зонной защите* каждый игрок команды может опекать любого соперника, который находится в закрепленном за ним участке площадки под своим щитом. При этом защитник должен постоянно чувствовать командную расстановку, смещать зонное построение в сторону мяча, вынуждать соперников к броскам с дальних дистанций.

При зонной защите применяются следующие схемы расстановки игроков: 2-1-2; 3-2; 3-1-1; 1-3-1; реже используются схемы построения: 2-3; 1-2-2. Каждое из них используется с учетом сильных и слабых сторон соперников и игроков своей команды, а также тактики нападения команды противника. На протяжении игры тренер в любой момент может изменить тактическую расстановку. К примеру, может выставить на игровую площадку одновременно двух-трех центровых. Ведь в конечном результате успех команды определяется правильно выбранной тактикой, а не только индивидуальным мастерством полевых игроков. Так классическим примером может служить финальная игра олимпийского турнира 1972 года. Главный тренер сборной СССР Владимир Кондрашин, понимая, что его игроки уступают баскетболистам сборной США, построил игру от обороны, навязал непривычную для

соперника игру, что в конечном итоге принесло победу его команде.

Преимущества зонной защиты:

- снижает количество получаемых фолов, что не только сказывается на счете, но и уменьшает шансы выбывания из игры ключевых игроков команды;
- позволяет защитникам сконцентрировать внимание на небольшом количестве приемов, необходимых для защиты ограниченной площади. Например, некоторые игроки эффективнее защищаются лишь на определенной стороне площадки;
- зонная защита эффективнее, чем личная против нападения с использованием заслонов и встречных передвижений, а также против команд, сильных в подборе;
- игроки располагаются в отличных позициях для подбора и для нападения быстрым прорывом;
- удобнее для перехватов мяча;
- дает возможность обманывать даже звезд противника;
- она может быть кучной – против команд, не имеющих снайперов, или растянутой – против команд с хорошим дальним броском;
- сохраняет силы защитников;
- способствует становлению единства команды;
- высокие медленные игроки, не годящиеся для прессинга или личной защиты, могут отлично действовать в зоне;
- многие нападающие, испытывающие трудности при встрече с зоной, начинают торопиться или форсируют свою игру, и в этом случае зона становится психологическим оружием.

Слабые стороны зонной защиты:

- слабее против дальних бросков и против бросков под углом к щиту;
- быстрый прорыв может успешно завершиться прежде, чем зона успеет построиться;
- труднее определить индивидуальную ответственность защитников;
- возникают серьезные проблемы при расстановке нападающих с перегрузкой одной стороны;
- зона недостаточно хороша против сильных игроков, умело использующих обманы;
- зонная защита может негативно сказаться на некоторых приемах индивидуальной защиты;
- растянутая действиями нападающих зона теряет свою силу и вынуждена использовать принципы личной защиты;
- во встрече с сильной командой невозможно хорошо прикрыть все участки площадки;

Поэтому зонная защита не была основным видом защиты очень многих

команд, становившихся чемпионами.

Для всех вариантов защиты обязательными являются некоторые общие условия:

- каждый игрок должен строго выполнять свои функции в защитном построении игры;
- не допускать количественного превосходства игроков соперника под своим щитом;
- применяя силовую борьбу, но, не допуская нарушений правил, противодействовать броскам соперника по своему кольцу с близких дистанций и наигранных точек;
- сильных и высокорослых игроков соперника стремиться оттеснить к боковой линии;
- уметь активно и эффективно бороться за отскок мяча от щита при неудачном броске и быстро переходить от защиты к атаке.

4.2. Тактика нападения

Успех в нападении приходит к команде, игроки которой физически более подготовлены, уверенно владеют техническими приемами игры с мячом и без него, агрессивно атакуют, разрушая защитные построения соперника, развивают командный дух, играют, применяют разнообразные хорошо наигранные комбинации и не позволяют защите приспособиться к своей системе нападения. Нападение команды должно быть достаточно гибким, чтобы противостоять любому виду защиты.

Жесткой игре прессингующих защитников, сковывающих действия нападающей команды, следует противопоставить быстрые и надежные передачи, финты и заслоны, подавляя активность защиты своей активностью и точностью бросков с дальних дистанций.

Лучшей атакой против команды, успевшей организовать зонную защиту, является точный бросок со средней дистанции. В другом случае игроки должны быстро выполнять передачи мяча друг другу, разыскивая слабое место в защитном построении соперника, и при первой возможности передать мяч игроку, сумевшему ворваться в трехсекундную зону для атаки кольца. Хороши для этого и передачи с отскоком от пола. Если бросок оказывается нерезультативным, 2-3 игрока нападения прорываются под щит противника для подбора и «добивания» мяча. При этом хотя бы один член команды должен оставаться в зоне центрального круга для предотвращения быстрого отрыва соперников. Против зонной защиты эффективны также финты и заслоны.

Очень эффективно нападение быстрым прорывом. Возможности для него создаются в тыловой зоне площадки благодаря быстрой реакции и умения овладевать мячом при его подборе, розыгрыше спорного

или введения мяча в игру из-за боковой линии. Целью является создание численного превосходства или, по крайней мере, незащищенных позиций в районе надежных бросков, откуда можно, используя быстрое маневрирование, результативно завершить атаку, прежде чем защита успеет восстановить нарушенное равновесие в численности. Поэтому важно быстро вывести мяч вперед до зоны надежных бросков. После подбора или перехвата мяча два игрока команды выбегают к боковым серединам для приема мяча и последующей моментальной передачи его под щит убегающему в отрыв игроку (обычно это самый быстрый член команды). Сигналом для рывка служит момент овладения мячом одним из партнеров по команде. Передачу следует давать убегающему игроку с его опережением на 4-5 м (здесь эффективна передача одной рукой от плеча) с расчетом, что он догонит мяч и выполнит бросок с ходу. Оба партнера продолжают поддерживать игрока с мячом в быстром прорыве – один слегка опережая, а второй немного отставая от него. Эта расстановка обеспечивает возможность для надежных бросков под любым углом, организацию подбора под щитом и необходимую подстраховку на случай неудачи.

Существуют также тактические комбинации (схемы) системы нападения, когда команда из пяти человек действует как единое целое, разыгрывая заранее заготовленные хорошо наигранные варианты развития атаки, в которых каждому нападающему отведено свое место и роль. Таких тактических комбинаций большое количество и с ними можно ознакомиться в специальной литературе.

5. Методика проведения занятий по баскетболу

В настоящее время в системе физического воспитания студентов принята структура учебного занятия (как основной формы организации занятий), состоящая из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность учебных занятий в ССУЗ 80 мин.

Подготовительная часть учебного занятия – 15 мин. Её основные задачи:

- организация учащихся;
- физическая и психологическая подготовка занимающихся для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- общеразвивающие упражнения;

- упражнения на растягивание;
- силовые упражнения;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков, остановок, поворотов;
- беговые упражнения с имитацией ранее изученных технических элементов баскетбола.

При проведении подготовительной части занятия необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- заблаговременно подготовить инвентарь и место для проведения занятия;
- начинать занятие с построения и постановки задач;
- проводить подготовительную часть без значительных пауз;
- при проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
- чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные группы мышц;
- чередовать силовые упражнения с упражнениями на растяжение и расслабление, медленными и быстрыми, а также разнообразить темп выполнения упражнений;
- использовать подвижные игры, подготавливающие к игре в баскетбол.

Основная часть учебного занятия – 60 мин. Её основные задачи:

- обучение, повторение и совершенствование технических элементов игры в нападении и защите;
- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
- совершенствование использования приобретенных умений и навыков в различных условиях игровой деятельности;
- теоретическая, тактическая и психологическая подготовка игроков к командной борьбе.

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие и специальные упражнения, направленные на повышение физической и технико-тактической подготовленности игроков;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

- необходимо стремиться использовать в упражнениях максимальное количество мячей;
- в процессе обучения игре в баскетбол использовать следующие общепедагогические методы: словесный (вербальный), наглядного вос-

- приятия, в том числе личный показ преподавателя, метод срочной информации (световой и звуковой сигнализации), метод двигательной информации и др.;
- применять различные методы обучения техническим элементам игры, строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и методы развития физических качеств (стандартный, переменный, интервальный, непрерывный, круговой тренировки, метод сопряженных воздействий и др.);
 - при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол, следует соблюдать последовательность этапов обучения, начинать с детального ознакомления с приемом, своевременно выявлять и устранять ошибки в технике, далее разучивать прием в упрощенных условиях, а в последующем – в усложненных условиях, заканчивать закрепление приема использованием его в игровых условиях и контактной борьбе;
 - учебные игры должны носить целевую игровую направленность и строго регламентировать действия участников. А в двухсторонних играх занимающиеся могут произвольно выполнять все ранее разученные технические приемы и тактические действия.

Заключительная часть (5 мин.) предназначена для завершения работы преподавателя и подведения итогов учебного занятия, приведения функционального состояния занимающихся в норму для эффективного осуществления последующей учебной деятельности.

Для решения данных задач используются следующие упражнения: имитационные, на координацию движений, на внимание, на восстановление дыхания, растягивание и расслабление, малоподвижные игры. Игнорировать заключительную часть занятия не рекомендуется.

6. Упражнения для обучения и совершенствования технических приемов, используемых в баскетболе

Баскетбол – жесткая и напряженная игра. Он требует постоянного движения, неожиданных изменений темпа и направления бега, быстрых остановок, рывков и неизбежного физического контакта с противником. Поэтому игроки должны быть в прекрасной физической, психической и моральной кондиции. Это значительно увеличивает шансы отдельных игроков и команды в целом на успех.

Эффективный способ научить игроков индивидуальным и командным приемам игры в защите и нападении – это умелый выбор упражнений и их постоянное повторение до тех пор, пока не образуется желаемый навык.

Существует бесчисленное количество различных упражнений. Мно-

гие тренеры используют почти идентичные, но у каждого есть и свои излюбленные, которые ему особенно нравятся. Кроме того, каждый изобретает свои собственные, исходя из возникающей необходимости в тренировочном процессе, и старается объединить в одном упражнении несколько технических приемов. Например, ловля и передача мяча входят практически в каждое упражнение для совершенствования нападения, а ведение мяча сочетается с остановками и поворотами. При этом нельзя позволять игрокам быть небрежными в выполнении одних приемов просто потому, что упражнение направлено на совершенствование других.

Упражнения для каждого игрового приема должны видоизменяться от занятия к занятию, чтобы они не стали монотонными. Трудность упражнений должна нарастать постепенно. Это способствует совершенствованию движений. Шансы на достижение цели упражнения уменьшаются пропорционально уменьшению энтузиазма, с которым оно выполняется. Поэтому необходимым, особенно при упражнениях в бросках, является использование соревновательного метода, но конечно же только после того как игроки правильно освоят технику движения.

Цель каждого упражнения надо объяснить заранее, напоминая о том, что оно предназначено не просто для проведения времени на занятии. Следует так же придерживаться следующих принципов обучения:

- объясняя упражнение, необходимо показать, как оно должно правильно выполняться. Для этого можно демонстрировать упражнение самому или использовать помощь способного игрока;
- далее следует несколько раз выполнить имитацию правильного выполнения упражнения и проверить технику у каждого занимающегося;
- указать игрокам на ошибки и объяснить, как нужно их исправить;
- повторять на занятиях исправленную модель приема, пока не сформируется правильный навык.

Упражнения для тренировки ведения мяча:

1. Разновысокое ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см от пола.
2. Очень частое низкое ведение мяча на месте со сменой рук.
3. Ведение мяча на месте вокруг и между ногами.
4. Ведение одновременно двух мячей синхронно и попеременно на месте и в шаге.
5. Сидя на скамейке, низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см.
6. Сидя на скамейке, ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.

7. Спортивная ходьба и бег на носках (пятках) с ведением мяча.
8. Передвижение в полуприседе (глубоком приседе) с ведением мяча.
9. Бег спиной вперед (скрестным шагом) с ведением мяча.
10. Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча.
11. Бег с захлестыванием голени назад (с высоким подниманием бедра) с ведением мяча.
12. Скачки с ноги на ногу с ведением мяча.
13. Ведение мяча во время прыжков на одной и двух ногах с поворотами на 180 и 360° .
14. Гладкий бег с ведением мяча и поворотами в движении.
15. Гладкий бег с переводами мяча с одной руки на другую перед собой, за спиной и между ногами.
16. Гладкий бег с ведением двух мячей с переводами за спиной и между ногами.
17. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку лицом, боком, спиной вперед. Мяч ударяется в пол с одной стороны скамейки, а затем переводится через нее одновременно с прыжком.
18. Ведение мяча во время прыжков через скакалку.
19. Бег на 100 м с барьерами и ведением мяча. Количество барьеров на дистанции – до 20 . Высота барьеров может быть неодинаковой.
20. Бег в быстром темпе на 40 - 60 - 100 м с ведением мяча после низкого или высокого старта.
21. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу – остановка, по второму сигналу – рывок на 6 - 10 - 20 м.
22. Гладкий бег с ведением одновременно двух мячей синхронно и попеременно.
23. Ведение мяча в беге на большой скорости. По сигналу – остановка, кувырок вперед с мячом в руках и продолжение ведения.
24. Эстафета с ведением мяча и переводами (поворотами) на центральной линии и каждой линии штрафного броска. Передачи мяча партнеру осуществляется только из рук в руки.
25. Ведение мяча с обводкой неподвижных препятствий на время.
26. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке поворота перевод мяча на другую руку или остановка прыжком на две ноги так же со сменой ведущей руки.
27. Ведение мяча с активным сопротивлением одного (двух) защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и выполнить бросок в корзину. Мяч может быть только у нападающего или все игроки могут быть с мячами.
28. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мяча-

ми собирается внутри трехсекундной зоны. По сигналу игроки начинают ведение своих мячей, стараясь укрыть свой мяч и одновременно выбить мяч у ближних соперников. Тот, кто потерял мяч, выбывает из игры.

29. «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Играющие в парах поочередно догоняют друг друга, бегая по всей площадке с ведением мяча только «слабой» рукой.
30. Игра 2х2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
31. Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у партнера на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и забьет оба мяча.
32. Преследование дриблера. Задача игрока, ведущего мяч, – не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости и забить его из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у преследуемого или помешать ему сделать бросок.
33. «Перекрестное ведение»: четыре группы игроков выстраиваются в колонны по углам площадки лицом друг к другу. По сигналу игроки каждой колонны быстро ведут мяч в противоположную колонну, передают его из рук в руки направляющему и уходят в конец колонны. При ведении игроки должны избегать столкновений и не терять мяч из-под контроля.
34. Игра «Чай-чай выручай»: участники игры с ведением мяча свободно перемещаются по площадке, убегая от водящих. Пойманный игрок останавливается и не вступает в игру до тех пор, пока не будет выручен партнерами заранее оговоренным способом (прикосновением руки, ползанию между ног и т. п.). Игра продолжится до последнего непоиманного, или если водящие не смогут этого добиться в течение 3-5 минут, после чего выбираются новые водящие.
35. Игра «Догонялки с ведением»: играют 5-8 человек, каждому из которых присваивается свой номер. Участники с ведением мяча свободно разбегаются по площадке, а по сигналу каждый игрок пытается догнать предыдущий номер и не быть пойманным последующим. Выигрывает участник, сумевший первым догнать 5 раз.
36. Игра «Выбей мяч ногой»: игроки образуют пары. Один из игроков ведет мяч, другой, держа руки за спиной, старается выбить мяч ногой. Смена ролей после трех выбиваний.

Упражнения для отработки финтов и обыгрывания:

1. Обманные движения головой, руками, ногами, туловищем на месте перед зеркалом с мячом в руках.
2. Обманные движения в беге с ведением мяча. Финт вправо и уход с

- ведением мяча в левую сторону и наоборот.
3. Обманные движения руками. Финты на передачу или на бросок выполняются с мячом, на ловлю – без мяча.
 4. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Игрок должен поймать отскочивший от щита мяч в прыжке, а после приземления сделать финт – на передачу или на бросок, или на уход из-под кольца с дриблингом.
 5. Обманные движения у препятствия (например, стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого с ведением обводит препятствие справа или слева. То же, но после ловли мяча в движении.
 6. Отработка пивотного шага на месте. Зашагивание правой ногой вправо - назад, левая нога опорная и наоборот.
 7. В движении к кольцу с ведением обыгрывание неподвижного препятствия пивотом, переводом мяча перед собой, под ногой, за спиной.
 8. Обыгрывание 1x1 с ведением мяча с места, с хода, после передачи, используя финты, переводы мяча, повороты. Задача защитника – не нарушая правил игры и поддерживая правильную стойку, не пропустить нападающего в центр площадки под щит, прижимая его к боковой линии и вынуждая его двигаться в угол. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает. Можно ограничивать время на атаку.
 9. Игра 1x1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его плотно опекает. По сигналу нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника – не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.
 10. Игра 1x1 с одним пасующим. Нападающий располагается лицом кольцу на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего – обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена ролей – после каждого попадания.
 11. То же, что и в упр. 10, но нападающий обыгрывает защитника только при помощи пивотного шага.
 12. Игра 1x1 с одним заслоняющим. Нападающий с мячом располагается в поле, на расстоянии 5-6 м от кольца. Защитник плотно его опекает, противодействуя и проходу, и броску. Третий игрок ставит нападающему неподвижный заслон. Задача нападающего – обыграть защитника, наводя его на заслон, и забить мяч из-под

кольца. Задача защитника – преодолеть заслон и не дать забить мяч. Смена ролей в тройке происходит по кругу.

Упражнения для тренировки ловли и передач мяча:

1. Передачи и ловля мяча на месте в двойках или двух мячей в тройках. Используются различные виды передач.
2. То же, что и в упр. 1, но в сочетании с различными двигательными действиями после передачи мяча, например: присесть-встать, повернуться прыжком на $90-360^\circ$, хлопнуть в ладоши впереди и сзади и т. п.
3. Передачи мяча во встречном движении. Участники располагаются в двух колоннах лицом друг к другу на расстоянии 10-12 м. Направляющий первой колонны выполняет удар мячом в пол (чтобы избежать пробежки), а после двух шагов прямую (или иную) передачу мяча направляющему второй колонны, который должен быть готовым к ловле и выйти навстречу мячу. После передачи осуществляется уход в конец противоположной колонны.
4. Передачи мяча в парах в последовательном движении. Игроки осуществляют прямые (или с отскоком от пола) передачи мяча одной рукой от плеча или двумя руками от груди в последовательном движении от одного щита к другому вдоль баскетбольной площадки, завершая атакой кольца.
5. Передачи мяча в тройках в последовательном движении вдоль баскетбольной площадки. Передачи мяча осуществляются налево и направо поочередно через центрального игрока, немного отстающего в беге от крайних игроков.
6. Передача мяча в тройках, в последовательном беге от одного щита ко второму со сменой направления движения по траектории «восьмерка». Первый игрок делает передачу второму и бежит на его место, не перебегая ему дороги, тот выполняет передачу третьему участнику, а он в свою очередь возвращает мяч первому, так же пробегая у него за спиной на освободившееся место. Далее все повторяется.
7. Передачи мяча в двойках (тройках) с сопротивлением двух защитников, один из которых встречает пасующих на средней линии, а второй на линии штрафного броска. Ведение мяча запрещено. В завершении атаки следует выполнить бросок мяча в корзину. При перехвате мяча защитниками и при неудачном броске нападающих игроки меняются ролями. Если же мяч забит, защитники остаются на своих местах.
8. Индивидуальное выполнение ловли и передач мяча в баскетбольный щит или в стену по точкам. Используются 1-2 мяча.

9. От лицевой линии, одновременно, вдоль площадки начинают бег два участника – первый выполняет ведение мяча в центр до средней линии и далее длинную передачу под щит партнеру, который к этому времени должен, ускорившись, быть готовым её принять и сделать бросок мяча в корзину из-под щита.
10. Длинная передача самому себе от лицевой до средней линии, ускорение и ловля мяча после его первого отскока от пола, далее следует атака корзины с ведением.
11. Осуществление ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, остановками, ведением мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).
12. Выполнение передач и ловли мяча в эстафетах. Один из игроков встает лицом к колонне играющих и выполняет передачи мяча различным способом меняющимся направляющим колонн, которые после обратной аналогичной передачи водящему убегают в конец колонны.
13. «Быстрые передачи»: играющие делятся на пары и располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга, образуя две шеренги. У каждой пары мяч. По сигналу они начинают выполнять передачи 1 или 2 мячей определенным способом, оговоренным ранее (прямые, с отскоком от пола, сидя, в прыжке и т. п.), стараясь не уронить их на землю. Побеждает пара, быстрее и технически правильнее сделавшая 10-20 передач.
14. «10 передач»: играющие делятся на две равные команды. Капитаны становятся в центре ограниченной площадки как при сбрасывании в баскетболе. Команда, овладевшая мячом после сбрасывания, старается не потерять его и выполнить 5-10 передач подряд с последующей атакой кольца так, чтобы игроки противоположной команды не перехватили мяч. В противном случае уже они начинают свой счет передач и атаку корзины без ведения. Игра продолжается 10-15 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков при попадании мяча в корзину.
15. «Не давай мяча водящим»: играющие становятся в круг и выполняют различные передачи 1-2 мячей друг другу так, чтобы водящие, находящиеся в центре круга, не смогли их коснуться. Если кому-то из водящих удастся коснуться мяча или овладеть им, то на его место встает игрок, сделавший неудачную передачу.
16. «Мяч водящему»: участники игры становятся в круг, в центре которого располагаются спиной друг к другу два водящих, соревнующихся между собой. По сигналу каждый из водящих начинает выполнять поочередно по часовой стрелке передачи мяча игрокам,

стоящим в кругу, пытаюсь делать это быстро и точно, и таким образом догнать своего соперника. Первую передачу они выполняют в противоположные стороны.

17. «Муравейник»: игроки хаотично бегают по площадке, выполняя передачи мяча друг другу. Ведение мяча запрещено, можно выполнить лишь один удар мячом в пол для избегания пробежки. Сначала в игре участвует один мяч, затем два или три. Игра длится 4-5 минут. Она тренирует точность передач, периферическое зрение и способность делать передачи только тем игрокам, которые в данный момент готовы к ловле мяча и смотрят на него.
18. «Салки с передачами»: участники игры перемещаются по площадке, убегая от двух водящих, которые, выполняют передачи мяча друг другу, стараются осалить играющих. Сделать это можно только касанием мяча, не бросая его, а держа в руках. Осаленный игрок продолжает игру уже в роли третьего водящего. Игра заканчивается, когда на площадке не останется не осаленных игроков.
19. «Нападение без ведения»: играют две команды по три человека в каждой. Первая команда – нападающие, располагающиеся за пределами трехсекундной зоны, вторая команда – защитники, располагающиеся внутри неё. Игрок команды нападающих бросает мяч в корзину со штрафной линии. Если бросок результативный, команда получает очко, если нет, то нападающие и защитники борются за отскочивший от щита мяч. Нападающие, овладев мячом, стремятся выполнить следующий бросок в корзину, обыгрывая защитников с использованием только передач мяча. А попав в корзину, зарабатывают два очка. Ведение мяча запрещено. Если в борьбе за отскок победили защитники, их задача передачами быстро вывести мяч за среднюю линию баскетбольной площадки. В этом случае они получают право стать нападающими и начать игру со штрафного броска. В данном упражнении совершенствуются в игровой ситуации не только передачи мяча, но и навыки борьбы за отскок в защите и нападении.

Упражнения для тренировки бросков мяча:

1. Броски в корзину из-под щита с правой (левой) стороны. Игроки выстраиваются в колонну по одному и выполняют броски мяча одной рукой в корзину с отскоком от щита. В колонне два-три мяча. После броска игрок передает мяч игроку без мяча и переходит в конец колонны.
2. Бросок мяча одной рукой в проходе. От средней линии выполняет ведение мяча, завершающееся броском после двух шагов под

- щитом с мячом в руках. Контролируется вынос рук вверх перед броском, работа ног (первый шаг длинный, второй короткий с пятки на носок), вынос вверх согнутой ноги, одноименной с бросающей рукой, высота прыжка.
3. Броски после ловли мяча в движении. От боковой линии на уровне середины поля игрок выполняет передачу партнеру, находящемуся на штрафной линии, и сразу рывок под щит. В движении получает обратную передачу и выполняет бросок после двух шагов, не делая ударов мячом в пол. Пасующий может располагаться также справа (слева) от щита на расстоянии 5-6 м.
 4. То же, что и в упражнении 4, но бросок выполняется не после двух шагов, а в прыжке после остановки прыжком на обе ноги.
 5. То же, что и в упражнении 4, но атакующий после получения передачи начинает движение с финта в любую сторону, после чего делает или рывок к кольцу, или бросок в прыжке.
 6. Игроки выстраиваются в одну колонну на средней линии. Первый из участников спиной перемещается к линии штрафного броска, получает мяч от направляющего колонны и после поворота на осевой ноге к щиту лицом выполняет бросок по кольцу. После чего подбирает мяч и убегает в конец колонны. Направляющий же после передачи мяча перемещается спиной на его место, получает мяч уже от следующего игрока, который оказался во главе колонны и так же выполняет бросок и т. д.
 7. Игроки, двигаясь парами от средней линии, выполняют не более двух передач друг другу, после чего один из них выполняет бросок мяча в кольцо. При неудачном броске следует подобрать мяч, борясь за его отскок, и добить в прыжке.
 8. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны на середине площадки вдоль противоположных боковых линий, игроки левой колонны с мячами. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом выполняет ведение до линии трехочкового броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, выполняет два шага и бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч в прыжке и возвращает его следующему игроку левой колонны, после чего партнеры меняются местами.
 9. Броски в парах. Один участник пары выполняет броски по кольцу с одной точки со средней или дальней дистанции, а второй – только подборы мяча после этих бросков и передачи бьющему. После

- каждого броска бьющий делает рывок до центральной линии площадки и возвращается обратно на свою точку для получения очередной передачи и броска. Так выполняется десять передач. Затем игроки меняются ролями. Между участниками в паре и различными парами можно устраивать соревнование по количеству заброшенных мячей в одной серии бросков.
10. Броски в парах со средней дистанции после длинной передачи. Партнеры располагаются на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другое поле. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее забьет 20 мячей.
 11. Броски в тройках. Игрок бросает по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Смена мест происходит по кругу после каждого броска.
 12. Дальние и средние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10-15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.
 13. Соревнование между парами (тройками): кто быстрее наберет 21, 31, 51 попадание, выполняя средние и дальние броски в парах (тройках).
 14. Соревнование «снайперов». Игроки выстраиваются в колонну у одной из пяти точек на линии трехочкового броска и по очереди выполняют броски. Игрок, забивший один, два или три (по договоренности) мяча подряд, может перейти к броскам со второй точки и т. д. Выигрывает тот, кто первым закончит свои броски на последней точке.
 15. Броски со средней дистанции. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Это повторяется 10-15 раз подряд в быстром темпе. Бросок можно выполнять с расстояния 5-6-8 м, с разных точек (под разным углом к щиту).
 16. Передача мяча в щит, ловля и бросок по кольцу в одном прыжке.
 17. Игра 1x1 без подбора. Защитник делает передачу мяча нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч, делая это над рукой защитника или после одного (не более) удара

- мячом в пол, обыгрывая его. Проводится как соревнование: выигрывает тот, кто больше забьет из десяти попыток.
18. Броски из-под кольца с сопротивлением. Защитник дает нападающему возможность получить мяч пасующего, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подталкивать. Нападающий должен, укрывая мяч корпусом и не выпуская его из рук, забросить в корзину. Ему разрешен короткий дриблинг (не более 2-3 ударов), два шага и бросок. Атаковать кольцо разрешается только дальней от защитника рукой. Цель упражнения – обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнению прохода при контакте с защитником и мелких фолах с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества у нападающих и помогает отрабатывать технику выбивания мяча у защитников. Периодически следует менять стороны площадки и угол атаки.
 19. Броски в парах со средней дистанции с сопротивлением защитника. Два игрока располагаются в радиусе 5-6 м от кольца, на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед броском они выполняют 3-4 передачи, не сходя с места. Защитник мешает передавать мяч, а затем мешает броску. Смена мест происходит по кругу после каждого промаха.
 20. «Трое на одну корзину»: игроки делятся на тройки, каждая из которых выстраивается в колонну по одному у штрафной линии. Игроки выполняют каждый по два броска подряд. При удачном первом броске игрок выполняет второй, в противном случае сразу происходит смена игрока. Когда тройка забьет мяч шесть раз подряд, её игроки подают сигнал, и все тройки переходят к другим кольцам. Используется соревновательный метод.
 21. «Броски с точек»: три-четыре пятерки игроков выстраиваются в колонны у разных щитов на равноудаленных точках. Направляющий каждой колонны имеет мяч. После броска он подбирает мяч и отдает его очередному игроку, выходящему на точку броска. Как только одна из команд выполнит пятнадцать результативных бросков, команды меняются местами.
 22. Выполнение штрафных бросков в конце тренировки. Участники выстраиваются в колонну по одному. Каждый по очереди выходит к линии штрафного броска и бьет дважды. Если обе попытки успешны, игрок заканчивает занятие и уходит в раздевалку; если первый мяч забит, а второй нет – игрок делает рывок вокруг площадки и встает в конец колонны; если первый бросок неудачен, игрок дважды обегает площадку и встает в конец колонны для новой попытки.
 23. Игра в баскетбол 2x2 или 3x3 на одной половине площадки. Броски

из трехсекундной зоны запрещены. Игра ведется до 20 очков. После попадания в кольцо владение мячом сохраняется.

24. Игра в баскетбол 3x3 или 4x4 по всей площадке. Быстрый прорыв разрешается завершать броском из-под кольца, а позиционное нападение – только средним или дальним броском.

Упражнения для совершенствования навыка подбора мяча после отскока от щита:

1. Игроки выстраиваются в колонну по одному у правого или левого края линии штрафного броска и выполняют передачи мяча в щит друг за другом. Игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит и убегает в конец колонны. Игрок 2 выходит в зону отскока мяча, подбирает его в прыжке и должен до приземления успеть подбросить его высоко в щит, после чего так же убегает в конец колонны и т.д.
2. «Восьмерка втроем»: Игроки располагаются под щитом на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок 1, находящийся в центре, подбрасывает мяч высоко в щит, подбирает его в прыжке, передает вправо игроку 2, а сам занимает его место. Игрок 2 быстро ведет мяч в центр, подбрасывает его высоко в щит, так же подбирает его в прыжке и передает влево игроку 3, занимая уже его место. Игрок 3 продолжает то же самое.
3. «Разбежка в тройках»: игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит, подбирает его в прыжке и передает игроку 2, находящемуся на той стороне щита, на которой был сделан подбор. Игрок 2 осуществляет «быстрый отрыв» с ведением через центр площадки, а от средней линии делает точную передачу мяча под щит игроку 3, продолжая движение до линии штрафного броска. Игрок 3 после ловли делает бросок мяча в корзину из-под щита. Игрок 1 к этому времени должен выйти под щит с другой стороны, таким образом, формируя треугольник подбора. В данном упражнении комплексно отрабатываются несколько игровых приемов.

7. Контрольные упражнения для оценки уровня овладения студентами техническими приемами в баскетболе

1. Штрафной бросок: выполняется с места, с линии штрафного броска. Вперед немного выставляется нога, одноименная с бросающей рукой. Мяч располагается над головой на открытой ладони, пальцы направлены назад; вторая рука придерживает мяч сбоку. Бросковое движение начинается с выпрямления ног, далее выполняется энергичное выпрямление бросающей руки, заканчивающееся хлестким опус-

канием кисти с подкручиванием мяча в обратную сторону по отношению к направлению его полета. Оценивается техника и точность броска – юноши должны выполнить от 5 до 7 результативных бросков из 10 попыток (в зависимости от года обучения), девушки – от 4 до 6.

2. Бросок мяча в проходе: бросок в кольцо правой рукой после технически правильного ведения мяча от средней линии площадки с правой стороны правой рукой, и то же левой рукой соответственно слева. Бросок выполняется из-под кольца после двух шагов с мячом в руках, с отскоком мяча от щита. При броске правой рукой, отталкивание для прыжка осуществляется левой ногой, а правая нога сгибается и выносятся бедром вверх, и наоборот. Бросающая рука выпрямляется, кисть опускается, пальцами придавая мячу обратное вращение. Оценивается точность броска, техника ведения мяча и кистевого броска.

3. Бросок с трехочковой дистанции: бросающему предоставляется право выполнить 5 бросков мяча с определенных точек, расположенных на трехочковой линии баскетбольной площадки (6,25 м от щита). Оценивается количество попаданий мяча в кольцо. Данное контрольное упражнение рекомендуется использовать, начиная со второго года обучения.

4. Переводы мяча с одной руки на другую при его ведении со смелой направлением бега вправо-влево и вперед-назад. Оценивается техника ведения и переводов мяча. Темп бега рекомендуется выбирать в зависимости от года обучения.

5. Передачи мяча двумя руками от груди во встречном движении. Участники располагаются в две колонны. Расстояние между направляющими в колоннах, стоящими лицом друг к другу, 5-6 м. После ловли мяча участник делает один удар мячом в пол (чтоб избежать пробежки), затем два шага навстречу направляющему второй колонны, а на третий шаг выполняет ему прямую (или с отскоком от пола) передачу. Далее все повторяется в обратную сторону. Оценивается точность передачи (принимающий должен получить мяч на уровне груди) и техника выполнения передачи на третий шаг.

6. Прямые передачи мяча одной рукой от плеча (или двумя руками от груди) в парах в последовательном движении: участники парами бегут вдоль баскетбольной площадки от одного щита к другому, выполняя друг другу прямые передачи мяча. Бегущий слева выполняет передачу левой рукой от плеча, а участник справа – соответственно правой. Мяч должен направляться партнеру на полметра вперед по ходу движения. Оценивается техника выполнения передач при средней скорости бега.

7. Передачи мяча одной рукой от плеча в тройках, в последова-

тельном беге от одного щита ко второму со сменой направления движения по траектории «восьмерка». Оценивается точность и техника выполнения передач при средней скорости бега.

8.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров и делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180 -230 ударов в минуту, а потеря веса составляет от 2 до 5 килограммов за игру.

Физическая подготовка — процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов — общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка — процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

укрепление здоровья

воспитание основных физических качеств повышение уровня общей работоспособности

совершенствование жизненно важных навыков и умений

Специальная физическая подготовка — процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности

воспитание специальных физических способностей достижение спортивной формы

Следует помнить и о том, что сильных от природы людей мало — сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки спортсмена состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать.

Физическое качество — быстрота

Быстрота - это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достается мало быстроты. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь центровым. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений. На практике работы с баскетболистами сборной доказано, что упражнения со штангой или гирей весом 15-20% от собственного веса игрока развивают двигательную

быстроту. Надо только следить, чтобы во время упражнений с такими весами скорость движения не снижалась.

Работа с отягощениями 70-80% от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Однако необходимо помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения, противопоказаны для развития быстроты, мышцы теряют эластичность, их сокращения замедляются. Этот метод развития скоростных качеств, включает работу в зале с мячами и тренировки на стадионе.

Развитие скорости

1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше.
2. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг - от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага).
3. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления 1 мин. (по 2-3 шага).
4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
5. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.
6. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5. но с ведением мяча.
7. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

8. То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м - для развития двигательной скорости. Выполняется на время.
9. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
10. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
11. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30 -40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.
12. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
13. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.
14. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
15. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время. Дистанция - до 50 м.
16. То же, что в упр. 15, с имитацией обманных движений.
17. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
18. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.
19. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция - до 50м.

20. Скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м. Дистанция - до 100 м.

21. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время - от 20 до 40 с.

22. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция - от 30 до 50 м.

23. То же, что и упр. 22, но с ведением мяча и бросками по кольцу, в парах и командах.

24. Командная эстафета с ведением мяча по легкоатлетическому стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. В командах может быть 5-10 человек.

25. Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

26. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо, затем ведение до центра и обратно до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух игроков.

27. То же, что и упр. 26, но с ведением двух мячей.

Упражнения для рук

Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое.

Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Специальный комплекс упражнений для тренировки рук:

1. Ведение одного-двух мячей.
2. Передачи двух-трех мячей у стены на время - 30-40с.
3. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
4. Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время - 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
7. То же, что упр. 6, но в положении сидя.
8. Ведение трех мячей на время - 30с.
9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
10. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время - до 30с.

Физическое качество — ловкость

Ловкость - это способность быстро координировать движения в соот-

ветствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость - это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

Развивать ловкость следует с 6-8 лет, и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Центровым и всем высоким игрокам, не наделенными от природы непринужденностью движений, быстротой и координацией, необходимо овладеть этими приемами и постоянно их совершенствовать. Хотя сама игра во многом способствует развитию координации и ловкости, тем не менее, без специальных упражнений обойтись трудно.

Обычно при работе с высокими игроками применяют комплекс разминочных упражнений, направленных на растягивание всех групп мышц и подготовку суставов к работе. В начале разминки игроку, сидящему на полу с широко разведенными ногами, следует помогать доставать головой колени, локтями - пол. Эту помощь могут оказывать тренеры, массажист, врач команды или игроки, если упражнения выполняются в парах.

Следующие разминочные упражнения игроки выполняют стоя: прогибаются назад, доставая руками пятки.

Общие упражнения для развития ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое (колесо) влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.
11. На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.
12. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

Специальные упражнения для развития ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5 - 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа - до 30м.
5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
8. Рывок с ведением мяча на 5 - 6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
9. Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.
12. То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника - увернуться от мяча.

13. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.
14. Игра в (пятнашки) в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.
15. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч, на одной ноге или двух ногах.
16. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10- 12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.
17. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
18. Игрок совершает рывок на 5 - 6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.
19. То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.
20. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.
21. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.
22. Прыжки через скакалку с ведением мяча.
23. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.
24. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.

25. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.
26. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.
27. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.
28. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.
29. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.
30. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.
31. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).
32. Упражнение выполняется двумя мячами, то же что и 31.

Физическое качество — прыгучесть

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава. Рекомендуются простые, но эффективные упражнения.

Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5-2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно— 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70 -75).

Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы — катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах.

Для коленного сустава полезны вращение коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой — в приседе с поворотами на каждый шаг.

Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений. Методика тренировки прыгучести претерпела изменения в связи с ускорением всех стадий игры. Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достается сопернику с более "заряженной" стопой и менее согнутыми в коленных суставах ногами.

Упражнения для тренировки прыжков:

-на тренировках после кросса и гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 5-7 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств — быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;

-прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) — минимальная;

-то же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой на правую ногу, и наоборот, (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага — "маятник";

-то же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

-прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками;

-то же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой;

-прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах — спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;

-толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса;

-прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время — до 1,5 мин;

-прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10 - 15 барьеров высотой 60-70-80см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга. Барьеры можно ставить в виде креста (4 барьера) и тогда прыгать по кругу боком, лицом, спиной с ведением одного-двух мячей. 4-6 подходов;

-прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока;

-то же, что и предыдущее упр. но при прыжках в длину, тройном прыжке;

-прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз, можно выполнять с ведением мяча. Запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол;

-прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперед-назад, лицом, боком;

-прыжки с гириями, гантелями, "блинами". Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков;

-прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах — до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг — от 30 с до 1,5-3 мин;

-безостановочное забивание мяча из-под кольца сверху — максимальное количество раз без разбега;

-запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см толчком голенистопопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 23-30 прыжков подряд;

-танец "вприсядку" с ведением одного или двух мячей. Игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны. Упражнение выполняется на время — 25-30 с;

-серийные прыжки — "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами — вперед и назад;

-серийные прыжки — "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

-многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача — делать как мож-

но более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;

-прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

-серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35с;

-серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25с. Отметки на щите зависят от ростовых данных каждого игрока;

-добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;

-забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке;

-броски в кольцо сверху с поворотами на 180 и 360 градусов;

-ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Прыжки в высоту

Ноги на ширине плеч. Прыгнуть строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть - это один прыжок.

Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Нужно выпрыгнуть как можно более быстро. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Подъемы на носках

Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25-30 секунд.

Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое.

Прыжки на прямых ногах

Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше. Отдых между подходами: 1 минута.

Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Нужно выпрыгнуть как можно более быстро. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Выжигания

Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки

Прыжки в полном приседе

Прыжки в полном приседе - это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его 'взрывной силы'. Оно увеличивает сердечнососудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость.

Итак, описание упражнения:

Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно). Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу. Подпрыгните на 10-15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер. После приземления оттолкнитесь опять.

На последний раз (пример: пятнадцатый из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения - сидя вверх).

Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку ещё 3-5 см за весь курс.

Силовая подготовка

Баскетбол становится все более, силовой, контактной игрой. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Это требует от игроков, особенно центровых, специальной физической подготовки. Они должны обладать взрывной силой - способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки.

Сильных от природы людей мало; сильными становятся, выполняя специальные упражнения.

Специфика силовой подготовки центральных игроков, состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать.

Абсолютная сила - это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила - это сила в соотношении с весом игрока. Как правило, высокорослые игроки предрасположены к искривлениям и деформациям позвоночника. Поэтому им особенно необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжелым весом.

2 вида силовой подготовки:

1. Методика силовой подготовки (для игроков всех позиций).
2. Упражнения для развития взрывной силы.

Методика силовой подготовки (для игроков всех позиций)

Работая над силовой подготовкой, вы можете ставить перед собой разные цели. Приседая, выпрыгивая, толкая штангу весом 70-80% от собственного веса в среднем темпе 5-7 раз, в нескольких подходах, вы развиваете собственную силу. Занимаясь со штангой больше собственного веса, вы развиваете силу и наращиваете мышечную массу.

Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга не более 45% от собственного веса - эти упражнения нужно выполнять в максимальном темпе 10-12 раз. Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 20-25 кг 30-40 раз.

После интенсивной разминки, в которую входили и обязательные упражнения для мышц спины и живота, начиналась круговая тренировка на шести станциях.

Станция 1

Жим штанги, лежа на спине с максимальным весом. 3-4 подхода, до ощущения утомления.

Станция 2

Шаги в баскетбольной стойке с грифом, «блином» или гирей в руках от 30 с до 1 мин вперед-назад, влево - вправо. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или «блина» для центровых - от 20 до 30 кг. 3-4 подхода.

Станция 3

Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Штанга - 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления (до 8 раз). 3-4 подхода. Вариант этого упражнения - подъем на носки из полуприседа.

Станция 4

Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением 25-30 кг над головой. 3-4 подхода.

Станция 5

Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз. 3-4 подхода. Отжимание от пола на пальцах до утомления. 3-4 подхода.

Станция 6

Рывок штанги на вытянутые руки из положения полуприседа. Вес штанги - 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления. 3-4 подхода.

Закончив упражнения с отягощениями, игроки делают 2 -3 рывка с ведением мяча и расслабляются перед новым подходом через 2-3 мин. На каждой станции 2-3 игрока работают 8-10 мин. При смене станций, применяются упражнения для развития цепкости и силы кистей. Смена станции занимает 2-3 мин.

Упражнения для развития взрывной силы

1. Толкание медицинбола ногами из положения, сидя, лежа. Соревнование на дальность.
2. Пас медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.
3. Толкание ядра, медицинбола.
4. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
5. Тоже с ведением мяча; то же с двумя мячами.
6. Приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.
7. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.
8. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
9. Передачи «блина» или гири весом 20-25 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроков.
10. Передачи медицинболов ногами, между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

Упражнения для развития силы

1. Передачи «блина» от штанги в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают «блин» с небольшой фазой полета.
2. Подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2 -2,5 м. Игроки выполняют упражнения двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой.
- 3 .Жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги - до 70% от собственного веса игрока.
4. Жим штанги стоя. Вес штанги - до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется с подстраховкой.
5. Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином» от штанги или медицинболом в руках.
6. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги.
7. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения - лежа на полу, на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги.
8. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кула-

ках в несколько подходов.

9. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий.

10. Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение (упор - лежа), его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.

11. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз.

12. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.

13. Взбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Способ выполнения определяется тренером.

14. Приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений в каждой серии.

15. Глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге («пистолетик»). Упражнение выполняется в несколько подходов по 10 -15 повторений.

16. Стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера.

17. Отжимания в стойке на руках.

18. Различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса.

19. Бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах.

20. Броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях.
21. Игра в баскетбол 3x3,4x4,5x5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах.
22. Марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет.
23. Прикладное плавание на различные дистанции с отягощением в виде свинцового пояса.
24. Выпрыгивания из глубокого приседа со штангой не более 50% от собственного веса игрока.
25. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, прыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 40-50% от собственного веса игрока.
26. Игра в волейбол. На всех игроках надеты отягощающие пояса и манжеты.
27. Игра в гандбол с теми же отягощениями.
28. Игра в футбол с теми же отягощениями.
29. Упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицинболов, гирь, (блинов) от штанги из рук партнера.
30. Упражнение для развития силы рук (бицепсов). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных выпрямленных руках - штанга, или гриф от штанги, или (блин). Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Количество повторений - в зависимости от веса груза.
31. Игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Упражнение выполняется, в зависимости от веса груза, от 5 до 20 раз.

32. Исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90° , руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен подтягивать лежащую на полу штангу к груди. Вес штанги не более 40% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30-40 с или 15-20 повторений).

33. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок должен подтягивать отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

34. Исходное положение: лежа на спине, в вытянутых вверх руках - штанга. Игрок должен опускать отягощение ко лбу или за голову в медленном темпе. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на количество повторений: 5-7-10 раз.

35. Исходное положение: сидя на стуле, в вытянутых вверх руках - штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Количество повторений - до 12 раз.

36. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая в руках гантели или гири. Локти должны быть прижаты к корпусу. Упражнение выполняется на время или количество повторений: 30-40 с или 15-20 повторений.

37. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская и поднимая отягощение над головой. 30-40 с или 15-20 повторений.

38. Исходное положение: сидя на стуле, руки с гантелями на коленях, тыльные стороны кистей обращены к коленям, в руках гантели. Сгибание и разгибание рук в кистевых суставах. 30-40 с или 20-30 повторений.

39. То же, что и упр. 38. Тыльные стороны кистей обращены вверх.

40. То же, что и упр. 38. Игрок выполняет вращательные движения кистями по часовой стрелке и против нее.

41. Отжимание от пола на пальцах рук с отталкиванием от пола и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 12 -15 отжиманий.
42. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 10-15 подтягиваний.
43. Исходное положение: вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине. Упражнение выполняется на количество повторений: 10 -15 раз в подходе.
44. Передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного одним концом у игрока на поясе, а другим - на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45-60с.
45. Игрок становится на стоящие параллельно гимнастические скамейки, расстояние между которыми 40- 50 см. На полу между скамейками - гиря весом 24 или 32 кг. Игрок опускается в глубокий присед, берется за гирю и выпрыгивает с гирей 15-20 раз подряд.
46. Выжимание с отягощением, лежа на спине. Игрок старается быстро выпрямлять ноги и медленно сгибать их. Вес отягощения - 100-120% от собственного веса игрока. Количество повторений - 7-10 раз.
47. Упражнения на тренажере для развития силы кистей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под общей редакцией Ю.М. Портного. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 476с.
2. Гомельский, А.Я. Все о баскетболе / А.Я. Гомельский. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А. Я. Гомельский. – М.: 1997. – 145с.
4. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 56с.
5. Джон Р. Вуден, Современный баскетбол [Текст] / Джон Р. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 77с.
6. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. высших пед. учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520с.
7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55с.
8. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264с.
9. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для средн. спец. учебных заведений / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко – Изд. 2-е перераб. и доп. – М.: Высш. шк., 1989. – 384 с.
10. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта [Текст] / Л. В. Костикова. – М.: 2002. – 81 с.
10. Кудряшов, В. А. Спортивные игры / В. А. Кудряшов. – Минск: 1968. – 35с.
11. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой, системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование, наука, 1995. – 395с.
12. Линденберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линденберг. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 205с.
13. Набатников, М. Я. Специальная выносливость спортсмена / М. Я. Набатников. – М.: Физкультура и спорт. 1972. – 208с.
14. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие для студ. высш. учебных заведений /Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336с.

15. Яхонтов, Е.Р. Юный баскетболист / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175с.
16. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. – Изд. 4-е, стереотипное. – СПб: Изд-во Олимп-СПб, 2008. – 134с.
17. Сайт Физкультура // Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
18. Ключевые моменты баскетбольных тренировок // Режим доступа: <http://basketbolisty.ru>.
19. Бабушкин, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных баскетболистов. К.: Здоровья, 1976.
20. Баскетбол. Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.М. Портнова. - Изд. - 3-е. перер. М.: Физкультура и спорт, 1988.
21. Болвачев, Н.В., Гомельский, В.А., Луничкии, В.Г., Туретаев, Г. Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе. //Теория и практика физ. культ.-1986.-№6.
22. Данилов, В.А., Волков, Н.И., Смирнов, Ю.И. Факторная структура специальной работоспособности баскетболистов. -Теория и практика физ. культ.-1973.
23. Еремин, Д.А. Факторная структура физической работоспособности юных баскетболистов. //Теория и практика физ. культ.-1981.-№8.
24. Кондрашин, В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. - К.: Здоровья, 1978.
25. Корягин, В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: Дисс. докт. пед. наук.-М.:,1994
26. Костикова, Л.В. Исследование специальной выносливости баскетболистов и совершенствование путей ее развития: Дисс. канд. пед. наук.-М.:,1973.
27. Левин, В.И. Исследование возрастных изменений скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их развития: Дисс. канд. пед. наук.-М.:, 1970.
28. Леонов, А.Д., Малый, А.А., Баскетбол. - К.: Радянська школа, 1989.
29. Яхонтов Е.Р., Григорьев Г.Н. Факторная структура начальной подготовки баскетболистов. //Теория и практика физ. культ.-1976.-№12.
30. Яхонтов, Е.Р., Лихачев, О.Е. Факторная модель структуры индивидуальных защитных действий баскетболистов //Теория и практика физ. культ.-1984.-№3.
31. Козлов, Р.С., Галюнко, Т.Э., Гучетль, И.Н. Формирование физиче-

- ских качеств по средствам подвижных игр. Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2016. №3. С. 76-80.
32. Могилин, А., Седиков, Д., Галюнко, Т.Э. Физическая культура студенческой молодежи. В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международно-практической конференции. 2019. С. 179-183.
 33. Козлов, Р.С., Ашхамахов, К.И., Галюнко, Т.Э. Методика подготовки студентов к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса гто. Майкоп, 2016.
 34. Гучетль, И.Н., Двойникова, Е.С., Галюнко, Т.Э. Формирование мотивационно - ценностных установок физкультурно – спортивной деятельности уч-ся в ВУЗе. В сборнике: Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых ученых. 2016. С. 39-42.
 35. Свечкарёв, В.Г. Эволюция спорта // В.Г. Свечкарёв. Научные Известия. 2019. № 14. С. 63-67.
 36. Свечкарёв, В.Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта // В.Г. Свечкарёв. Научные Известия. 2020. № 18. С. 57-61.
 37. Свечкарёв, В.Г. Об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга // Свечкарёв В.Г. В сборнике: Физическая культура и спорт, в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Материалы региональной конференции. 2019. С. 182-186.
 38. Свечкарёв, В.Г. Физическая культура // В.Г. Свечкарёв. Майкоп, 2014.
 39. Свечкарёв, В.Г. Физическая культура и спорт // В.Г. Свечкарёв. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Майкопский государственный технологический университет». Майкоп, 2019.
 40. Свечкарёв, В.Г. Оздоровительная направленность тренировочного процесса при использовании машин адаптивного воздействия // В.Г. Свечкарёв, Ю.Т. Черкесов. Теория и практика физической культуры. 2005. № 12. С. 26.
 41. Свечкарёв, В.Г. Совершенствование двигательных возможностей человека посредством современных автоматизированных систем управления в физическом воспитании и спорте // В.Г. Свечкарёв. Социальная политика и социология. 2013. № 2-2 (93). С. 319-330.
 42. Свечкарёв, В.Г. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту // В.Г. Свечкарёв. Учебное пособие / Майкоп, 2019.

43. Аутлев, Н.А., Уджуху, И.А. Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека. В сборнике: Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Материалы региональной конференции. 2019. С. 16-18.
44. Бахова, Е.С., Уджуху, И.А. Социально-психологические аспекты физической культуры. В сборнике: актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования. Материалы IV международной научно-практической конференции. Грозный, 2020. С. 116-123.
45. Гавшина, Д.В., Козлов, Р.С. Физическая культура в жизни студентов и ее влияние на здоровье. В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 333-336.
46. Гончаров, Я.А., Демонова, Н.Д., Козлов, Р.С. Влияние физических упражнений в тренировочном процессе на опорно-двигательный аппарат спортсменов. В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 150-154.
47. Козлов, Р.С. Двигательная активность студентов на занятиях по физической культуре. В сборнике: Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования. Материалы II международной научно-практической конференции. Чеченский государственный педагогический университет. 2018. С. 183-188.
48. Свечкарёв, В.Г., Козлов, Р.С., Ашхамахов, К.И., Иващенко, Т.А. подвижные игры как система совершенствование физических качеств. Научные Известия. 2017. № 7. С. 78-86.
49. Козлов, Р.С., Козлов, К.С. Цель и направленность физического воспитания в современном высшем учебном заведении. В книге: XVII Неделя науки МГТУ. 2008. С. 85-86.
50. Козлов, Р.С. Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке. диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2006