

Министерство образования республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
Кафедра спортивных дисциплин и методик их преподавания

С.В. Родин  
Д.В. Попитич

## ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (БАСКЕТБОЛ)

электронный учебно-методический комплекс  
для студентов специальности  
6-05-0115-01 Образование в области физической культуры

Брест  
БрГУ имени А.С. Пушкина  
2026



Начало

Содержание



Страница 1 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

УДК 796.322(075.8)  
ББК 75.154я73  
Б 43

*Авторы:*

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания  
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
магистр педагогических наук

**С.В. Родин**

преподаватель кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания  
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
магистр педагогических наук

**Д.В. Попитич**

*Рецензенты:*

Кафедра физического воспитания и спорта  
УО «Брестский государственный технический университет»

профессор кафедры теории и методики физического воспитания  
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
кандидат педагогических наук, профессор,

**В.Г. Ярошевич**

Попитич, Д.В. Б 43 Повышение спортивного мастерства (БАСКЕТБОЛ) : электронный учебно-методический комплекс для студентов по специальности «Образование в области физической культуры» / Д.В. Попитич, С.В. Родин – Брест: БрГУ им. А. С. Пушкина, 2026. – 135 с.

Учебно-методический комплекс включает содержание учебного материала по дисциплине Повышение спортивного мастерства (БАСКЕТБОЛ) специальности 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры», теоретический лекционный курс, перечень практических занятий, контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, примерные планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, тематику рефератов для самостоятельной работы студентов и список литературы.

Представленные материалы ставят своей целью формирование у студентов системы знаний и умений, необходимых в их будущей профессиональной деятельности.

Адресован студентам 1-4 курсов специальности 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры» дневной формы обучения.



Начало

Содержание



Страница 2 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка . . . . .	4
Примерный тематический план . . . . .	10
Содержание учебного материала . . . . .	11
<b>Теоретический раздел</b>	<b>16</b>
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях баскетболом . . . . .	16
Тема 1.2. Общие основы теории баскетбола . . . . .	21
Тема 1.3. Содержание игры и ее характеристика. Классификация и анализ техники и тактики игры . . . . .	28
Тема 1.4. Правила соревнований и методика судейства . . . . .	72
<b>Практический раздел</b>	<b>75</b>
Тема 2.1 и 2.2 Общая и специальная физическая подготовка . . . . .	75
Тема 2.3. Техника игры, методика обучения и тренировки . . . . .	78
Тема 2.4. Тактика игры, методика обучения и тренировки . . . . .	93
Тема 2.5. Учебные игры . . . . .	113
Тема 2.6. Участие в соревнованиях . . . . .	127
Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке . . . . .	128
Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия . . . . .	130
Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов . . . . .	132
Список рекомендуемой литературы . . . . .	135



Начало

Содержание



Страница 3 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Пояснительная записка

Учебная дисциплина «Повышение спортивного мастерства (спортивные игры: баскетбол)» изучается студентами 1-4 курсов специальности 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры» дневной формы обучения.

ЭУМК разработан в соответствии с учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры, регистрационный № УД-23-003-23/уч., утвержденной 05.07.2023 г.

Данная дисциплина «Повышение спортивного мастерства (спортивные игры: баскетбол)» для студентов раскрывает основные аспекты методики проведения занятий, повышает уровень знаний теории и методики проведения спортивной тренировки по избранному виду спорта, а также создает условия для получения практического опыта по организации, проведению, участию в соревнованиях и их судейству.

Образовательный процесс студентов по данной учебной дисциплине направлен на формирование у студентов смелости, решительности, честности, уверенности в себе, находчивости и другие ценные качества.

Прохождение курса ПСМ является эффективным средством подготовки высококвалифицированного специалиста, так как повышает двигательную активность, закладывает основы здоровья, прививает навыки к соревновательной деятельности, формирует волю и характер.

**Цель УМК** – методическое сопровождение и помощь студентам дневной формы получения образования в освоении учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (баскетбол)».

Сформировать систему знаний, умений и навыков о теоретических и прикладных основах спортивных и подвижных играх для организации и проведения школьных уроков, внеклассных мероприятий и спортивно-массовой работы с взрослым населением.



Начало

Содержание



Страница 4 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Задачи УМК:

1. Повысить уровень физической, технической, тактической подготовленности обучающихся в баскетболе.
2. Усовершенствовать знания, умения и навыки проведения учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки.
3. Усовершенствовать знания, умения и навыки контроля различных сторон подготовленности спортсменов, тренировочных и соревновательных нагрузок.
4. Создать условия для подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях, анализ соревновательной деятельности и коррекция дальнейшей подготовки с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях.
5. Использовать средства тренировки баскетболистов для профилактики заболеваний, улучшения психического состояния, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

В результате изучения учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (спортивные игры: баскетбол)» формируется следующие компетенции – владеть навыками организации и судейства спортивных соревнований, реализовывать имеющийся уровень технико-тактической и физической подготовленности в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта (СК-16).

В соответствии с содержанием учебной программы и организацией самостоятельной работы студент должен **знать**:

- методику совершенствования технического мастерства;
- методику совершенствования тактического мастерства;
- методику развития двигательных способностей;
- правила игры и методику судейства;
- правила безопасности при занятиях баскетболом.

Студент должен **уметь**:

- выполнять технические и тактические действия в избранном виде спорта;



Начало

Содержание



Страница 5 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



- проявлять уровень физической подготовленности, требуемый для достижения спортивного результата;
- реализовывать имеющийся уровень технико-тактической и физической подготовленности в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать средства и методы направленного развития двигательных способностей и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в процессе проведения занятий по виду спорта;
- выбирать и использовать педагогические средства и методы восстановления в процессе подготовки спортсменов;
- обеспечивать безопасность жизнедеятельности спортсменов;
- осуществлять профилактику травматизма;
- оказывать первую медицинскую помощь в процессе проведения занятий по виду спорта;
- выполнять различные функциональные обязанности в составе судейской бригады при проведении соревнований;
- планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку;
- формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;
- контролировать и поддерживать учебную трудовую и производственную дисциплину;
- находить и реализовывать адекватные управленческие решения;
- оптимизировать профессиональное взаимодействие в малых группах.

Студент должен **владеть:**

- понятийным аппаратом, применяемым в баскетболе;
- техникой и тактикой избранного вида спортивных игр;
- методиками физической, технической и тактической подготовки;

*Начало*

*Содержание*



*Страница 6 из 135*

*Назад*

*На весь экран*

*Заккрыть*

- приемами оказания помощи при выполнении физических упражнений;
- методикой восстановления работоспособности физического состояния спортсмена;
- умениями и навыками судейства соревнований в избранном виде спортивных игр;
- приемами страховки и первой медицинской помощи.

Основными разделами для изучения являются: «*Теоретические основы избранного вида спортивных игр*» связан с изучением: истории развития вида спорта; техники безопасности на занятиях спортивными играми; общей основы теории, содержание и характеристика избранного вида спортивных игр; классификации и анализа техники и тактики игры; правил соревнований и методики судейства;

«*Практические умения и навыки в избранном виде спортивных игр*» предназначен для освоения студентами: общей и специальной физической подготовки; техники игры и методики обучения; тактики игры и методики обучения; учебной игре и участие в соревнованиях.

Предложенная очередность разделов обусловлена необходимостью последовательного освоения специальных знаний, умений и навыков в теории и практике основ спортивных игр.

Дисциплина «Повышение спортивного мастерства» включает теоретический раздел и практические занятия и направлен на непосредственное овладение техникой и тактикой избранного вида спортивных игр и методики его обучения. На практических занятиях раскрываются следующие вопросы: история возникновения и развития избранного вида спортивных игр: баскетбол, основы техники и тактики, особенности методики обучения техники и тактики, правила соревнований, методика судейства, материально-техническое освещение учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также навыки ведения протоколов игр.



Начало

Содержание



Страница 7 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

Данная дисциплина тесно связана с гандболом, волейболом, футболом и теннисом, а так же с дисциплиной «Техника, тактика, методика обучения и тренировки».

По мере прохождения материала по избранному виду спортивных игр (баскетбол) студентам предъявляются зачетные требования по технике и тактике игры в баскетбол, а также знания правил соревнований.

Для определения степени владения студентами техникой игровых приемов в течение семестра проводятся игровые зачетные занятия по специальным нормативам.

Учебным планом предусмотрено по дисциплине «Повышение спортивного мастерства» на дневной форме получения образования (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Расчет часов по дисциплине «Повышение спортивного мастерства»

Курс, семестр		Общее кол-во часов по дисциплине	Кол-во аудиторных часов	В том числе		
				Лекций	Практич-х	Семина-х
1 курс	1 сем.	210	106		106	
	2 сем.		104		104	
2 курс	3 сем.	210	106		106	
	4 сем.		104		104	
3 курс	5 сем.	160	106		106	
	6 сем.		54		54	
4 курс	7 сем.	210	106		106	
	8 сем.		104		104	
Итого по дисциплине:		790	790		790	

По окончании каждого семестра проводится контроль оценки знаний, умений и навыков по избранному виду спортивных игр (баскетбол) в виде зачета.



Начало

Содержание



Страница 8 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

ЭУМК включает:

- пояснительную записку;
- содержание практических занятий, включающих физическую подготовку, обучение технике и тактике игры;
- контрольные нормативы по оценке физической и технической подготовленности студентов в баскетболе;
- примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- тематику рефератов для самостоятельной работы студентов; (студент, пропустивший учебное занятие по уважительной причине, может отработать его подготовив реферат по предложенным темам: болезнь, травма, освобождение деканатом, участие в соревнованиях);
- список рекомендуемой литературы.



*Начало*

*Содержание*



*Страница 9 из 135*

*Назад*

*На весь экран*

*Заккрыть*

## Примерный тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных (практических) часов по курсам			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1. Теоретические основы избранного вида спортивных игр (баскетбол)					
1.1	Техника безопасности на занятиях в избранном виде спортивных игр	1	1	1	1
1.2	Общие основы теории избранного вида спортивных игр	2	2	2	2
1.3	Содержание игры и ее характеристика. Классификация и анализ техники и тактики игры	2	2	2	2
1.4	Правила соревнований и методика судейства	4	4	5	7
2. Практические умения и навыки в избранном виде спортивных игр (баскетбол)					
2.1	Общая физическая подготовка	50	35	28	35
2.2	Специальная физическая подготовка	25	35	28	35
2.3	Техника игры, методика обучения и тренировки	50	55	40	55
2.4	Тактика игры, методика обучения и тренировки	56	43	38	43
2.5	Учебные игры	10	18	8	15
2.6	Участие в соревнованиях	10	15	8	15
	Всего часов:	210	210	160	210



Начало

Содержание



Страница 10 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

### **Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТИВНЫХ ИГР (БАСКЕТБОЛ)**

#### **Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях баскетболом**

Общие требования безопасности. Обязанности и права. Правила личной гигиены. Рекомендации по требованиям безопасности перед началом, во время и после занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по баскетболу. Медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Режимы занятий и отдыха. Оказание первой помощи пострадавшему.

#### **Тема 1.2. Общие основы теории баскетбола**

Исторический очерк развития баскетбола в мире, стране, регионе. Современное состояние баскетбола в мире и Республике Беларусь. Содержание игры. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания. Организация занятий баскетболом в школе. Формы внеклассной работы по баскетболу.

#### **Тема 1.3. Содержание игры и ее характеристика. Классификация и анализ техники и тактики игры**

Терминология. Основные игровые приемы и их характеристика. Классификация и анализ техники и тактики игры, методика обучения и тренировки. Последовательность в обучении технике игры. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Характеристика основных систем в нападении и защите. Зависимость постановки тактических задач от уровня владения техникой. Комплектование команды и ведение игры. Планирование учебно-тренировочного процесса по баскетболу. План-конспект учебно-тренировочного занятия по баскетболу. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

[Начало](#)[Содержание](#)[Страница 11 из 135](#)[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)

## **Тема 1.4. Правила соревнований и методика судейства**

Содержание правил игры в баскетбол и основы методики судейства. Правила проведения соревнований по баскетболу. Обязанности судей в поле и за судейским столом. Основные судейские жесты. Ведение протокола соревнований. Оборудование мест занятий и инвентарь. Тренажерные устройства. Современные тенденции развития правил и судейства.

## **Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТИВНЫХ ИГР (БАСКЕТБОЛ)**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка**

Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища с отягощениями и без. Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости. Упражнения со скакалкой. Серийные прыжки через гимнастическую скамейку. Напрыгивание на тумбу. Серийные прыжки «тройным» с места и с разбега. Выпрыгивания с отягощениями. Прыжки в длину и в высоту с разбега и с места. Упражнения для развития общей выносливости. Кроссовая подготовка (бег 12 минут). Лыжный спорт. Плавание 300 м и более. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, преодоление препятствий в играх и эстафетах, специальные упражнения для баскетбола. Спортивные игры: футбол, волейбол, гандбол, лей на траве.

### **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие координационных способностей, применяемые в практике баскетбола. СФП способствует воспитанию основных физических качеств спортсмена – силы, быстроты, выносливости, ловкости, прыгучести, точности в условиях близких к специфической деятельности баскетболистов.



Начало

Содержание



Страница 12 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Стартовые рывки с места от 5 до 25 метров. Рывки из различных исходных положений; стартовые рывки по зрительным и слуховым сигналам в различных направлениях без мяча и с мячом. Бег с быстрой сменой направления. Упражнения в беге, развивающие быстроту реакции на мяч, на действия партнёра, на конкретную ситуацию. Серийные прыжки на максимальную высоту, прыжки в «глубину» с последующим выпрыгиванием вверх и доставанием предметов. Чередование прыжков с последующими рывками. Рывки в сочетании с остановками, поворотами, ловлей, передачами мяча по ориентирам и в соревновании с партнёром. Рывки в гору и с горы с отягощениями.

### **Тема 2.3. Техника игры, методика обучения и тренировки**

Перемещения – упражнения в беге, ходьбе, прыжках, остановках, приставной шаг, повороты. Техника владения мячом держания мяча, ловля мяча на месте и в движении, одной и двумя руками. Передачи мяча сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с отскоком от пола и без отскока, на месте и в движении. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным контролем и без зрительного контроля, с изменениями высоты отскока, с изменениями направления, с изменениями скорости, с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину двумя и одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита и без отскока от щита; броски с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, близкие, прямо перед щитом и под углом.

Техника овладения мячом. 1. Вырывание мяча; 2. Выбивание мяча; 3. Перехват мяча; 4. Накрывание мяча при броске; 5. Отбивание мяча при броске; 6. Овладение мячом в борьбе за отскок от щита.

Финты и сочетания приемов. 1. Финт на рывок – рывок; 2. Ведение – передача; 3. Финт на проход – проход; 4. Финт на бросок – передача; 5. Двойной финт на проход – проход; 6. Ведение – поворот – бросок; 7. Финт на бросок – проход – бросок; 8. Финт на бросок – финт на передачу – бросок. Основные средства и методы, применяемые при обучении и тренировке.

Начало

Содержание



Страница 13 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Тема 2.4. Тактика игры, методика обучения и тренировки

Индивидуальная тактика игры в нападении и защите, применяемая в баскетболе.

Групповые взаимодействия игроков в защите и нападении.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.
2. Групповые действия в нападении 2-х игроков: отдай мяч и выходи; заслон (наружный и внутренний.); наведение; пересечение; «двойка».
3. Групповые действия в нападении 3-х игроков: «треугольник»; «тройка»; малая восьмерка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков.
4. Групповые действия в защите 2-х игроков: подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча.
5. Групповые действия в защите 3-х игроков: против треугольника; против тройки; против малой восьмерки; против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух.

Командные тактические действия в нападении и защите.

1. Стремительное нападение: система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва.
2. Позиционное нападение: система нападения через центрального; система нападения через 2-х центральных.
3. Концентрированная защита: система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты.
4. Рассредоточенная защита: система личного прессинга; система зонного прессинга.

Методика обучения и тренировки индивидуальным и групповым тактическим действиям в баскетболе. Основные системы игры в защите и нападении. Методика обучения и тренировки индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в баскетболе.



Начало

Содержание



Страница 14 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Тема 2.5. Учебные игры

Игры на развитие быстроты передвижений, скоростной выносливости силовых способностей, быстроты реакции В баскетболе; игры на совершенствование техники передвижений и техники двигательных действий; игры на развитие памяти, внимания, способности к антиципации (предвидение) и способности к ориентированию.

## Тема 2.6. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях различного уровня (первенство группы ПСМ, первенство факультета, районных, университета, городских). Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учётом индивидуальных особенностей игроков, их место и функции в команде, качеств партнёров.



Начало

Содержание



Страница 15 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

# Теоретический раздел

## Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях баскетболом

### Общие требования по безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм

1. На занятия по спортивным и подвижным играм допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по здоровью, прошедшие в установленном порядке медицинское обследование с использованием методов врачебного контроля в областном диспансере спортивной медицины, прошедшие обучение по «Правилам безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм» (ежегодно) и инструктаж о необходимых мерах безопасности пред началом занятий по видам спорта курса обучения кафедры (не реже 1 раза в 6 месяцев).

2. Занятия по «Правилам безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм» и инструктаж по безопасности должны подтверждаться личной подписью обучаемого (инструктируемого) преподавателя (инструктирующего) в журнале регистрации инструктажа обучающихся по безопасности образовательного процесса. Занятия по правилам безопасности проводит заведующий кафедрой (преподаватель), инструктаж по безопасности – преподаватель.

3. Обучающийся, перенесший заболевание или травму, к занятиям по спортивным и подвижным играм допускается после медицинского обследования и заключения врача о допуске к занятиям.

4. Во время занятий по спортивным и подвижным играм на обучающихся могут воздействовать следующие опасные факторы:

- столкновение с воротами при игре в гандбол, футбол;
- столкновение со стойкой при игре в волейбол, теннис;
- случайный удар теннисной ракеткой;

[Начало](#)[Содержание](#)[Страница 16 из 135](#)[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)

- попадание мячом в голову или другую часть тела при игре в гандбол, волейбол, футбол, баскетбол;
- наступание на разделительную штору с последующим падением;
- столкновение с другими участниками игры при игре в гандбол, волейбол, футбол, баскетбол;
- повреждение при работе на гимнастической стенке;
- получение травмы при контакте с соперником и падение на стену;
- набегание на гимнастическую скамейку;
- падение баскетбольной стойки для «стрит-бола»;

#### 5. Запрещается:

- заниматься на неисправном спортивном оборудовании, использовать спортивный инвентарь, имеющий конструкционные дефекты;
- заниматься при отсутствии спортивной специальной одежды;
- заниматься с максимальными физическими нагрузками, при отсутствии медицинского работника;
- заниматься при отсутствии лиц, в обязанности которых входит непосредственное проведение занятий физической культурой и спортом;
- брать без разрешения преподавателей мячи, выполнять упражнения гимнастической стенке, устанавливать ворота и выполнять не предусмотренные программой задания;
- заниматься, если зал не просох после влажной уборки;
- при выполнении беговых заданий контролировать дистанцию, наблюдая ее расстояние через левое плечо;
- при занятиях волейболом и баскетболом запрещается прыгать и повисать на баскетбольной корзине, захватывать, при выполнении технических приемов, волейбольную сетку, использовать волейбольные стойки не установленного образца;
- при занятиях баскетболом запрещается самостоятельно выкатывать дополнительные баскетбольные стойки и использовать их без присутствия



Начало

Содержание



Страница 17 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

преподавателя;

- при занятиях футболом и гандболом запрещается использовать не закрепленные ворота, применять их как гимнастическую перекладину;
- запрещается при занятиях футболом и гандболом применять силовые приемы вблизи окон и стен.

6. Обучающийся, находясь в спортивном зале, должен выполнять только те действия (ту работу), которые определены преподавателем, соответствуют программе обучения, приемы, выполнение которых ему известны. При этом обучающийся должен страховаться преподавателем либо специально назначенным лицом.

7. Если в ходе занятия по спортивным и подвижным играм обучаемый почувствовал ухудшения здоровья, ОН обязан сообщить об этом преподавателю и с его разрешения обратиться за помощью к медицинскому работнику в спортивном комплексе.

### **Требования по безопасности перед началом занятий по спортивным и подвижным играм**

8. Размер, форма и масса применяемого спортивного инвентаря должны соответствовать возрасту, полу, физической подготовленности, а также ныне действующим правилам соревнований.

9. Спортивная форма занимающихся не должна мешать выполнению упражнений, т.е. соответствовать размеру. Разрешается использовать эластичные бинты, наколенники и т.д. Перед занятиями необходимо снять перстни, цепочки, металлические браслеты, пирсинг. Ногти на руках и ногах должны быть коротко и аккуратно острижены.

10. К занятиям не допускаются студенты, не прошедшие инструктаж по правилам безопасности с соответствующей записью в журнале и не имеющие медицинского допуска.



*Начало*

*Содержание*



*Страница 18 из 135*

*Назад*

*На весь экран*

*Заккрыть*

## **Требования по безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм и подвижным играм**

Во время обучения и совершенствования техники выполнения упражнений по спортивным и подвижным играм (футбол, гандбол, волейбол, баскетбол, теннис и настольный теннис) необходимо соблюдать определенные правила, установленные для занятий.

11. Заниматься разрешается при исправном инвентаре, правильно установленном, проверенном оборудовании: сетке (волейбол, теннис); закрепленных воротах (гандбол, футбол); столах (для настольного тенниса); баскетбольных щитах, соответствующих требованиям при проведении подвижных игр.

12. Вход в спортивный зал с разрешения преподавателя только в спортивной форме.

13. Заниматься на спортивной площадке только с преподавателем.

14. Все занятия начинать с разминки.

15. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы и дистанции.

16. Не выполнять без страховки сложные игровые приемы незнакомые упражнения. Обучаться страховке и самостраховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя (тренера).

## **Требования по безопасности по окончании занятий по спортивным и подвижным играм**

17. При подведении итогов занятий указать характерные ошибки, напомнить правила личной гигиены.

18. Покинуть место занятий и зал по команде преподавателя. Запрещается покидать зал самостоятельно.



Начало

Содержание



Страница 19 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Требования по безопасности в аварийных ситуациях

19. При получении травмы на занятиях по спортивным и подвижным играм доврачебная помощь должна быть оказана любым членом педагогического состава или студентом в соответствии с правилами оказания помощи.

20. При оказании доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками стерильные средства, медицинские препараты из аптечки, которые хранятся в специально отведенных местах при каждом спортивном сооружении.

21. Последовательность действий при оказании доврачебной помощи пострадавшему:

- устранить воздействие на организм травмирующего фактора;
  - определить характер травмы, создающей наибольшую угрозу жизни пострадавшего, уложить пострадавшего и обеспечить покой;
  - при травмах шеи, позвоночника, таза оставить пострадавшего на твердой горизонтальной поверхности (пол), не пытаться его поднимать и переносить на медицинских носилках;
  - вызвать медицинскую помощь, находиться при пострадавшем до прибытия медработника;
  - с прибытием скорой помощи или медработника принять меры для транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Допускается транспортировка пострадавшего попутным и личным транспортом (с сопровождающим).
22. При получении травмы немедленно сообщить заведующему кафедрой.



Начало

Содержание



Страница 20 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Тема 1.2. Общие основы теории баскетбола

### Исторический очерк развития баскетбола Возникновение баскетбола

Преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы (позже школа была преобразована в колледж) в штате Массачусетс (США) Джеймс Нейсмит в декабре 1891 г. изобрел игру, которую охарактеризовал так: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо». Новая игра оказалась настолько динамичной и увлекательной, что превзошла самые смелые надежды Нейсмита. Очень скоро она завоевала всеобщее признание в Америке, а в современном мире в нее играют миллионы людей.

Отдавая дань заслугам Джеймса Нейсмита, спрингфилдский колледж в 1911 г. присудил ему почетную степень мастера физического воспитания. В 1939 г. университет Мак Гилл присудил Нейсмиту степень доктора медицины, а 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.

Джеймс Нейсмит (1861-1939) родился в Канаде. Конечно, 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 так называемый пок-тапок. Цель игры заключалась в том, чтобы забросить мяч в каменное кольцо, укрепленное в вертикальном положении на стене.

В шестнадцатом столетии у ацтеков была известна игра, называвшаяся олламалитутли: играющие, стремились забросить каучуковый мяч в каменное кольцо.

Начав работать в спрингфилдском колледже, Джеймс Нейсмит встретился там с доктором Лютером Гуликом, который настойчиво искал новые формы и методы

[Начало](#)[Содержание](#)[Страница 21 из 135](#)[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)

физического воспитания. Получив от доктора Гулика задание оживить уроки, Джеймс Нейсмит придумал игру для закрытого помещения. Условия спортивного зала определяли необходимость играть круглым мячом и только руками.

Для этого был выбран футбольный мяч, который можно было легко ловить, передавать, бросать уже после сравнительно короткой практики. Чтобы исключить грубость при броске в цель и развивать точность у учащихся, Нейсмит расположил мишень над игроками, вне пределов их досягаемости: к перилам балкона он прикрепил две корзины для сбора персиков, в которые и нужно было забрасывать мяч. Балкон гимнастического зала находился на высоте 3 м 5 см от пола – эта высота и соответствует современному расстоянию от поверхности баскетбольной площадки до верхнего края кольца корзины.

В новой игре вначале участвовали одновременно мужчины и женщины.

Так как в гимнастической группе было восемнадцать человек, то Нейсмит распределил их на две команды по девять человек. Позже число игроков было сокращено до семи, а затем до пяти, поскольку большее количество участников создавало на площадке излишнюю суету. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название «баскетбол» (baske – корзина, ball – мяч).

В декабре 1891 г. Нейсмит сформулировал первые правила новой игры и провел первый матч по баскетболу. В 1892 г. он опубликовал «Книгу правил игры в баскетбол», содержащую тринадцать пунктов, большинство из которых в той или иной форме действуют и по сей день.

Довольно скоро после проведения первых матчей эти правила были несколько изменены. Одной из причин изменения, в частности, явилось введение щитов (1895), 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.



Начало

Содержание



Страница 22 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Развитие баскетбола

Дальнейшее развитие игры повлекло за собой изменение правил, инвентаря, оборудования и костюма баскетболиста (рис. 1.1). В 1893 г. впервые появились железные кольца с сеткой. В 1894 г. окружность мяча был увеличена до 30-32 дюймов (76,2-81,3 см).



Рисунок 1.1 – Модернизация инвентаря, оборудования и костюма баскетболиста

В 1895 г. были введены штрафные броски, выполнявшиеся с расстояния в 15 футов (Фут – 30,5 см).

Ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1896 г.

Вскоре после своего появления баскетбол в США стал очень популярен. Несколько позднее в эту игру начали играть и в других странах.

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



Начало

Содержание



Страница 23 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования.

Одновременно с распространением игры шло и формирование ее техники и тактики. Появились технические приемы – ловля, передачи, ведение и броски мяча в корзину. Однако в технике отсутствовала динамика – все передачи и броски выполнялись с места, двумя руками. В тактике произошло определение игровых функций участников команды и их деление на нападающих и защитников. Именно в эти годы баскетбол начал распространяться в странах Европы и Южной Америки.

Второй этап развития игры (1919-1931) характеризуется созданием национальных федераций баскетбола, что оказало положительное влияние на ее дальнейшее развитие. В октябре 1927 г. в Женеве была создана школа физического образования, руководителем которой был назначен преподаватель спрингфилдского колледжа доктор Элмер Берри. Открытие этой школы имело целью развитие баскетбола в Европе и на других континентах. Баскетбол стал широко культивироваться в Чехословакии, Литве, Эстонии, Латвии, Италии, Франции. Южноамериканская баскетбольная конфедерация проводила в эти годы свои континентальные чемпионаты; подобные соревнования проходили и в странах Восточной Азии.

Стали проводиться и международные встречи. В 1919 г. состоялся первый международный баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции.

Третий этап развития баскетбола (1932-1947) характеризуется всемерным развитием мирового баскетбола.

Знаменательным событием в истории игры явилось создание 18 июня 1932 г. Международной федерации баскетбола – ФИБА. Представители федераций восьми стран – Аргентины, Греции, Италии, Латвии, Португалии, Румынии, Швейцарии и Чехословакии – приняли участие в первой международной конференции, единогласно проголосовали за образование Международной федерации баскетбола



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 24 из 135](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

и принятие унифицированных правил.

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. Первым олимпийским чемпионом стала сборная команда США. Создатель игры Джеймс Нейсмит присутствовал на олимпийском турнире в качестве почетного гостя.

В 1947 г. на международную арену вышли советские баскетболисты и баскетболисты других социалистических стран, которые с каждым годом оказывали все большее влияние на развитие баскетбола как в Европе, так и во всем мире.

Четвертый этап (1948-1965) 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 широко 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



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 25 из 135](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

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 г), 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 начале 50-х гг. 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. (Динамика среднего роста игроков мужских команд СССР и США на Олимпийских играх показана на рисунке 1.2).

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.

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.



Начало

Содержание



Страница 26 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

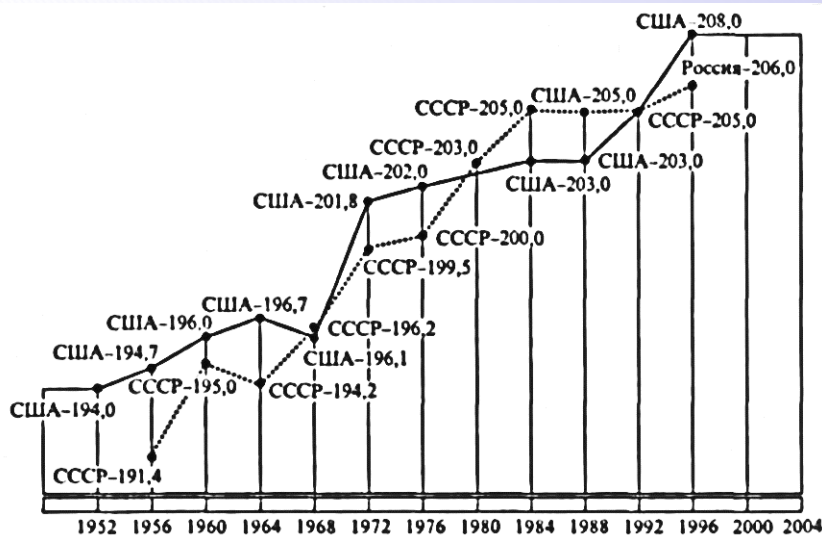


Рисунок 1.2 – Динамика показателей среднего роста игроков мужских команд СССР и США на Олимпийских играх в 1952-2000 гг. (в см)

В 1965 г. Международная федерация баскетбола объединяла уже 122 национальные федерации различных стран, в настоящее время 213 национальных федераций.

Следующий этап развития мирового баскетбола, начавшийся в 1966 г., характеризуется преодолением кризиса и дальнейшим расцветом игры. Большую роль в его развитии сыграли представители социалистических стран, и в частности советские спортсмены, которые прочно вошли в число лидеров мирового баскетбола. Сборная мужская команда СССР дважды становилась олимпийским чемпионом (1972, 1988), трижды (1976, 1980, 1992) женская команда завоевывала золотые олимпийские медали.



Начало

Содержание



Страница 27 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

### Тема 1.3. Содержание игры и ее характеристика. Классификация и анализ техники и тактики игры

Конечный результат игры в баскетбол весьма специфичен:

- большой количественный показатель конечного результата (в среднем 80-85 очков за игру);
- частота смены промежуточных результатов (в среднем через каждые 30 с меняется счет);
- отсутствие ничейного результата, т. е. невозможность компромиссного решения борьбы.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче.

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

*центровой игрок* должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

*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;

*защитник* должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как



Начало

Содержание



Страница 28 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 с, что связано с организацией игры, центровые – в интервале 3 с, отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии – в течение 1 с – наиболее устойчивом интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях. Для оценки психофизиологических функций, определяющих успешность игровой деятельности баскетболистов, используют методы исследования скорости и точности двигательных действий, а также объем, распределение и переключение внимания и т.д.

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.

Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую

[Начало](#)[Содержание](#)[Страница 29 из 135](#)[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)

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.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. 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.

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.

Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основной показатель аэробных возможностей – величина максимального потребления кислорода (МПК) у баскетболистов с ростом квалификации растет и у мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры баскетболисты используют



Начало

Содержание



Страница 30 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма - сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важнейшим кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180-210 уд./мин.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру физиологических изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении штрафных бросков ЧСС составляет в среднем 128 уд./мин, уровень потребления кислорода – 30% от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140-150 уд./мин, уровень потребления кислорода – в пределах 50% при выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172-187 уд./мин, величина кислородного долга 5-7 л/мин.

Группировка типовых упражнений по уровню тренировочной нагрузки строится на основе взаимосвязи частоты сердечных сокращений с характером энергообеспечения и преимущественной направленностью на решение определенных педагогических задач. За игру спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энерготраты у спортсменов разного пола и квалификации различны.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.



Начало

Содержание



Страница 31 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Техника игры

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подготовленности игроков.

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства:

[Начало](#)[Содержание](#)[Страница 32 из 135](#)[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)



– свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;

– точность и эффективность выполнения указанных приемов;

– стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов – значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.;

– умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;

– надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстра-класса отличается высоким уровнем стабильности выполнения.

И тем не менее далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.

[Начало](#)

[Содержание](#)



Страница 33 из 135

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

## Классификация техники игры

**Классификация техники игры** – это распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначение приема в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической и динамической структуры.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приемы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом:

*прием* – бросок мяча в корзину;

*способ выполнения* – одной рукой сверху;

*разновидность* – с отклонением туловища;

*условия выполнения* – в прыжке после остановки, со средней дистанции.

По каждой схеме построена классификация техники баскетбола.

Анализ каждого способа выполнения технических приемов базируется на системно-структурном подходе (рис. 1.3).



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 34 из 135](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

## Техника нападения

Основа техники баскетбола – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке 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.

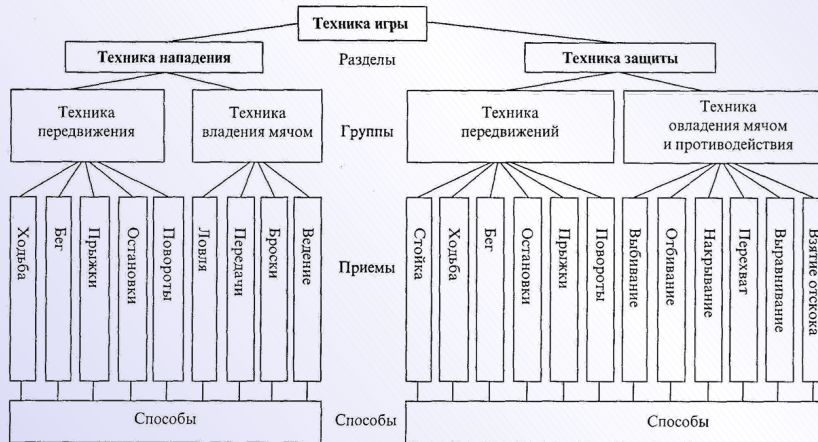


Рисунок 1.3 – Классификация техники игры в баскетбол



Начало

Содержание



Страница 35 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

**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. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком.

*Рывок* – лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят сноска. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча.

Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления (рис. 1.4).

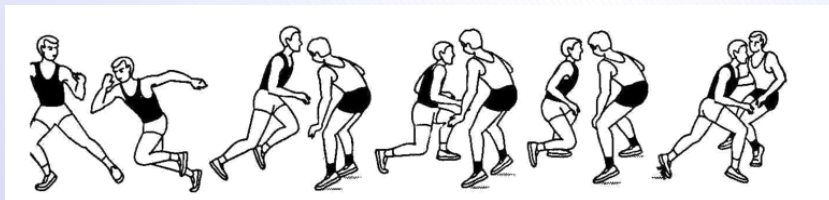


Рисунок 1.4 – Изменение направления бега (рывок)



Начало

Содержание



Страница 36 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



**Прыжки** используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

*Прыжок толчком двумя ногами* выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

*Прыжок толчком двумя ногами с разбега* применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

*Прыжок толчком одной ногой* выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные **остановки**, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами (рис. 1.5).

[Начало](#)[Содержание](#)[Страница 37 из 135](#)[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)

Нападающий использует **повороты** для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов – вперед и назад.

Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад - в сторону, куда он обращен спиной.

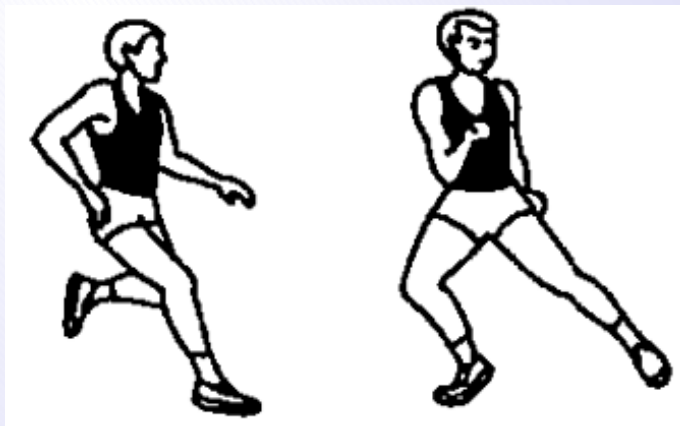


Рисунок 1.5 – Остановка игрока двумя способами



Начало

Содержание



Страница 38 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Техника владения мячом

Техника владения мячом включает следующие приемы техники: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

**Ловля мяча.** Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений 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 взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу или бросок в корзину применяют так называемую двухшажную технику. Если игрок хочет сразу после ловли на бегу сделать передачу или бросок (предположим, правой рукой), то он должен поймать мяч, слегка напрыгивая на него, в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следует толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача или бросок мяча рукой в прыжке. Если же игрок сразу же после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась левая нога, он должен стараться поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем следует первый тормозящий шаг левой ногой, второй стопорящий шаг правой и остановка, дающая возможность выполнять повороты на левой, осевой ноге.

*Ловля мяча двумя руками.* Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча (рис. 1.6).



Начало

Содержание



Страница 39 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

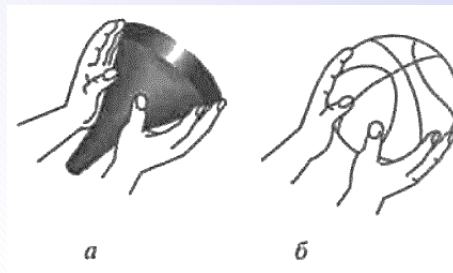


Рисунок 1.6 – Подготовительная фаза (а) ловли мяча;  
 держание мяча двумя руками (б)

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями). Сближая кисти, руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

Для того чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно выпрыгнуть и руки с разведенными кистями резко вынести вверх (расстояние между большими пальцами не должно превышать нескольких сантиметров, остальные пальцы свободно разведены). В момент, когда мяч коснется пальцев, кисти сближают, поворачивают внутрь и крепко обхватывают ими мяч, а руки, сгибая в локтевых суставах, опускают и притягивают мяч к туловищу. При ловле низко летящего мяча руки опускают, кисти и пальцы образуют как бы раскрытую чашу (расстояние между мизинцами обеих рук не должно превышать несколько сантиметров) (рис. 1.7).



Начало

Содержание



Страница 40 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

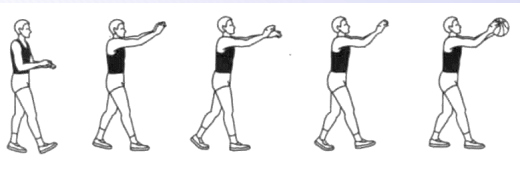


Рисунок 1.7 – Ловля мяча двумя руками

При борьбе за мяч, опускающийся на площадку, не следует ждать, пока он отскочит на удобную для ловли высоту. Нужно Двигаться навстречу, ловить его в начальный момент отскока. Игрок делает выпад к мячу, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон, но не сверху. Захватив мяч, он сразу же выпрямляется и под- тягивает его к себе.

*Ловля мяча одной рукой.* Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой (рис. 1.8).

Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад-вниз, как бы продолжая этим движением полет мяча (амортизационное движение). Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки.

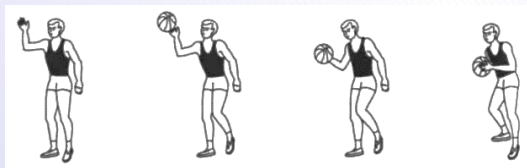


Рисунок 1.8 – Ловля мяча одной рукой



Начало

Содержание



Страница 41 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

Высоко летящий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим прогибанием туловища, быстрым снижением мяча, поддержкой другой рукой и подтягиванием к туловищу. Поймав мяч, игрок немедленно принимает положение равновесия, раздвинутыми локтями предохраняя от попыток соперника выбить мяч из рук.

**Передача мяча.** Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. 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.

Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном с отскоком действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, иботак как направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок может совершить «пробежку» или мяч перехватят.

*Передача мяча двумя руками от груди* – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника (рис. 1.9).

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Начало

Содержание



Страница 42 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

*Передачи мяча двумя руками сверху* чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

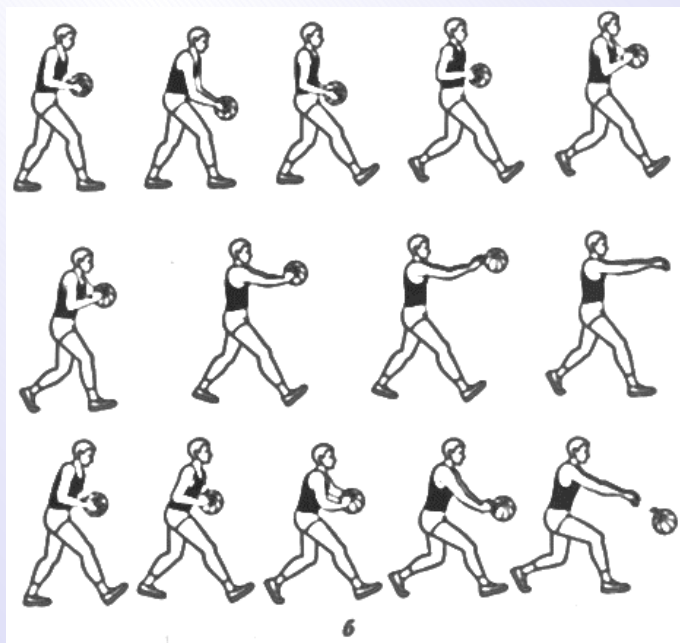


Рисунок 1.9 – Передача двумя руками от груди (а)  
и передача двумя руками от груди ударом о площадку (б)

Начало

Содержание



Страница 43 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру (рис. 1.10).

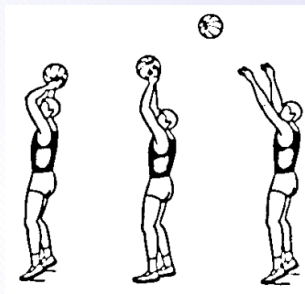


Рисунок 1.10 – Передача мяча двумя руками сверху

*Передача мяча двумя руками снизу* применяется с расстояния 4–6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию (рис. 1.11).

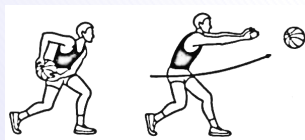


Рисунок 1.11 – Передача мяча двумя руками снизу

Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнуты руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 44 из 135](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)



Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

*Передача мяча одной рукой от плеча* – наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне (рис. 1.12).

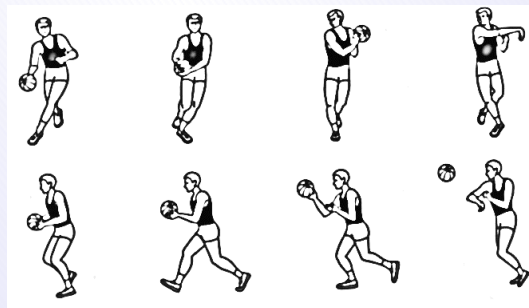


Рисунок 1.12 – Передача мяча одной рукой от плеча

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Начало

Содержание



Страница 45 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м (рис. 1.13).

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

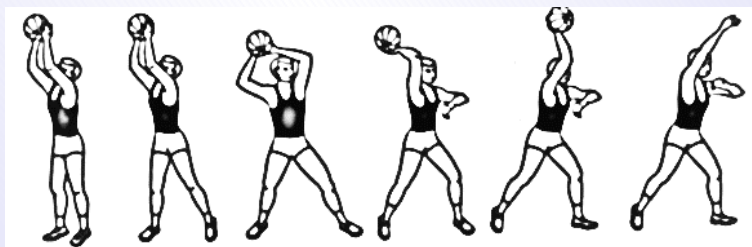


Рисунок 1.13 – Передача мяча одной рукой от головы сверху

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

Подготовительная фаза: игрок поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. Другой рукой, выставленной несколько вперед, игрок как бы отделяется от опекающего соперника (рис. 1.14).

Начало

Содержание



Страница 46 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

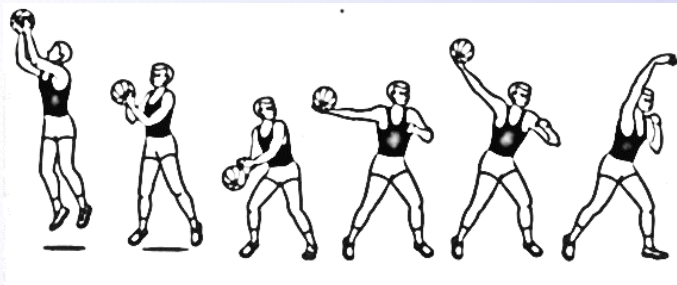


Рисунок 1.14 – Передача одной рукой крюком

*Передача одной рукой снизу* выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника (рис. 1.15).

Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят впередвверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

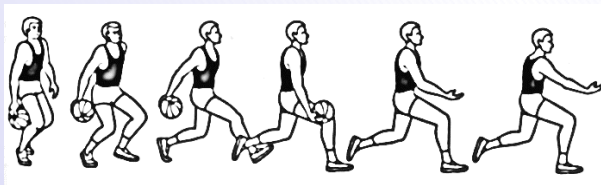


Рисунок 1.15 – Передача одной рукой снизу



Начало

Содержание



Страница 47 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



*Передача одной рукой сбоку* сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны (рис. 1.16).

Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

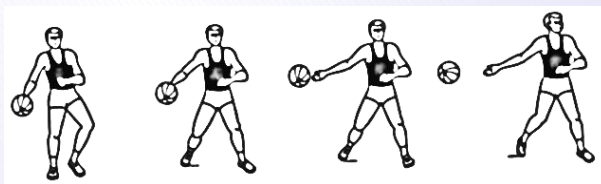


Рисунок 1.16 – Передача одной рукой сбоку

*Скрытая передача мяча за спиной* (рис. 1.17). Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют так называемые скрытые передачи, 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 и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличаются сравнительно коротким замахом и мощным завершающим движением кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера,

Начало

Содержание



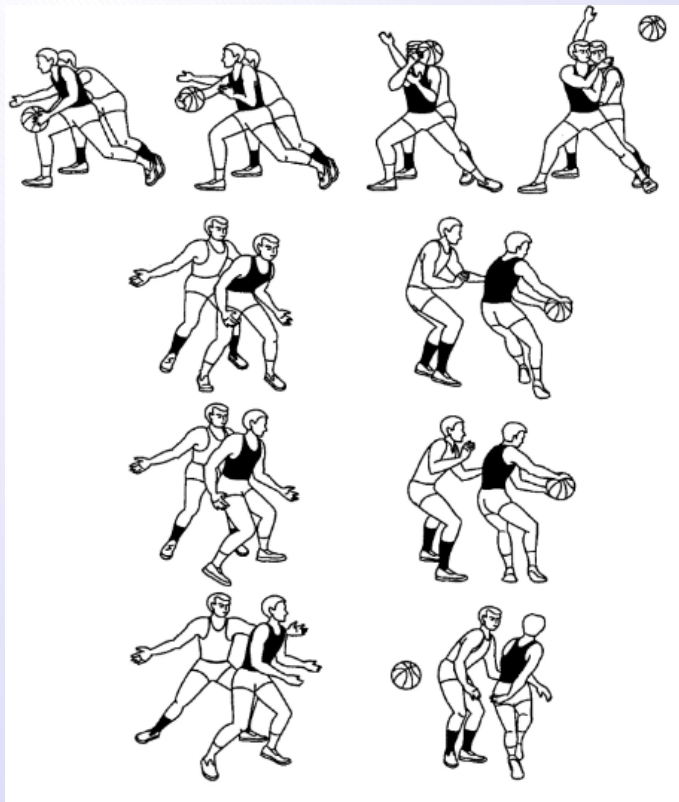
Страница 48 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

получающего мяч. Основные движения при передаче за спиной – это мах слегка согнутой рукой назад – за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.



Начало

Содержание



Страница 49 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

Рисунок 1.17 – Скрытая передача мяча за спиной



Ведение мяча. Ведение мяча – прием (классификация ведения мяча представлена на рисунке 1.18), дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под пресса после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней.

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

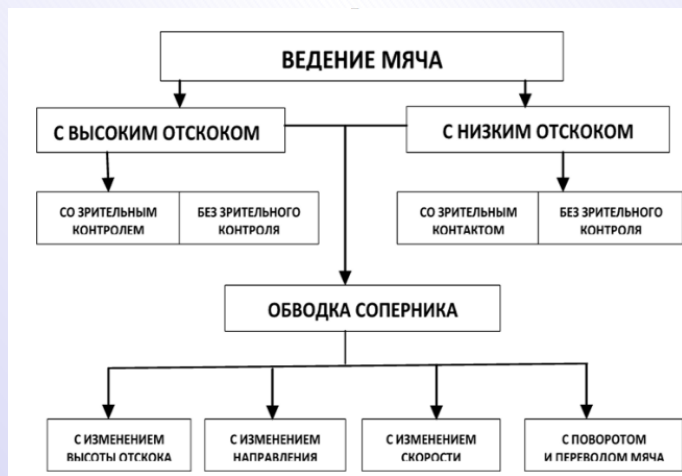


Рисунок 1.18 – Классификация ведения мяча

Начало

Содержание



Страница 50 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно (рис. 1.19, 1.20).



Рисунок 1.19 – Ведение мяча



Рисунок 1.20 – Положение игрока при ведении мяча



Начало

Содержание



Страница 51 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

*Обводка с изменением скорости.* К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

*Обводка с изменением направления.* Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой (рис. 1.21).

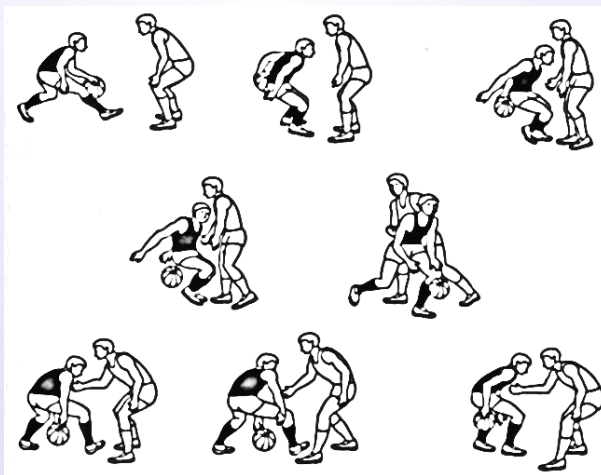


Рисунок 1.21 – Способы обводки соперника

Начало

Содержание



Страница 52 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



**Броски в корзину.** Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю 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 в корзину представлена на рисунке 1.22.

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, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча (рис. 1.23).

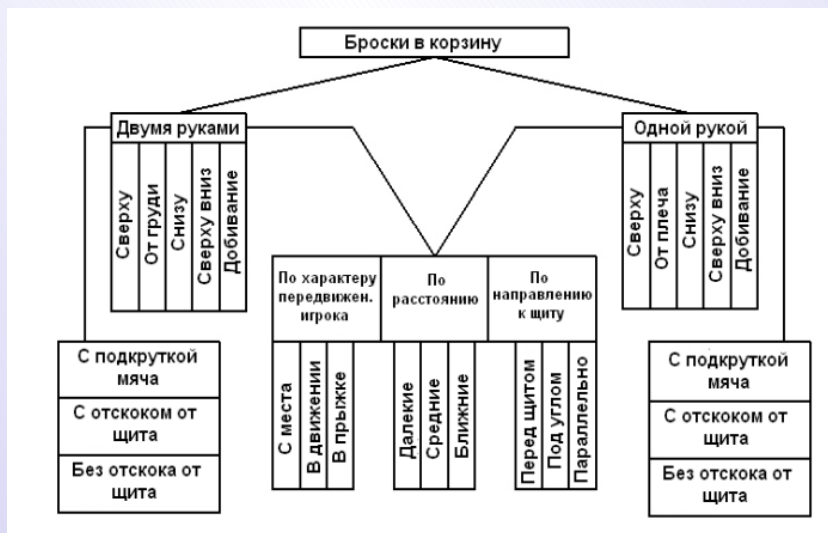


Рисунок 1.22 – Классификация бросков в корзину

Начало

Содержание



Страница 53 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

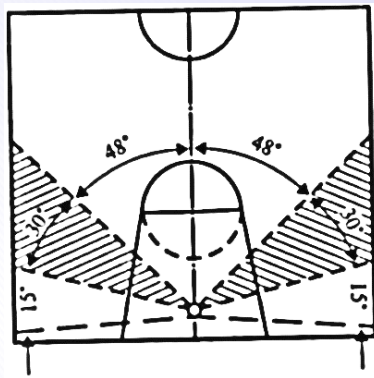


Рисунок 1.23 – Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштрихованно) и с отскоком от щита (заштрихованно)

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 заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

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 отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать



Начало

Содержание



Страница 54 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

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.

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 от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) 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 удлиняется 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.

Классификацию бросков в корзину см. на рисунке 1.22. 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 задач, обусловленных установкой на бросок. Эти установки могут быть направлены на регулирование:

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

*Бросок двумя руками от груди* преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом (рис. 1.24).



Начало

Содержание



Страница 55 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Рисунок 1.24 – Бросок двумя руками от груди

*Бросок двумя руками сверху* целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника (рис. 1.25).

*Бросок двумя руками снизу* выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника (рис. 1.26).

*Бросок двумя руками сверху вниз* все чаще начинают использовать 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. На рисунке 1.27 показана подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.



Начало

Содержание



Страница 56 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Рисунок 1.25 – Бросок двумя руками сверху

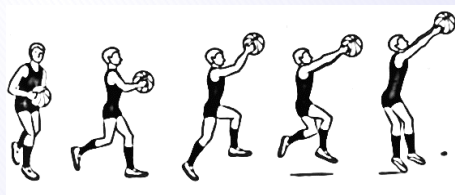


Рисунок 1.26 – Бросок двумя руками в прыжке

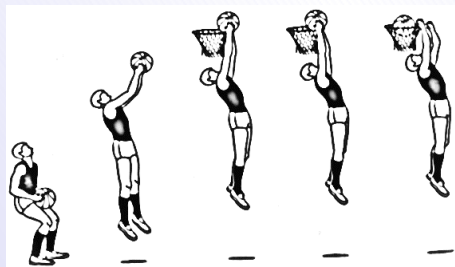


Рисунок 1.27 – Бросок двумя руками сверху вниз



Начало

Содержание



Страница 57 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

*Бросок одной рукой от плеча* – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска (рис. 1.28).



Рисунок 1.28 – Бросок одной рукой от плеча

*Бросок одной рукой сверху* используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита (рис. 1.29).

Подготовительная фаза: 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 перекладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.



Начало

Содержание



Страница 58 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

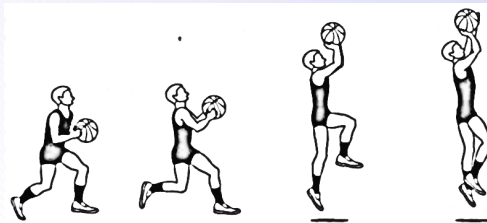


Рисунок 1.29 – Бросок одной рукой сверху

*Бросок одной рукой сверху в прыжке* (бросок в прыжке) – основное действующее средство в игре мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции (рис. 1.30).

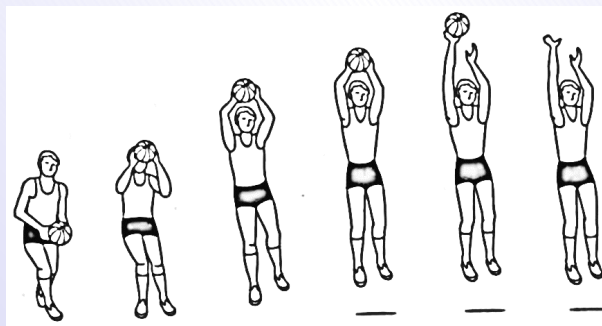


Рисунок 1.30 – Бросок одной рукой сверху в прыжке

Начало

Содержание



Страница 59 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Подготовительная фаза: 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.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают 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.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника (рис. 1.31).



Рисунок 1.31 – Бросковые движения кистью

Начало

Содержание



Страница 60 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



*Бросок в прыжке с отклонением туловища назад* стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока – он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска (рис. 1.32).

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.

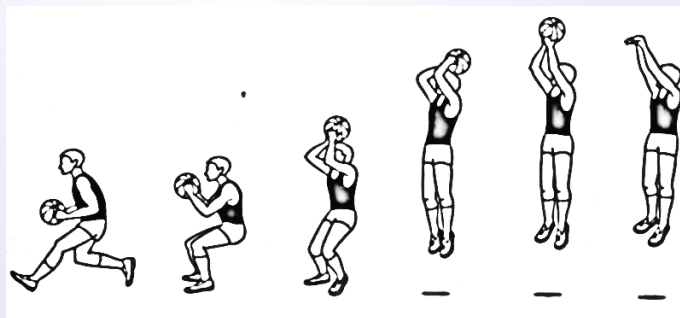


Рисунок 1.32 – Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

*Бросок одной рукой «крюком»* часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника (рис. 1.33).

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Начало

Содержание



Страница 61 из 135

Назад

На весь экран

Закрыть

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх. двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся 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 пальцами (без шлепка).

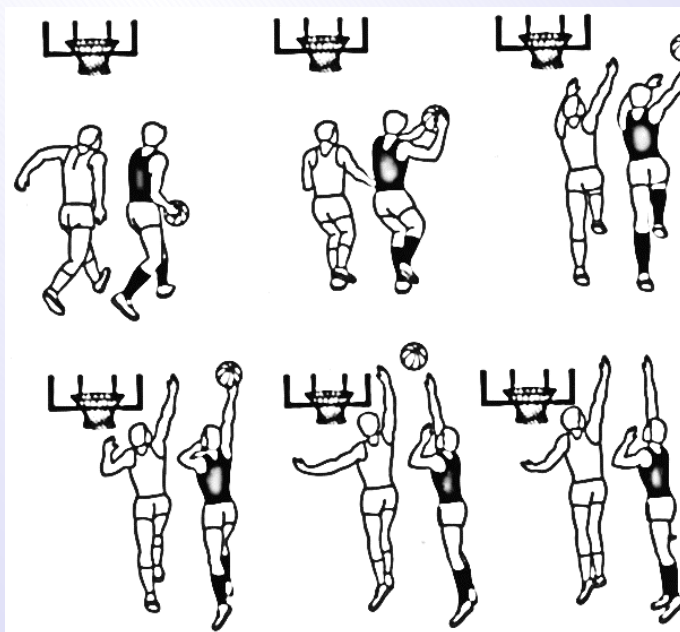


Рисунок 1.33 – Бросок одной рукой «крюком»



Начало

Содержание



Страница 62 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

Движения кисти при добивании на уровне кольца показаны на рисунке 1.34. Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

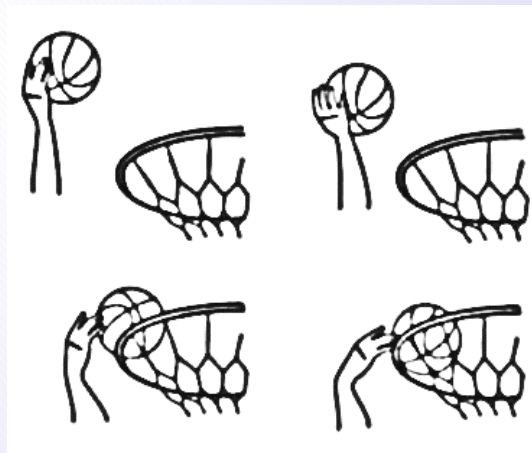


Рисунок 1.34 – Место выпуска мяча при броске одной рукой «крюком»



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 63 из 135](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

## Техника защиты

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях. Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- 1) технику передвижений;
- 2) технику овладения мячом и противодействия.

### Техника передвижений

Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

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

*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 ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины (рис. 1.35).

*Стойка со ступнями на одной линии* (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной



Начало

Содержание



Страница 64 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.

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 также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч.

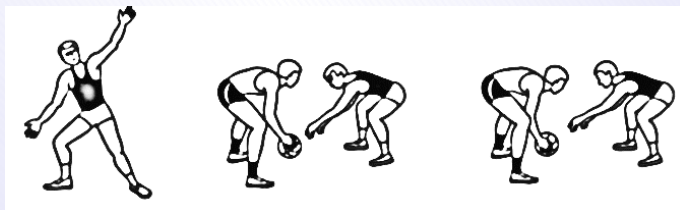


Рисунок 1.35 – Стойка защитника

**Передвижения.** Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку (рис. 1.36).



Начало

Содержание



Страница 65 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногами, 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.

Специфичные моменты при передвижениях защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т. д.);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

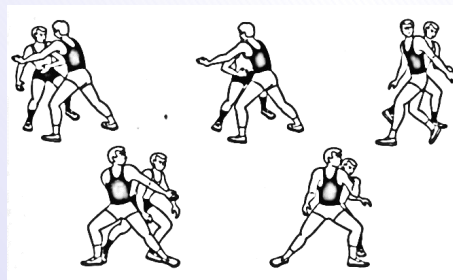


Рисунок 1.36 – Передвижение защитника

Начало

Содержание



Страница 66 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Техника овладения мячом и противодействия

**Вырывание мяча.** Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

**Выбивание мяча.** В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом – с рукой нападающего.

*Выбивание мяча из рук соперника.* Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу (рис. 1.37). Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.

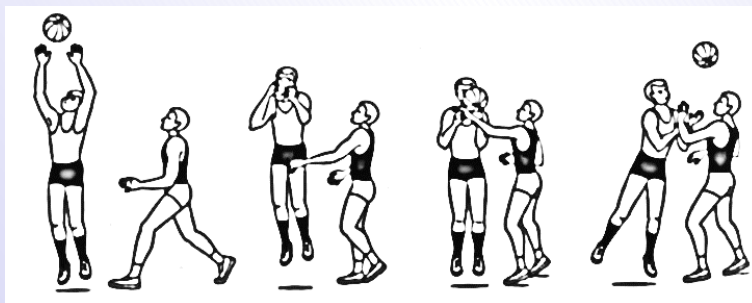


Рисунок 1.37 – Выбивание мяча из рук соперника при ловле



Начало

Содержание



Страница 67 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки (рис. 1.38).

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода (рис. 1.39).

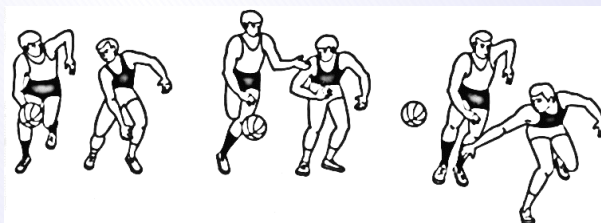


Рисунок 1.38 – Выбивание мяча у соперника при ведении



Рисунок 1.39 – Выбивание мяча сзади

Начало

Содержание



Страница 68 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



**Перехват мяча.** Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им (рис. 1.40). Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

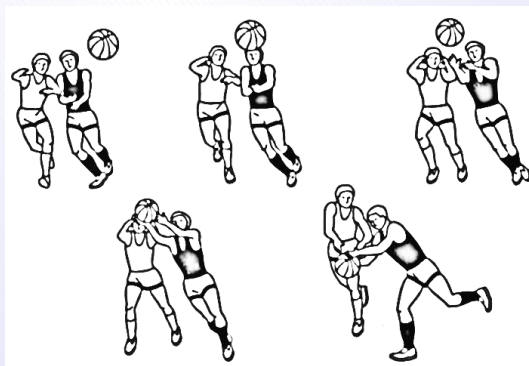


Рисунок 1.40 – Перехват мяча

Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении.

Начало

Содержание



Страница 69 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся (рис. 1.41).

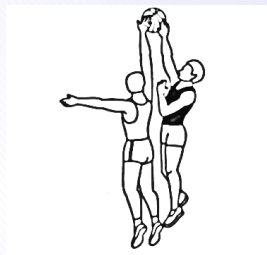


Рисунок 1.41 – Накрывание мяча соперника при броске в корзину

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центровой получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу (рис. 1.42).

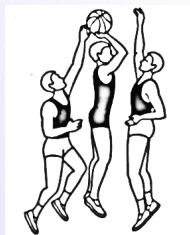


Рисунок 1.42 – Накрывание мяча сзади при броске в корзину



Начало

Содержание



Страница 70 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

**Отбивание мяча при броске в прыжке.** Эффективное противодействие броску в прыжке – очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим (рис. 1.43).

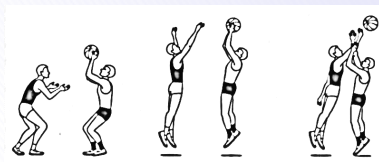


Рисунок 1.43 – Отбивание мяча в сторону при броске соперника

**Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.** После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу (рис. 1.44).



Рисунок 1.44 – Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита



Начало

Содержание



Страница 71 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Тема 1.4. Правила соревнований и методика судейства

### Основные правила игры в баскетбол

Цель игры баскетбола заключается в том, чтобы забросить мяч в кольцо, чья команда наберёт больше очков, объявляется победителем. Игра происходит на прямоугольной площадке, и в зависимости от того, с какого места мяч был заброшен в корзину, будет зависеть количество набранных очков (2 или 3).

Каждая команда состоит из 12 баскетболистов, и только 5 могут одновременно находиться на поле (количество замен не ограничено). В баскетболе игроки делятся на следующие амплуа:

- Разыгрывающий защитник
- Атакующий защитник
- Центровой
- Лёгкий нападающий
- Мощный или тяжелый форвард

Во время игры баскетболисты всех позиций могут передвигаться по площадке по своему усмотрению.

Площадка для баскетбола имеет форму прямоугольника размерами 28 на 15 метров (Рисунок 1.45). Средняя линия делит площадку на две половины, в центре которой есть маленький круг, из этого места начинается игра (рефери подбрасывает мяч в воздух, а по одному игроку от каждой команды пытаются им завладеть). Высота кольца составляет 3.05 метров. Возле каждого из колец есть дуга (полукруг) радиусом 6.75 м. (по стандарту ФИБА), которая является проекцией центра корзины. На расстоянии 5.80 м. от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска, имеющая длину 3.60 м.

Игра делится на 4 равных периода по 10 минут каждая (в НБА длительность тайма составляет 12 мин.). Между 2-й и 3-й четвертями есть 15-минутный перерыв.



Начало

Содержание



Страница 72 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Набор очков в баскетболе:

- 3-очка: если мяч попадает в кольцо из-за пределов дуги;
- 2 очка: если мяч заброшен в пределах дуги;
- 1 очко: за каждый успешный штрафной бросок засчитывается 1 бал.

Выигрышная сторона в баскетболе определяется очень просто: кто набрал больше очков, тот и победитель. В случае фиксирования ничейного результата, добавляется дополнительный период длительностью 5 минут.

## Правила 3-х, 5-и, 8-и и 24-х секунд в баскетболе

В дворовом баскетболе, и, даже, на школьном уровне, правила, связанные с секундами, часто игнорируют. Здесь нет ничего сложного, что означает каждое из них:

– Правило 3-х секунд: атакующему игроку, запрещается находиться в штрафной зоне противника более трёх секунд без мяча. Если же нападающий игрок контролирует мяч трёхсекундной зоне более 3-х секунд, то это не является нарушением.

– Правило 5-и секунд: столько времени даётся баскетболисту на введение мяча в игру, выполнение штрафного или свободного броска. Отсчёт времени начинается с того момента, когда игрок взял мяч в руки.

– Правило 8-и секунд: как только атакующая сторона завладеет мячом на собственной половине поля, ей даётся 8 секунд на то, чтобы продвинуть мяч на половину площадки противника. Ежели за установленное время команда не перешла среднюю линию, по правилам мяч отдаётся сопернику.

– Правило 24-х секунд: на атаку команде предоставляется 24 секунды, а если за это время мяч не коснулся края корзины соперника или не вошёл в неё, то обороняющая сторона завладевает мячом. Такое правило впервые применили в 1954 году. Оно было введено с целью не дать атакующим командам затягивать время бесконечным владением мячом



Начало

Содержание



Страница 73 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Начало

Содержание



Страница 74 из 135

Назад

На весь экран

Закрыть

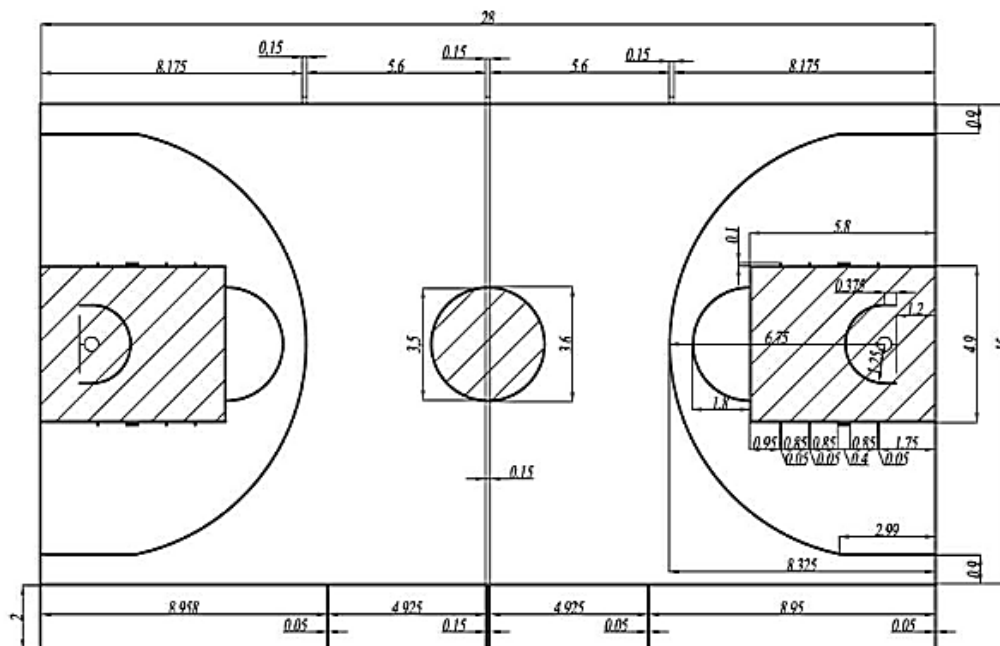


Рисунок 1.45 – размеры баскетбольной площадки

# Практический раздел

## Тема 2.1 и 2.2 Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка использует упражнения из различных видов спорта и обеспечивает всестороннее развитие спортсмена. Она должна укреплять органы и системы организма спортсмена, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные двигательные действия.

Специальная физическая подготовка, в свою очередь, играет ведущую роль в формировании двигательных способностей спортсмена непосредственно в баскетболе и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки. Специальная физическая подготовка проводится в процессе изучения материала, формирования навыков и умений в баскетболе и их совершенствования с учетом ситуаций и характером применения спортсменом этих навыков в соревновательной обстановке. Низкий уровень физической подготовки спортсмена-баскетболиста снижает скорость развития его способностей при изучении технико-тактических приемов и их совершенствование. Например, спортсмен, у которого мало развита прыгучесть, не будет способен овладеть современной техникой броска в прыжке и, соответственно, участвовать в борьбе за мяч у щита. Так же и команда, игроки которой медлительны, не сможет результативно применять быстрый прорыв, прессинг и т. д.

Общая и специальная физическая подготовка тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, они зависят от особенностей игровой ситуации, а с другой стороны, определяют реальные возможности в действиях спортсменов на соревнованиях. Высокий уровень физической подготовки спортсмена – важная составляющая и психологического фактора. Он придает уверенность в своих силах, содействует проявлению волевых качеств в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

[Начало](#)[Содержание](#)[Страница 75 из 135](#)[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)

## Упражнения для развития физических качеств

### А. Упражнения для развития силовых качеств.

1. Тяга штанги до уровня плеч из исходного положения широкая стойка, штанга в руках снизу (вес штанги 30% или больше от собственного веса).
2. Приседание со штангой на плечах в быстром и медленном темпе с выпрыгиванием вверх.
3. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах.
4. Сгибание ног на тренажере, лежа на животе.
5. Разгибание ног сидя на тренажере.
6. Жим штанги лежа на спине.
7. Бросание и ловля набивных мячей весом 3–5 кг.
8. Упражнения в парах: перетягивание друг друга за руки, сгибание и разгибание рук с сопротивлением, приседание и выпрямление с сопротивлением (партнер давит руками на плечи), передвижение прыжками в приседе с опорой о спину друг друга.
9. Прыжки «в глубину» без отягощения и с отягощением.
10. Эстафеты с переносом различного груза (набивные мячи, партнер).
11. Подвижные игры.

### Б. Упражнения для развития скоростных качеств.

1. Прыжки, приседания, наклоны и т. д. по свистку тренера.
2. Бег с высоким подниманием коленей.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с ускорением по сигналу (вперед, в сторону, назад).
4. Ускорение на 10–20 м по сигналу из различных исходных положений: стоя спиной и лицом в направлении движения, лежа, в приседе.
5. Остановки (двумя шагами, прыжком) по сигналу после быстрого бега.
6. Передвижение в стойке защитника.
7. Бег отрезками 30, 50, 60 и 100 м на время.
8. Броски мячей различных диаметров на скорость.
9. Эстафеты и подвижные игры с бегом.



Начало

Содержание



Страница 76 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



## В. Упражнения для развития координационных качеств.

1. Различные акробатические упражнения, кувырки и перевороты.
2. Гимнастические вольные упражнения.
3. Прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и передачей баскетбольного мяча в фазе полета.
4. Броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360° во время полета мяча.
5. Броски мяча вверх-назад и ловля двумя руками за спиной.
6. Жонглирование двумя, тремя мячами и больше.
7. Комплексные упражнения с выполнением различных заданий и преодолением препятствий, расставленных по залу.
8. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

## Г. Упражнения для развития гибкости.

1. Выпад вперед, в сторону.
2. Наклоны туловища вниз с касанием руками пола, пяток.
3. Прогиб туловища назад.
4. Махи ногой вперед-назад, вправо-влево.
5. Метание теннисного мяча в цель с акцентом на активное движение кисти руки.
6. Из положения лежа на спине поднимание прямых ног вверхназад с касанием пола за головой.

Начало

Содержание



Страница 77 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Тема 2.3. Техника игры, методика обучения и тренировки

### Обучение приемам техники нападения Техника перемещений

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки.

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, постоянной готовности изменить характер и направление в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. **Стойка** является исходным положением для выполнения любого приема.

После показа стойки занимающиеся выполняют следующие упражнения:

1. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределив тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.
2. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.
3. Принять стойку по сигналу.

Ошибки: тяжесть тела перенесена на одну ногу; пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу; туловище чрезмерно наклонено вперед; сведены колени; напряженность в позе.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставным шагом в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед.

Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением. Следует акцентировать внимание на степени согнутости ног, особенностях постановки стопы на опору, а затем на другие детали.



Начало

Содержание



Страница 78 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

**Техника бега** изучается в определенной последовательности.

*Техника бегового шага.* Для ее освоения применяются следующие упражнения:

1. Бег на месте с переходом на обычный бег.
2. Семенящий бег с переходом на обычный бег.
3. Бег по дистанции.

Обращается внимание на бесшумность бега, его мягкость и свободу, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменения направления бега.

Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинистый бег с высоким подниманием бедра.
2. Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег.
3. Прыжки с высоким подниманием бедра.
4. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом.
5. То же, но с далеким полетом.

При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на энергичное и полное выпрямление толчковой ноги с ускорением к концу движения.

*Техника бега при ускорениях.* Обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции ОЦТ, энергичное движение руками, эффективное отталкивание. Применяются такие упражнения:

1. Старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м.
2. Переход от обычного бега к бегу с ускорением (по ориентиру, затем по внезапному сигналу – слуховому или зрительному).
3. Ускорение на виражах после выхода с прямой.
4. Ускорение по прямой после выхода с виража.

*Техника бега по дуге.* Применяются следующие упражнения:

1. Бег по дуге или по кругу радиусом до 5 м.
2. Бег с выходом с дуги на прямую и наоборот.
3. Бег по дуге вправо и влево.



Начало

Содержание



Страница 79 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



При обучении перемещениям особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращаться на перенос ОЦТ к носкам.

Остановка – прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменилась ширина шага и не замедлилась скорость бега.

Применяются такие упражнения:

1. Равномерный бег и остановка, выполняемая учеником самостоятельно.
2. То же, но остановка выполняется по сигналу.
3. Остановка в заранее обусловленном месте (по ориентиру), не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

Первоначально следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ.

Наиболее распространены ошибки: смещение ОЦТ на одну из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов, замечаний и анализа причин их появления.

Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно.

Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногой (правой или левой).
2. Поворот вперед (назад) по общей команде.
3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.

Начало

Содержание



Страница 80 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



4. Повороты с одновременным движением руками (вперед, вверх, к туловищу и т. п.). То же с поворотами головы.

5. Повороты при условном, а затем активном противодействии.

Эти же упражнения выполняются с мячом.

При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног (особенно опорной) и равномерным распределением ОЦТ. Воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

Ошибки: отрыв опорной ноги от опоры; изменение высоты ОЦТ; выпрямление опорной ноги; перенос ОЦТ на одну ногу.

**Прыжки.** Большинство приемов современного баскетбола выполняется в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию (в желаемых направлениях), высоте взлета, координации движений в безопорном положении и правильному приземлению.

Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

*Прыжки с места* изучаются с помощью таких упражнений:

1. Прыжок вверх, вверх-вперед, вверх-в сторону, вверх-назад.
2. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°.
3. Многоскоки с акцентом на высоту.

*Прыжки в движении* требуют внимания. После показа и объяснения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в единых приемах, в которые прыжки входят органической частью.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движения рук,

Начало

Содержание



Страница 81 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

способствующие прыжку.

Наиболее распространены следующие ошибки: поступательное движение в безопорном положении (недостаточный вертикальный взлет); неправильный вынос рук; приземление на прямые ноги.

Важно сразу правильно научиться приземляться с тем, чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнять очередное действие.

Воспитанию таких навыков способствуют:

- 1) прыжки с акцентом на приземление,
- 2) прыжки в глубину,
- 3) повторные прыжки после приземления.

### Техника владения мячом

При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передачи, броски, ведение. Изучение приемов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом. Навыки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений,

уточняются при наличии мяча в руках.

Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомендуются следующие упражнения:

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами.

2. То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу, и поднять его. Принять стойку.

3. Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на Мяче, захватить его и принять стойку.

**Ловля мяча.** Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося.



Начало

Содержание



Страница 82 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли и окончания ее; умение концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирующих движений; сближение с мячом во время ловли.

Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стены или от партнера.

Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуется следующее упражнение: ловящий заранее выставляет руки навстречу мячу; его задача состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующие движения руками и поймать его.

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения руками; амортизирующие движения выполнены одними руками без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

**Передача мяча** – основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров в игре. Обучение передачам начинается со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выполнять передачи по различным направлениям, незаметно и быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

После показа и объяснения необходимых движений занимающиеся самостоятельно выполняют передачи. Преподаватель последовательно акцентирует их внимание: на правильном исходном положении, согласованности в движениях рук и ног, заключительном движении кисти.

[Начало](#)[Содержание](#)[Страница 83 из 135](#)[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)



Правильное выполнение основной структуры движений позволяет потребовать точности передачи. Здесь важно объяснить значение траектории, направления.

Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах, фигурных построениях (треугольниках, квадратах и т.п.). Выбор построения зависит от количества занимающихся и мячей, а также от характера предполагаемого упражнения:

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой и по диагонали. Передавая мяч, перебежать в шеренгу напротив.
2. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а потом через одного, затем любому игроку.
3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующими перемещениями.

Как только освоена основная структура движений, следует, не задерживаясь, переходить к изучению передач в движении. Наиболее эффективно обучение с помощью следующих упражнений:

1. Во время обычного бега по прямой, в заранее обусловленном месте выделяется один более широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом).
2. То же, но выполняется два шага.
3. То же с имитацией движения руками (ловли и передачи).
4. То же с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать внимание на приближение ширины шагов: при ловле и передаче к обычным. Выделение широких шагов облегчает задачу обучения, но закреплять этого не следует.

Упражнения подбираются в такой последовательности: сначала один игрок упражняется в передачах с места, а другой в движении, затем оба находятся в движении. Наиболее целесообразным для этого является построение во встречных колоннах. Затем изучаются передачи поступательные и сопровождающему игроку.

Начало

Содержание



Страница 84 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



**Броски.** Весь процесс подготовки в бросках должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска. Точность броска в значительной мере зависит от техники.

Для правильной техники большое значение имеет исходное положение. На этом при обучении сосредоточивается внимание. Важны также согласованность движений и их направление. Параллельно обучению движениям броска должен воспитываться навык прицеливания. Занимающихся надо научить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения.

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, первые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения. Для облегчения задачи на первом этапе необходимо давать занимающимся дополнительные ориентиры, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние и дальние, а затем добивание.

*Для бросков с близкой дистанции* применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту с использованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для одной кисти с тем, чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого все выстраиваются справа от кольца на расстоянии 1 м и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с отражением от щита. Затем выполняются следующие упражнения:

1. Построение на середине боковой линии. Преподаватель с мячом в руках находится на уровне линии штрафного броска. Занимающийся выбегает из колонны, снимает мяч с руки преподавателя и выполняет бросок, не останавливаясь.

[Начало](#)[Содержание](#)[Страница 85 из 135](#)[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)



2. По мере правильного выполнения упражнения преподаватель подбрасывает мяч с тем, чтобы занимающийся овладел им в воздухе.

3. То же, но мяч ловится с передачи навстречу.

Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх; нарушение ритма шагов при ловле (подскок). Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега с толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя.

*Штрафной бросок.* При изучении этого броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания (на передний край корзины), уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску (сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения), выполнению броска в постоянном ритме, с постоянной амплитудой движений.

Порядок упражнений следующий:

1. Встать на линию штрафного броска и принять исходное положение.
2. Встать на линию штрафного броска, выполнить одиндва удара мячом в площадку и принять исходное положение.
3. То же, но перед броском сделать вдох и в момент броска задержать дыхание.
4. Исполнить всю процедуру подготовки к броску, освоенную в первых трех упражнениях и выполнить сам бросок.
5. Выполнять серию бросков подряд, не сходя с линии штрафного броска (5-10 бросков, мяч подается партнером).
6. То же, но броски выполняются сериями по два: первый мяч подает партнер, за вторым баскетболист следует сам.

Начало

Содержание



Страница 86 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



*Броски со средних дистанций* требуют специальной подготовки. Для броска выбирается один из наиболее эффективных способов (в настоящее время это – бросок одной рукой сверху). Дистанция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти.

Чтобы создать наиболее благоприятные условия для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений. Индивидуальное исходное положение должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения баскетболиста необходимо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует обращать на постоянство амплитуды движения руки. Надо стремиться, чтобы оно выполнялось с полной амплитудой, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, необходимо регулировать (при правильной работе руки работой ног – энергичного, короткого толчкового движения за счет разгибания в коленях). Правильно освоенные движения позволяют уточнить работу кисти: если рука работает по полной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. Первые упражнения выполняются в виде имитации броска, вернее, передачи мяча в прыжке с траекторией, свойственной броску. Основное внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка.

Ошибки: несвоевременный вынос мяча в исходное положение; несогласованные движения рук и ног; отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание; несвоевременный выпуск мяча.

[Начало](#)[Содержание](#)[Страница 87 из 135](#)[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)



Овладению своевременным выпуском мяча в безопорном положении помогают также упражнения: встать с мячом на возвышение (скамейку, стул), затем, выпрыгивая вверх, выполнить бросок.

Для правильного отталкивания на прыжок в движении надо упражняться без мяча. При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы занимающийся ставил ноги на опору с пятки и соответственно подседал.

**Добивание** изучается после освоения бросков в прыжке. Для добивания необходимо овладеть умением своевременно посылать мяч кистью в нужном направлении. Этой цели служат следующие упражнения:

1. Выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил возможно выше. Поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки после предварительного движения вперед.
2. То же, но мяч не поймать, а отбить кистью в стену.
3. То же, но передачу выполняет партнер по упражнению.
4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок ведет мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит, имитируя бросок. Второй должен добить отскакивающий мяч от щита.
5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды добивание в щит, а затем в корзину.

**Ведение мяча** – прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, а затем со сниженным. Следует осваивать ведение правой и левой рукой. При обучении ведению необходимо: научить правильному расположению кисти на мяче; сопровождению мяча и своевременной встрече его; расположению мяча по отношению к туловищу во время ведения; согласованности движения руки, посылающей мяч, со свободным перемещением игрока.

Первые упражнения рекомендуется выполнять следующим образом: занимающиеся строятся в две колонны. Стоящие в первой колонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, и затем передают мяч своим партнерам.

Начало

Содержание



Страница 88 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Ошибки: а) «шлепание» по мячу (результат недостаточного сопровождения мяча); исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение; б) недостаточное продвижение вперед (результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильного положения мяча по отношению к туловищу – впереди, а не сбоку).

При неправильном расположении кисти рекомендуются специальные упражнения, способствующие воспитанию навыков управления мячом:

1. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой руками таким образом, чтобы правая рука посылала мяч влево, а левая вправо. Кисть при этом накладывается то справа-сверху, то слева-сверху.

2. То же, только все упражнения выполняются одной рукой.

3. Ведение зигзагообразно с изменением направления.

4. Обводка препятствий.

При обводке препятствий необходимо учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствия.

При изучении ведения со сниженным отскоком следует особо обратить внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сниженному. Этой цели служат следующие упражнения:

1. Занимающийся ведет мяч на месте в заранее обусловленном ритме. Например: два удара с обычным отскоком и два удара со сниженным.

2. То же упражнение, но во время ведения со сниженным отскоком выполнить шаг вперед или в сторону, а во время обычного возвратиться в исходное положение, не прекращая ведения. Шаг можно выполнять ногой, одноименной с ведущей рукой, а также разноименной. Во время шага мяч переводить вперед или оставлять у опорной ноги. Различные комбинации сочетаний шагов и ведения создают большую группу упражнений.

3. Ведение по прямой с обычным отскоком, с переходом на сниженное ведение в момент двухшажной остановки.

Эти управления способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость работы рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах, во время ускорения и т.п. – основное направление в совершенствовании ведения мяча.

Начало

Содержание



Страница 89 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Обучение приемам техники защиты

### Техника овладения мячом и противодействия

Обучение технике приемов противодействия следует в порядке, зависящем от изучаемых приемов нападения: как только изучен соответствующий прием нападения, изучается противодействие.

Следует отметить, что занимающиеся с меньшим интересом и желанием обучаются приемам противодействия. Поэтому необходимо с помощью образных объяснений, рассказов и примеров повышать интерес к изучению приемов защиты. Одной из важнейших сторон обучения является необходимость одновременного воспитания навыков наблюдения и оценки действий противника, экономного и своевременного применения приема. При обучении любому приему преподаватель должен уточнить, куда должно быть направлено основное внимание и как лучше осуществить проведение приема.

*Выбивание.* Сначала изучается выбивание у игрока, стоящего с мячом в руках, затем у овладевшего мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч.

1. Построение парами лицом друг к другу. Один игрок держит мяч, задача другого выбить мяч из рук указанным способом.

2. То же, но владеющий мячом перемещает и укрывает его. Необходимо определить нужный момент для выбивания и выбить мяч.

3. То же, но мяч выбивается у игрока, выполняющего повороты.

4. Построение парами. Один выполняет передачу в стену и ловит мяч в прыжке. Задача второго выбить мяч из рук игрока после прыжка и ловли в момент приземления.

Во всех упражнениях необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и игроку, с которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия нападающего, были исключены.



Начало

Содержание



Страница 90 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Выбивание при ведении мяча рекомендуется проводить в таких упражнениях:

1. Построение парами. Один ведет мяч, другой, следуя за ним, выбирает подходящий момент и выбивает мяч в сторону.
2. То же, только защитник находится в положении лицом к нападающему и отступает перед ним спиной вперед.
3. То же, но выбивание выполняется после того, как нападающий обходит защитника.

В таком же порядке подбираются упражнения для обучения отбиванию мяча.

*Накрывание.* Для правильного накрывания необходимо научить игрока правильному и своевременному прыжку. Этому могут способствовать такие упражнения:

1. Построение парами. Один имитирует бросок, выполняя движения так, чтобы мяч только слегка отделялся от рук. Задача второго - уловить момент готовности мяча отделиться от кисти и накрыть его.

2. То же, но накрывание выполняется при спокойном броске.

3. То же, но бросок выполняется после отвлекающих действий.

*Вырывание.* Для овладения данным приемом необходимо воспитать навыки сближения с противником, захвата мяча и самого вырывания. Это можно сделать с помощью следующих упражнений:

1. Построение парами лицом друг к другу. Один владеет мячом. Второй должен подойти, захватить мяч и вырвать указанным способом.

2. Построение то же. Первый выполняет повороты с мячом. Второй выбирает момент, сближается, захватывает и вырывает мяч.

3. Первый бросает мяч в стену (или щит), ловит его в прыжке и, приземляясь, выполняет повороты. Второй выбирает момент для захвата и вырывания.

*Перехваты.* Этот прием требует хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обучении является навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучаются перехваты у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и при передачах в движении.

Начало

Содержание



Страница 91 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

Своевременность выхода можно изучать в таких упражнениях:

1. Построение тройками. Двое передают мяч друг другу, а третий, выполняя роль защитника по отношению к одному из них, определяет момент для выхода и перехватывает мяч, направленный подопечному.

Здесь важно следить за тем, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игрока. После упражнений в перехватах передач, следующих к подопечному, усложнить прием можно перехватом передачи, следующей от подопечного к его партнеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед.

2. Перехват при ведении. Один ведет мяч от лицевой к лицевой линии. Второй следует за ним, выбирает момент и перехватывает ведение (перенимает мяч).

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины. Для изучения этого приема необходимо, чтобы занимающиеся владели мячом и навыками ловли в прыжке. При изучении приема надо прежде всего сосредоточить внимание на выборе позиции, своевременном прыжке, владении телом в безопорном положении, приземлении и укрывании мяча телом.

Поскольку овладение мячом протекает в тесном единоборстве с противником, одновременно следует учить игрока созданию условий для успешной борьбы. Поэтому первые упражнения направлены на воспитание навыков преграждения пути противника к щиту. Это особенно важно еще и потому, что, как правило, после броска игрок сразу устремляется к щиту, не пытаясь препятствовать выполнению того же самому противнику. Применяются следующие упражнения:

1. Упражняются в парах – нападающий и защитник. Нападающий бросает мяч в корзину и после его отскока от щита стремится вновь овладеть им. Защитник следит за его движениями и как только нападающие начинают перемещение в одну сторону с тем, чтобы обойти защитника, последний быстро поворачивается на ноге, одноименной направлению движения нападающего, и преграждает ему путь спиной.

2. То же, но после того, как игрок преградил путь, он начинает движение к щиту для овладения мячом, отскочившим от него.

3. Построение по три человека. Один выполняет броски со средней дистанции, а двое других вступают в борьбу за отскок.



Начало

Содержание



Страница 92 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Тема 2.4. Тактика игры, методика обучения и тренировки

### Стратегия и тактика

Закономерность ведения спортивной борьбы в соответствии с ее масштабами расчленяют на стратегию и тактику. **Стратегия** изучает теорию и практику спортивной борьбы в объеме всего соревнования и с главным соперником, а **тактика** изучает эти процессы в пределах одной встречи.

Стратегия тесно связана с тактикой. Она является ведущей, так как определяет конечную цель спортивной борьбы, силы, средства и способы ее решения. Взаимообусловленность стратегии и тактики и ведущее положение стратегии объясняется тем, что тактический. Успех, т. е. успех в отдельной встрече, подчинен достижению общей стратегической цели. И в то же время достижение одной стратегической цели находится в прямой зависимости от успешного решения тактических задач.

Одна из главных задач стратегии – изучение условий и характера предстоящих соревнований, выработка способов и форм подготовки и ведения борьбы. Исходя из этого, стратегия должна определять силы и средства, необходимые для достижения цели, а следовательно, и общее стратегическое направление подготовки команды к соревнованиям. Все эти вопросы стратегия изучает в соответствии с закономерностями развития процесса игры, опытом соревновательной борьбы, взглядами и возможностями основных соперников и возможностями команды.

Стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позволяет тренеру предвидеть характер и условия предстоящих соревнований и руководить командой.

На основе изучения закономерностей развития процесса игры, опыта подготовки участия в соревнованиях, потенциальных возможностей команды, новых средств и способов подготовки и ведения соревновательной борьбы, взглядов и возможностей основных соперников составляется стратегический план. Стратегия исследует

[Начало](#)[Содержание](#)[Страница 93 из 135](#)[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)

условия и характер предстоящих соревнований, способы и формы подготовки к ним, средства борьбы, а также основы управления командой в процессе соревнований.

**Тактика** – часть стратегии. Она подчинена ей и изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

В соответствии с основным содержанием игры тактика делится на тактику нападения и защиты.

**Функции игроков.** Организация действий команды предполагает распределение функций между ее игроками. Функции игроков определяются с учетом цели игровой деятельности нападать и защищаться.

В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: защитники, крайние нападающие, центровые. В настоящее время все более отчетливо наблюдается дифференциация и внутри этих функций. Так, среди защитников выделяются атакующие защитники, активно участвующие в атаках кольца вплоть до борьбы за отскок у щита соперника, и задние защитники, участвующие преимущественно в розыгрыше мяча и страховке тыла команды, а среди центровых – первые (основные) центровые, действующие преимущественно на острие атаки вблизи щита соперника, и вторые центровые, свободно маневрирующие в районе линии штрафного броска и часто атакующие кольцо с ходу.

Однако в современном баскетболе игроки независимо от выполняемых ими функций должны владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного баскетболиста проходит по двум связанным между собой направлениям: совершенствование в универсальных приемах игры и совершенствование в приемах, специфических для выполнения своих функций.

По-видимому, распределение игроков по функциям никогда не потеряет своего смысла. Полная универсализация баскетболистов без распределения их по функциям нецелесообразна, так как она не учитывает способностей к решению



Начало

Содержание



Страница 94 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

тех или иных соревновательных задач. Рациональное распределение игроков по функциям создает более благоприятные условия для полного раскрытия ими своих возможностей, а следовательно, и для более эффективного использования каждого игрока в общих интересах команды.

Тактическая подготовка предполагает прежде всего изучение различных игровых комбинаций. Под комбинацией подразумевается заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды в пределах конкретной системы, направленные на создание одному из баскетболистов условий для атаки кольца.

В ходе проведения заранее разученной комбинации предполагается ее логическое развитие и завершение в зависимости от сложившейся соревновательной обстановки. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты введения или вбрасывания мяча в игру (при начальном и спорном броске, при выбрасывании из-за боковой или лицевой линии или при штрафном броске).

### **Тактика нападения**

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план.

Главная цель нападающей команды – забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 30 с, необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения дает возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы и формы ведения планомерной атаки.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 95 из 135](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)



По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия, в свою очередь, подразделяются на групповые и командные.

Индивидуальные действия. Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации, последовательно определяя и оценивая:

- собственную позицию на площадке (тыловая или передовая зона, зона «трех секунд», угол, середина площадки, близость к центральной боковой, лицевой линии, расстояние от щита, угол по отношению к щиту, скорость и направление передвижения);

- позицию соперника, лично его опекающего;
- позиции партнеров на площадке, направление и скорость их передвижения;
- позиции соперников на площадке и скорость их передвижения;
- степень активности и характер противодействия соперников, организацию подстраховки;

- находится ли в данный момент партнер в выгодном положении для атаки корзины или для единоборства;

- есть ли возможность сделать острую передачу (голевую атаку) центровому, лидеру команды, ближайшему партнеру; началась ли заранее разученная комбинация или парное взаимодействие.

Умение в самые сжатые сроки проанализировать полученную таким образом информацию, проанализировать развитие игровой ситуации дает возможность игроку принять оптимальное решение и успешно преодолеть противодействие защиты.

*Действия игрока без мяча.* К действиям игрока без мяча относят: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжать атакующие действия или чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита и создать ему выгодные условия для единоборства с соперником, либо, наконец, чтобы успешно бороться за отскок.

Начало

Содержание



Страница 96 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



По направлению и характеру передвижений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча:

- выход перед соперником;
- выход за спину соперника.

В соревновательной практике эти способы реализуются в определенных сочетаниях: круговой выход, 8-образный выход, выход с петлей в углу поля с использованием остановки двумя шагами и поворота вперед, выхода петлей в полукруге области штрафного броска, У-образный выход за спину защитника для получения мяча на уровне кольца и немедленной его атаки (рис. 2.1, рис. 2.2, рис. 2.3, рис. 2.4).

Отрыв от защитника в любом случае обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки кольца, игроку следует сблизиться с защитником, сделав финт рывок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника.

Выбирая позицию на поле, игрок без мяча должен соблюдать следующие правила:

- 1) стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему подстраховку или перехват мяча;
- 2) располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику одновременный зрительный контроль за подопечным и мячом;
- 3) выбирать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнеру взаимодействие;
- 4) освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнера и не находиться на линии возможной передачи мяча партнеру, выходящему к щиту для атаки, избегая скопления игроков у мяча;
- 5) быть готовым в момент броска занять выгодную позицию для борьбы за отскок или для отхода назад и страховки тыла своей команды;
- 6) решительно выходить на мяч, не останавливаясь до тех пор, пока его не получил.

Начало

Содержание



Страница 97 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

В сложившейся практике действуют следующие условные обозначения (рис. 2.5).

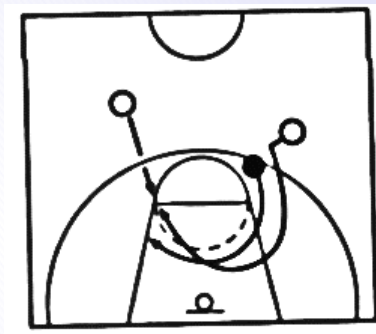


Рисунок 2.1 – Круговой выход на свободное место

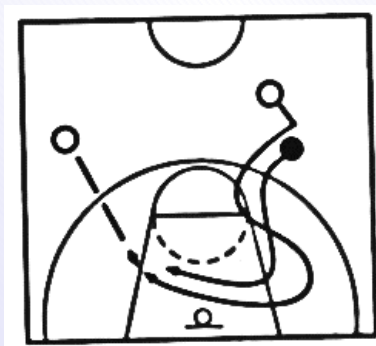


Рисунок 2.2 – S-образный выход на свободное место



Начало

Содержание



Страница 98 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

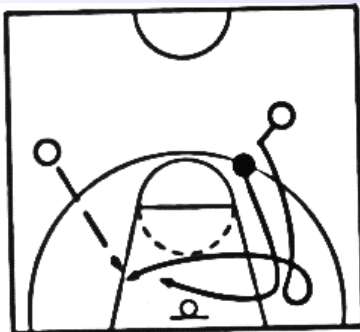


Рисунок 2.3 – Выход на свободное место с петлей в углу площадки

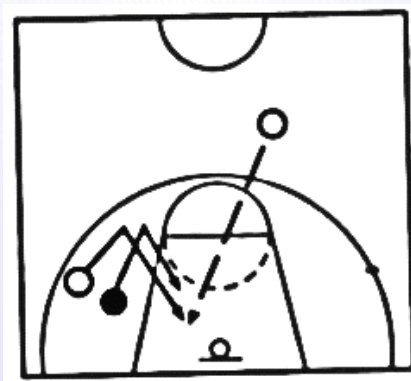


Рисунок 2.4 – V-образный выход на свободное место

Начало

Содержание



Страница 99 из 135

Назад

На весь экран

Закрыть

- ④ – игрок нападающей команды
- ④ – игрок защищающейся команды
- Т – тренер, преподаватель
- – передвижение игрока без мяча
- ~→ – ведение мяча
- – передача мяча
- #→ – бросок в корзину
- | – заслон

Рисунок 2.5 – Условные обозначения

*Действия игрока с мячом.* При розыгрыше мяча игрок прежде всего должен стремиться развить контратаку, в кратчайший срок переведя мяч от своего щита на территорию соперника с помощью сильных продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, а в ряде случаев – с помощью ведения на максимальной скорости.

В быстром нападении, когда соперник еще не успел организовать эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

В позиционной игре, когда соперник уже успел организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без предварительной планомерной подготовки, связанной обычно с игрой через центрального или лидера нападения команды.



Начало

Содержание



Страница 100 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения, выгодного для прямой решительной атаки кольца броском или обводкой – проходом-броском. Это положение возникает при:

- временном отсутствии противодействия защиты;
- выгодных условиях противоборства (нападающий превосходит защитника в росте или скорости; нападающий набрал скорость;
- защитник находится в статическом положении;
- защитник вынужден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему возможность для обводки и прохода и т.д.);
- получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;
- реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнера.

Правильное применение финтов на бросок, проход, на передачу позволяет баскетболисту сначала замаскировать истинные намерения, вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховку, а затем либо немедленно прорваться к щиту, либо выполнить бросок в прыжке со средней дистанции.

В условиях единоборства с защитником полезно руководствоваться следующими правилами:

1. Начинать проход с ведением почти всегда в сторону выдвинутой вперед ноги защитника, ударяя мяч под его руку и смело проходя вплотную; если нога защитника выдвинута к ноге нападающего, то следует выполнять это движение свободной ногой с помощью скрещивающегося шага и проходить прямо к кольцу; в этом случае многое зависит от первого смелого, быстрого и сильного шага по направлению к корзине соперника.

2. Если защитник прикрывает проход в сторону сильной (обычно правой) руки, нужно начать ведение именно в эту сторону, а затем с поворотом назад, укрывая мяч от выбивания соперником сзади, быстро уйти в другую.

Начало

Содержание



Страница 101 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



3. Если нападающего опекает на расстоянии защитник, умеющий хорошо выпрыгивать с ходу и противодействовать броску, то можно сблизиться с ним с помощью ведения спиной и бросать в прыжке с поворотом и отклонением назад. Можно сблизиться с защитником лицом к лицу с помощью быстрого короткого ведения прямо на него, резко остановиться, с одновременным финтом на бросок принудить соперника прыгнуть вперед-вверх. Затем сделать шаг свободной ногой вперед мимо него и бросать в прыжке одной или двумя руками снизу.

4. Если нападающий сумел обыграть опекающего его защитника в глубине площадки и пройти с ведением к щиту, то в решающий момент не следует спешить с броском. Нужно сначала выполнить финт на бросок, чтобы не дать отбить мяч набегающему сзади сопернику или сопернику, осуществляющему подстраховку.

5. Чтобы избежать подстраховки высокорослым соперником, нападающему необходимо менять темп и характер движений, маскируя свои намерения (например, на большой скорости надо неожиданно резко остановиться, выполнить бросок со средней дистанции или, не прекращая ведения, переходить на шаги, чтобы иметь дополнительные возможности для атаки).

6. Игрок, овладевший мячом под щитом в борьбе с высокорослым и прыгучим соперником, должен умело применять разнообразные финты и броски прямо из-под кольца или пройдя его.

7. Нападающему необходимо внимательно наблюдать за действиями опекающего защитника, чтобы по ходу матча как можно быстрее раскрыть его сильные и слабые стороны.

**Групповые действия** – это исключительно важные тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Универсальными для тактических схем являются определенные способы взаимодействия двух и трех игроков.

Начало

Содержание



Страница 102 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



*Взаимодействие двух игроков.* К основным способам взаимодействия двух игроков относятся способ «передай мяч и выходи», а также заслон, наведение и пересечение.

«*Передай мяч и выходи*». Игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества двое против одного – 2х1. Преимущество использования данного взаимодействия во многом зависит от смелого, решительного рывка баскетболиста к щиту по кратчайшему пути и его готовности получить мяч, не боясь блокировки и толчков соперника.

*Заслон.* Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: встретив защитника, он поворачивается и выходит к щиту для поддержки нападения. Игрок с мячом всегда должен иметь в виду, что партнер, включающийся в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасен для соперника.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

Если заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера, то это соответственно *боковой* или *задний* заслон. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужном направлении.

[Начало](#)[Содержание](#)

Страница 103 из 135

[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)

«Экран». Прием заключается в том, что игрок оказывается между партнером и опекающим его защитником, затем оба нападающих продолжают совместное движение к щиту противника. Первый игрок образует как бы подвижный экран, защищающий партнера, ведущего мяч, от противодействия соперника. Все это позволяет игроку с мячом выбрать удобный момент для беспрепятственного броска в кольцо со средней дистанции. Эффективность «экрана» зависит от взаимопонимания баскетболистов. Чтобы заслон достиг цели, его нужно ставить с той стороны от соперника, куда партнеру наиболее целесообразно переместиться. Действия игрока, для которого ставится заслон, должны быть согласованы с действиями партнера, осуществляющего заслон. Он не должен уходить от соперника раньше, чем будет поставлен заслон. Но нельзя и запаздывать с уходом, иначе соперник успеет перестроить защиту.

Применять заслоны для игрока без мяча иногда тактически более целесообразно, чем для игрока с мячом, так как его опекают менее внимательно.

*Наведение.* Нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящегося в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера либо на защитника.

Тем самым нападающий как бы наводит опекающего его защитника на своего партнера, который находится на предусмотренной позиции. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег к партнеру, на которого наводят соперника. Чтобы осуществить это взаимодействие без особых помех, предварительно выполняют финт на рывок и сближаются с защитником, освободив тем самым желаемое направление. В ряде случаев защитники, стараясь прикрыть проход к корзине нападающего в результате наведения, отступают заранее к своему щиту. Тогда заканчивать наведение выходом под щит не имеет смысла. Нужно без колебаний бросать мяч в корзину со средней дистанции.

[Начало](#)[Содержание](#)

Страница 104 из 135

[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)



*Взаимодействия трех игроков.* Большинство способов взаимодействий трех игроков, построено на основе разобранных уже взаимодействий двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

*Треугольник.* Выгодные игровые положения могут быть созданы с помощью относительно простого взаимодействия по треугольнику. При этом нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр (на вершину треугольника), оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться и со сменой мест. Это взаимодействие особенно эффективно при реализации численного преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

*«Тройка».* Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

*«Малая восьмерка».* Три игрока, используя последовательное пересечение с ведением мяча, могут взаимодействовать в так называемой «малой восьмерке», где линии передвижения участников напоминают цифру «8». Прием имеет циклический характер и может быть повторен в игре 4-5 раз подряд, пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

*«Скрестный ход».* Это взаимодействие трех игроков представляет собой пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от третьего партнера (обычно центрального), стоящего спиной к щиту соперника.

[Начало](#)

[Содержание](#)



Страница 105 из 135

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

## Методика обучения тактике игры

Основными задачами преподавателя при обучении юных баскетболистов тактическим действиям являются: развитие у занимающихся внимания, способности ориентироваться в игровых ситуациях; обучение основным индивидуальным и групповым тактическим действиям; ознакомление с основными системами ведения игры и действиями, применяемыми в данных системах, для творческого решения конкретных тактических задач, возникающих во время игры.

При обучении тактике соблюдают такую последовательность: вначале изучают индивидуальные тактические действия, затем групповые взаимодействия двух и трех игроков и командные действия, в процессе которых уточняются наиболее характерные индивидуальные и групповые действия для данной системы игры.

При обучении тактике необходимо изучать те или иные приемы при двустороннем взаимодействии защиты и нападения. Это требует включения в упражнения определенных условий, ограничивающих или стимулирующих действия игроков.

### Обучение тактическим действиям в нападении

**Индивидуальные действия.** Необходимо научить игроков действиям с мячом и без мяча: выходу для получения мяча или на свободное место с целью отвлечения противника. Минимальный запас навыков выполнения технических приемов нападения позволяет перейти к изучению тактики индивидуальных действий.

Вначале изучается тактика применения приемов, затем действия игрока без мяча. По мере изучения техники учитель должен сообщать ученикам сведения тактического характера, которыми они Должны руководствоваться в соответствующих игровых ситуациях. Затем специально подбираются упражнения, в которых акцентируется внимание на тактическую сторону данного приема. Для этого в упражнении дается два варианта возможного завершения



Начало

Содержание



Страница 106 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

Действия, из которых ученик должен выбрать один. Например, ученик ведет мяч и в зависимости от сигнала (поднятия руки и т. п.) он либо передает мяч учителю, либо выполняет бросок по корзине.

Примерные упражнения:

1. Построение тройками (два нападающих и один защитник). Защитник опекает игрока без мяча. Игрок без мяча должен сблизиться с защитником и затем внезапно сделать рывок для получения мяча.

2. Занимающиеся строятся в колонну. Поочередно каждый выполняет маневр против защитника, обегая его со спины и стараясь выйти для получения мяча.

При обучении индивидуальным действиям преподаватель должен показать целесообразность или ошибочность тех или иных тактических действий в конкретном игровом эпизоде или взаимодействии. Поскольку ученики к этому времени в достаточной мере владеют техникой, требования учителя для них вполне доступны. В последующем всякое творческое проявление учениками целесообразной тактической инициативы следует всячески поощрять.

**Групповые действия.** Вначале изучаются взаимодействия двух игроков, затем трех, без противодействия и с условным противодействием при меньшем количестве защитников, чем нападающих, затем с активным противодействием, с равным количеством защитников.

Сначала изучаются взаимодействия двух игроков по принципу «передай и выйди». Для этого упражнения проводятся с передачами в парах с продвижением вдоль площадки от щита к щиту.

Примерные упражнения:

1. Построение парами у лицевой линии. Каждая пара перемещается от одной лицевой линии к другой, все время передавая мяч друг другу на выход вперед.

2. То же, но после передачи первый игрок переходит на сторону второго игрока. Второй, получив мяч, пропускает первого игрока вперед и затем с ведением переходит на его сторону. Оба игрока продолжают движение к противоположному щиту, где упражнение заканчивается броском.



Начало

Содержание



Страница 107 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

3. То же, что в первом упражнении, но против одного защитника. Вначале роль защитника выполняет сам учитель, закрывая то игрока с мячом, то без мяча. Если закрыт игрок с мячом, то должна последовать передача свободному игроку для ведения к щиту и броску. Если закрывается игрок без мяча, то владеющий мячом должен применить ведение и атаковать корзину. Это же упражнение проводится, когда маневр защитника неизвестен, и игрокам предоставляется инициатива в действиях.

Затем в упражнение вводится два защитника. Занимающиеся, перемещаясь и передавая мяч друг другу, должны выходить на получение мяча. Здесь надо научить применять ранее разученные индивидуальные действия: проход перед игроком и обход его сзади. Например, передающие друг другу мяч, применяя ведение, должны стремиться «растянуть» фронт защиты, а затем один из них в нужный момент должен войти между двумя защитниками для получения мяча. Это же упражнение выполняется ближе к щиту с выходом игрока за спину защитника. В последующем изучаются взаимодействия с заслонами: для ухода игрока с мячом, для выхода на получение мяча, для броска, наведения, пересечения. Упражнения при изучении заслонов нужно проводить с последовательным решением следующих задач: правильно выбрать место заслона и правильно поставить заслон; поставить заслон своевременно; осуществлять взаимодействие с партнером (сопровождение, участие в розыгрыше мяча).

Взаимодействия трех игроков изучаются в таком порядке: «треугольник», «тройка», малая «восьмерка», «скрестный выход» и т. п.

Методическая последовательность соблюдается та же, что и при изучении взаимодействия двух игроков.



Начало

Содержание



Страница 108 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

Примерные упражнения:

1. Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противоположному щиту, игроки все время передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника.

2. То же против двух защитников. Игроки, находящиеся в основании треугольника, стремятся шире «растянуть» фронт защиты, а мяч передать игроку, находящемуся в вершине треугольника. Игрок, владеющий мячом, должен атаковать корзину ведением, а если защитник переключится на него, то действовать по обстановке, отдав мяч свободному игроку.

3. То же, но, если противник отступает, не «растягивая» фронта защиты, следует атаковать с мячом на одном из флангов, применив ведение и тем самым вызвав защитника на активные действия. Далее действовать по обстановке, передавая мяч свободному игроку.

**Командные действия.** Изучение командных действий связано с выполнением игроками определенных функций. Соответствующие системы командных действий основываются на уже изученных групповых действиях, характерных для избранной системы игры. Подготовку к их изучению надо вести заблаговременно, разучивая групповые действия соответственно фазам развития атаки. Затем комбинации изучают в такой последовательности:

- а) игроки расставляются на площадке в соответствии с характером комбинации; каждому объясняются конкретная задача, возможные взаимодействия и решения;
- б) взаимодействия игроков несколько раз медленно повторяются для создания представления у игроков об общей схеме комбинации;
- в) вводятся защитники, которые оказывают условное противодействие;
- г) защитники действуют активно;
- д) комбинация применяется в учебной игре.

При изучении быстрого прорыва важно научить началу атаки. Для этого упражнения должны включать приемы ведения борьбы У щита за отскок и технику отрыва.



Начало

Содержание



Страница 109 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

Примерные упражнения:

1. Построение тройками у лицевой линии. Первый игрок ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к первому игроку, второй игрок уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча в «отрыв» уходит третий игрок. Первый игрок передает мяч третьему игроку, а тот – второму. Первый игрок подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.

2. Построение то же. Первый игрок, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей боковой линии. Второй игрок перемещается вперед в середину. Третий игрок уходит в отрыв по боковой линии. Передачи следуют второму и третьему игрокам.

При изучении комбинаций позиционного нападения сохраняется та же методическая последовательность. Например, при изучении игры через центрального игрока вначале разучиваются взаимодействия центральных.

### Обучение тактическим действиям в защите

Обучение защитным действиям имеет свои трудности, так как они зависят от действий нападающего.

**Индивидуальные действия.** Успех защиты зависит от правильных индивидуальных действий. Основными качествами, которые необходимо воспитать у игроков для умения хорошо играть в защите, являются: быстрота действий, умение предвидеть ход событий, умение находиться все время в состоянии готовности выполнить любые действия, боевитость, расчетливость, умение видеть поле, быстро переключаться от одних действий к другим. Эти качества воспитываются не только при изучении непосредственно тактики защиты, но и в процессе всего обучения.

Изучая индивидуальные действия, в первую очередь необходимо научить действиям против игрока с мячом и против игрока без мяча.



Начало

Содержание



Страница 110 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

Примерные упражнения:

1. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Защитник отступает, оттесняя ведущего к боковой линии, и выбивает мяч.

2. Построение по тройкам (два нападающих и один защитник). Нападающие передают друг другу мяч, стоя на месте. Защитник опекает одного из них. В момент приближения к нему мяча он выходит и перехватывает его. Действия после перехвата могут быть заранее обусловлены: либо игрок должен вести мяч и выполнить бросок, либо передать мяч партнерам и т.д.

3. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий с мячом пытается выполнить проход к корзине для броска. Защитник препятствует проходу и вынуждает нападающего совершить персональную ошибку.

4. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий без мяча должен переместиться от одной боковой линии к другой возможно быстрее. Защитник препятствует этому, пытается замедлить его продвижение и остановить у боковой линии.

5. Построение то же в районе щита. Нападающий старается пройти к щиту за спиной противника. Защитник, перемещаясь, старается занять правильное положение и не пропустить нападающего.

**Групповые действия.** Необходимо научить занимающихся подстраховке и правильному переключению.

Примерные упражнения:

1. Построение по тройкам (один нападающий и два защитника). Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Находящийся ближе к нападающему вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдавший за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

2. Построение по четверкам (два нападающих и два защитника). Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.



Начало

Содержание



Страница 111 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

3. Построение по пятеркам (три нападающих и два защитника). Нападающие, применяя взаимодействие «передай и выйди», продвигаются к противоположному щиту. Защитники отступают, а в районе штрафного броска занимают необходимую позицию, закрывая линию нападения со стороны броска мяча.

**Командные действия.** Вначале изучается концентрированная защита – личная система. Затем зонная и подвижная личная защита (прессинг). Зонный прессинг требует много времени для изучения и поэтому применяется в работе с более подготовленными баскетболистами.

Первые упражнения в командных действиях независимо от изучаемой системы должны быть направлены на то, чтобы игроки правильно возвращались назад, образуя линии обороны, и затем разбирали подопечных. Во время перемещения к своей корзине необходимо, чтобы каждый игрок пытался приостановить продвижение противника независимо от того, кого он держит.

При изучении обороны непосредственных подступов к щиту необходимо четко объяснить ученикам функции каждого игрока в командной защите (кто подстраховывает ответственность за игроков, возможные варианты смены местами). Для этого рекомендуется неоднократно проводить учебную игру на половине площадки, акцентируя внимание занимающихся на изучаемых действиях, применяя систему поощрения (в очках) за удачно выполненные действия.

При изучении прессинга полезны упражнения в умении держать игрока.

Примерные упражнения:

1. Нападающий игрок, применяя передачи и ведение, должен переместиться к противоположному щиту и выполнить бросок. Перемещение осуществляется следующим образом: он должен взаимодействовать передачами с игроками, стоящими справа и слева от него на всем пути его движения. Защитник оказывает противодействие передачам и опекает нападающего так плотно, чтобы связать его перемещения и не дать возможность передавать и получать мяч. Это же упражнение можно проводить с противодействием двух защитников одному активному нападающему.

2. Обучаемые распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Каждая из них старается набрать наибольшее количество очков. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.



Начало

Содержание



Страница 112 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Тема 2.5. Учебные игры

Ниже представлены примеры игр на развитие физических качеств.

### Игра «Зайцы, сторож и Жучка»

**Задачи:** закрепление навыка быстрого бега, ловкости, выносливости; воспитание активности, коллективизма.

**Инвентарь:** веревочка.

**Место:** спортивный зал, площадка (рис. 2.6).

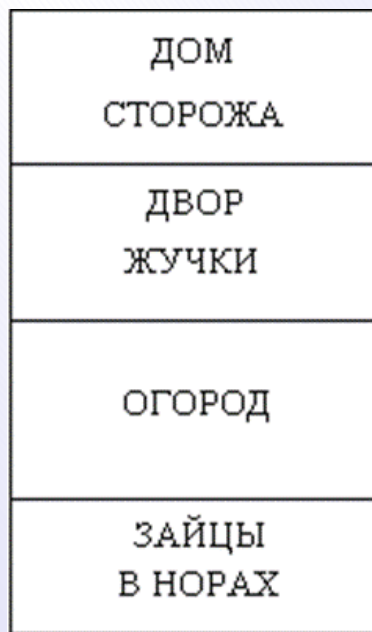


Рисунок 2.6 – Разметка площадки для игры «Зайцы, сторож и Жучка»



Начало

Содержание



Страница 113 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

**Содержание:** из играющих выделяется “сторож” и “Жучка”, остальные – “зайцы”. На площадке обозначаются: с одной стороны – норы зайцев, с другой – огород и за огородом – дом сторожа. Посередине площадки на высоте 40-60 см протягивается веревочка – забор (веревочку вешают на стойки для прыжков так, чтобы она при касании падала вниз). Перед началом игры зайцы находятся в норах, а сторож с Жучкой дома. По сигналу учителя первые восемь-десять зайцев выбегают из нор, перепрыгивают через веревочку (забор) и оказываются в огороде, где начинают есть капусту, шевелить ушами (подражательные движения кистями рук), перепрыгивать с одного места на другое. По условному знаку учителя сторож стреляет в зайцев (хлопает три раза в ладони). По первому хлопку зайцы убегают домой, преодолевая забор подлезанием или подползанием, не касаясь веревки. После третьего хлопка Жучка догоняет зайцев и кусает их (касается рукой).

**Правила:** пойманные зайцы остаются на месте. Зайцев, которые убежали за линии нор, догонять нельзя.

**О.М.У:** сторож и Жучка могут меняться ролями. Когда все группы зайцев побывают в огороде, выделяются новые сторож и Жучка.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 114 из 135](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

## Игра «Попрыгунчики-воробушки»

**Задачи:** развитие быстроты, ловкости, воспитание организованности, внимательности.

**Инвентарь:** не требуется.

**Место:** спортивный зал, площадка, рекреация (рис. 2.7).

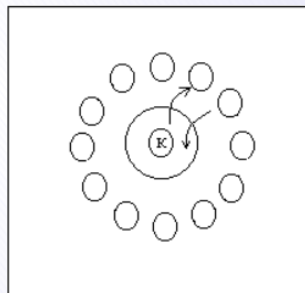


Рисунок 2.7 – Разметка площадки и расположение игроков для игры «Попрыгунчики-воробушки»

**Содержание:** “Кошка” сидит в центре круга, а остальные играющие – воробушки – становятся за пределами круга. По сигналу учителя воробушки выпрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга.

**Вариант:** игра может продолжаться до 30 с. Ее можно повторять несколько раз (с перерывами для отдыха).

**Правила:** разрешается прыгать на одной, двух ногах по договоренности. Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным.

**О.М.У:** учитель отмечает тех, воробушков, которых водящий ни разу не коснулся рукой.



Начало

Содержание



Страница 115 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Игра «Шишки, жёлуди, орехи»

**Подготовка.** Игроки образуют круг (рис. 2.8), в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер – в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках "шишки вторые "жёлуди третьи "орехи".

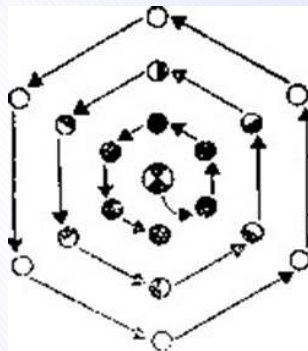


Рисунок 2.8 – Расположение игроков для игры «Шишки, жёлуди, орехи»

**Содержание игры.** По сигналу водящий громко произносит, например: "Орехи". Все играющие, названные "орехами" должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет "жёлуди" меняются местами стоящие в тройках вторыми, если "шишки" стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: "шишки, орехи". Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

**Правила игры:** 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 3. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).



Начало

Содержание



Страница 116 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Игра «Караси и щука»

**Описание и правила игры:** На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два «дома» карасей, примерно на расстоянии 15–30 м друг от друга. Один из самых быстрых и ловких игроков выбирается щукой. Все остальные – караси.

Караси становятся в одном из своих домов, а щука – посередине площадки (реки).

Щука считает: «Раз, два, три!», и все караси «переплывают реку» – бегут на противоположную сторону в свой дом.

Щука ловит перебегающих. Карась, осаленный щукой, на время отходит в сторону. Затем щука снова считает до трех, и караси бегут обратно, в дом на другой стороне площадки. Щука их ловит, и пойманные опять отходят в сторону. Когда пойманных наберется 4–5 человек, они образуют цепь: становятся в одну линию посередине площадки и берутся за руки – это сеть. Теперь на счет «три» караси перебегают на другую сторону, пробегая сквозь сеть (под руками игроков), а щука стоит позади сети и ловит выбегающих из нее карасей (рис. 2.9).

Пойманные караси присоединяются к сети. Когда сеть становится очень большой, из нее составляется «корзина» в виде круга.



[Начало](#)

[Содержание](#)



Страница 117 из 135

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

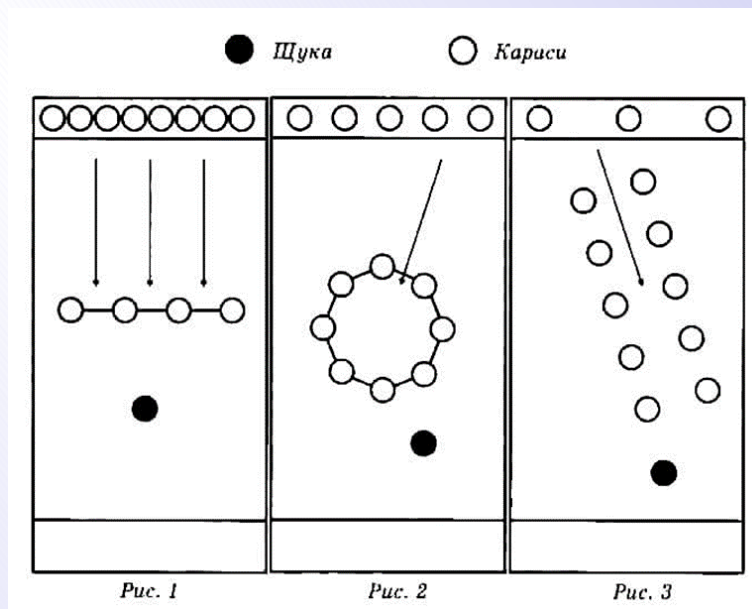


Рисунок 2.9 – Разметка площадки и расположение игроков для игры «Караси и щука»

Теперь не пойманные караси пробегают через корзину, а щука стоит за ней и ловит их. Когда карасей останется совсем мало, пойманные образуют «верши», т.е. становятся в два ряда, лицом друг к другу, образуя коридор. Если места мало, то коридор устанавливается по диагонали площадки.

Щука становится в двух шагах от выхода из коридора и ловит карасей. Игра кончается, когда все караси переловлены. Последний пойманный карась в следующий раз становится щукой.



Начало

Содержание



Страница 118 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Игра «Перебежка с выручкой»

### Подготовка.

Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят их городки (рис. 2.10).

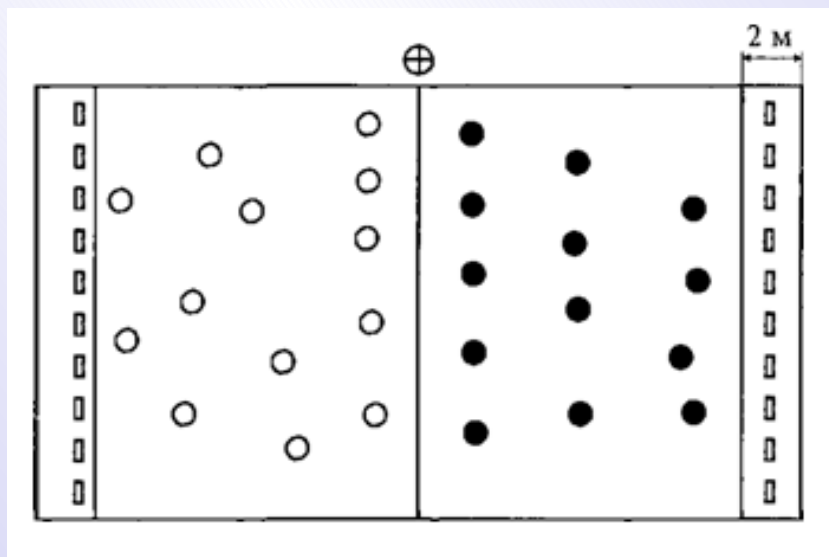


Рисунок 2.10 – Площадка для игры «Перебежка с выручкой»



Начало

Содержание



Страница 119 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Содержание игры.

По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причем каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдает городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на свое место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Играют установленное время (10–15 мин).

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

## Правила игры:

1. Игру разрешается начинать строго по сигналу.
2. Игроков можно салить только на своей половине площадки.



Начало

Содержание



Страница 120 из 135

Назад

На весь экран

Закрыть

## Игра «Скрытый пас»

**Задачи:** закрепление навыков скрытых бросков мяча в определенном направлении и ловли летящего мяча; развитие координации движений.

**Инвентарь:** баскетбольные, волейбольные мячи.

**Место:** спортивный зал, площадка (рис. 2.11).

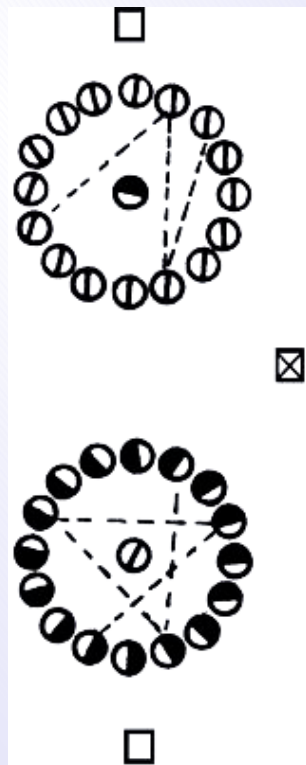


Рисунок 2.11 – Расположение игроков для игры «Скрытый пас»



Начало

Содержание



Страница 121 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Содержание

В центре каждого из кругов находится водящий – игрок другой команды.

Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его.

Варианты передачи: двумя руками от груди и сверху; одной рукой от плеча, сверху, сбоку, снизу; с отскоком от пола любым способом.

## Правила

Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.

Если водящему удастся коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко.

Мяч передается в круг и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры.

Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и у которой больше осталось игроков.

## ОМУ

Игру можно проводить в четырех подгруппах, стоящих в кругах. Кроме того, ее можно усложнить путем введения двух водящих и выполнения перебрасывания двумя мячами.



Начало

Содержание



Страница 122 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Мяч с четырех сторон

**Задачи:** развитие быстроты; совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке.

**Инвентарь:** мячи.

**Место:** спортивный зал, площадка (рис. 2.12).

### Содержание

Игроки образуют четыре команды.

По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков.

По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды.

Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т. д.

Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне.

Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нем.

### Правила

Передавать мяч только установленным способом.

Нельзя создавать помех сопернику.

Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

### ОМУ

Для игры необходимо разметить круг диаметром 2 м и от него на расстоянии 3–4 м контрольные линии.



Начало

Содержание



Страница 123 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

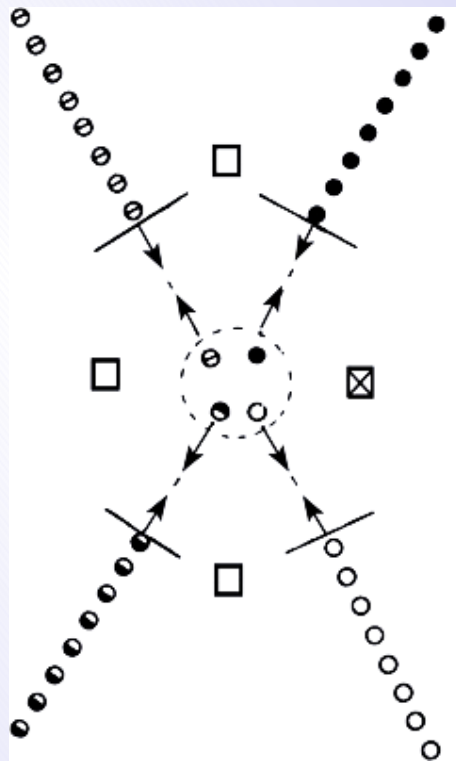


Рисунок 2.12 – Расположение игроков для игры «Мяч с четырех сторон»



Начало

Содержание



Страница 124 из 135

Назад

На весь экран

Закреть

## Методика проведения подвижных игр в старшем школьном возрасте

### Игра «Точно в цель»

**Задачи:** развитие скоростно-силовых качеств; закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.

**Инвентарь:** теннисные мячи, баскетбольный щит, мешочки с песком (вместо мячей).

**Место:** спортивная площадка (рис. 2.13).

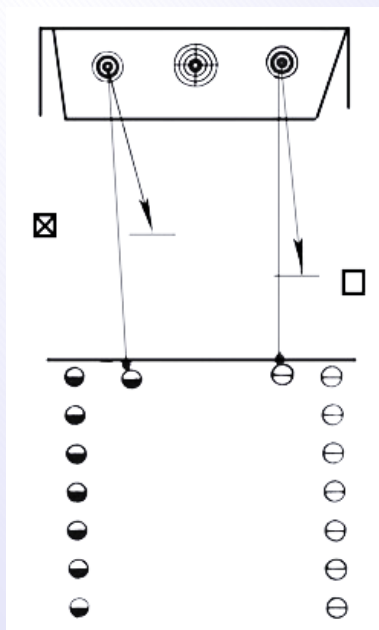


Рисунок 2.13 – Площадка для игры «Точно в цель»



Начало

Содержание



Страница 125 из 135

Назад

На весь экран

Закрыть

**Содержание.** Команды строятся в колонну по одному.

Игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене.

**Вариант соревнования:** метание можно проводить по размеченным кругами мишеням на стене без оценки на дальность отскока.

В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска.

**Правила.** Наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя.

За дальность отскока мяча добавляется одно очко.

### **ОМУ**

По мере освоения учащимися задания можно требовать повышения точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег из 3–5 шагов.



Начало

Содержание



Страница 126 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Тема 2.6. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях различного уровня (первенство группы ПСМ, первенство факультета, районных, университета, городских). Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учётом индивидуальных особенностей игроков, их место и функции в команде, качеств партнёров.



Начало

Содержание



Страница 127 из 135

Назад

На весь экран

Закрыть

## Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Таблица 2 – Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)



№	Тестовое упражнение	Цель оценки	Норма (мужчины, 17–25 лет)	Норма (женщины, 17–25 лет)
1	Подтягивания на перекладине	Сила верхнего плечевого пояса	10–15 раз	–
2	Отжимания от пола	Сила верхнего плечевого пояса	30–50 раз	20–35 раз
3	Пресс (подъем туловища за 30 сек)	Сила мышц живота	25–35 раз	20–30 раз
4	Прыжок в длину с места	Взрывная сила ног	230–250 см	180–200 см
5	Бег на 30 метров	Скорость	$\leq 4.2$ сек	$\leq 4.8$ сек
6	Бег на 1000 метров	Общая выносливость	$\leq 3:30$ мин	$\leq 4:00$ мин
7	Наклон вперед из положения сидя (гибкость)	Гибкость	$\geq 12\text{--}15$ см	$\geq 15\text{--}18$ см

Начало

Содержание



Страница 128 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

Таблица 3 – Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП)

№	Тестовое упражнение	Цель оценки	Норма (мужчины)	Норма (женщины)
1	Бег с изменением направления (челночный бег 4×10 м)	Быстрота реакции и ловкость	≤ 9.5 сек	≤ 10.5 сек
2	Прыжки на двух ногах на месте (за 15 сек)	Прыжковая выносливость	≥ 32 прыжка	≥ 28 прыжков
3	Прыжок вверх с места (вертикальный)	Взрывная сила ног	≥ 60 см	≥ 45 см
4	Броски мяча в кольцо с 6 точек (за 1 мин)	Меткость и ловкость	≥ 18 попаданий	≥ 15 попаданий
5	Передача мяча в стену с максимальной частотой (30 сек)	Скоростная сила рук	≥ 35 раз	≥ 30 раз
6	Ведение мяча "змейкой" между стойками (6 стоек, 10 м)	Координация и техника дриблинга	≤ 10.5 сек	≤ 11.5 сек
7	Комплексное упражнение: бег, ведение, бросок (5 повторов)	Игровая выносливость и техника	≤ 45 сек (суммарно)	≤ 50 сек



Начало

Содержание



Страница 129 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

## Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия

**Тема:** Совершенствование техники передач и взаимодействий в паре;

**Цель занятия:** Повышение точности и скорости выполнения передач; развитие тактического мышления во взаимодействии 2х2;

**Возраст / уровень:** 17–22 года (студенты);

**Место:** Спортивный зал;

**Время проведения:** 90 минут;

**Инвентарь:** Баскетбольные мячи, стойки, конусы, свисток.

Таблица 4 – План-конспект учебно-тренировочного занятия по баскетболу

1. Вводная часть (10 минут)		
Этап	Содержание	Время
Построение	Приветствие, проверка готовности, постановка цели и задач занятия	2 мин
Разминка	Беговые упражнения: приставной шаг, бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, ускорения	5 мин
ОРУ	Круговые упражнения: плечевой пояс, корпус, ноги (с мячом)	3 мин
2. Основная часть (70 минут)		
<i>Техническая подготовка (30 минут)</i>		
Упражнение	Цель	Время
Передачи в парах (одной рукой от плеча, двумя от груди)	Отработка точности и темпа	6 мин
Передачи в движении по диагонали (с заменой направления)	Развитие координации	6 мин



Начало

Содержание



Страница 130 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



Передачи с защитником (1 на 1 на месте, пас с финтом)	Имитация игровых условий	8 мин
Передачи в тройках (треугольник, передача – перемещение)	Взаимодействие в группе	10 мин
<i>Тактическая подготовка (25 минут)</i>		
Упражнение	Цель	Время
Взаимодействие 2х2 (пас – заслон – выход под кольцо)	Отработка тактических связей	10 мин
Игровое задание: 2х2 на половине площадки	Применение тактики в условиях сопротивления	10 мин
Коррекция и анализ ошибок (индивидуально и в парах)	Обратная связь	5 мин
<i>Специально-физическая подготовка (15 минут)</i>		
Упражнение	Цель	Время
Ведение мяча "змейкой" + бросок	Скорость + точность	4 мин
Прыжки с мячом через скамейки + передача в движении	Взрывная сила, выносливость	4 мин
"Скалка": серия бросков с 3 точек (конкурс на время)	Соревновательный элемент	7 мин
<b>3. Заключительная часть (10 минут)</b>		
Этап	Содержание	Время
Заминка	Медленный бег, дыхательные упражнения	3 мин
Упражнения на растяжку	Мышцы ног, плеч, спины	4 мин
Подведение итогов	Анализ, ответы на вопросы, домашнее задание	3 мин

[Начало](#)[Содержание](#)[Страница 131 из 135](#)[Назад](#)[На весь экран](#)[Заккрыть](#)

## Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов

1. Анализ техники, методики обучения и тренировки передач в баскетболе.
2. Анализ техники, методики обучения и тренировки бросков в корзину.
3. Анализ техники, методики обучения и тренировки ведения мяча.
4. Анализ техники, методики обучения и тренировки передвижений без мяча.
5. Анализ техники, методики обучения и тренировки остановок и поворотов.
6. Анализ техники, методики обучения и тренировки обводки соперника.
7. Анализ техники, методики обучения и тренировки защиты игрока с мячом.
8. Анализ техники, методики обучения и тренировки защиты игрока без мяча.
9. Анализ техники, методики обучения и тренировки подбора мяча.
10. Анализ техники, методики обучения и тренировки быстрого прорыва.
11. Анализ техники, методики обучения и тренировки действий при выходе из-под кольца.
12. Анализ техники, методики обучения и тренировки взаимодействий в паре.
13. Анализ техники, методики обучения и тренировки игры в зоне нападения.
14. Анализ техники, методики обучения и тренировки позиционной атаки.
15. Анализ техники, методики обучения и тренировки зонной защиты.
16. Анализ техники, методики обучения и тренировки прессинга по всей площадке.
17. Анализ техники, методики обучения и тренировки индивидуальной тактики нападения.
18. Анализ техники, методики обучения и тренировки индивидуальной тактики защиты.
19. Анализ техники, методики обучения и тренировки командного взаимодействия.
20. Анализ техники, методики обучения и тренировки стартового ускорения.
21. Анализ техники, методики обучения и тренировки прыжковой подготовки.



Начало

Содержание



Страница 132 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть

22. Анализ техники, методики обучения и тренировки координационных способностей.

23. Анализ техники, методики обучения и тренировки скоростной выносливости.

24. Анализ техники, методики обучения и тренировки точности бросков с разных дистанций.

25. Анализ техники, методики обучения и тренировки навыков при игре 1 на 1.

26. Анализ техники, методики обучения и тренировки игры в формате 3х3.

27. Анализ техники, методики обучения и тренировки взаимодействия с центровым игроком.

28. Анализ техники, методики обучения и тренировки тактических перестроений в игре.

29. Анализ техники, методики обучения и тренировки трёхочковых бросков.

30. Анализ техники, методики обучения и тренировки штрафных бросков.

31. Анализ техники, методики обучения и тренировки бросков с сопротивлением.

32. Анализ техники, методики обучения и тренировки передачи одной рукой в движении.

33. Анализ техники, методики обучения и тренировки защиты против бросков с перехватом.

34. Анализ техники, методики обучения и тренировки уклонения от защитника при проходе.

35. Анализ техники, методики обучения и тренировки выполнения двойного шага.

36. Анализ техники, методики обучения и тренировки блокшота (блокировки броска).

37. Анализ техники, методики обучения и тренировки игры в условиях численного преимущества.

38. Анализ техники, методики обучения и тренировки групповой защиты.

39. Анализ техники, методики обучения и тренировки защитных переключений.



Начало

Содержание



Страница 133 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть



40. Анализ техники, методики обучения и тренировки выходов на бросок после заслона.
41. Анализ техники, методики обучения и тренировки заслон и выход из-под заслона.
42. Анализ техники, методики обучения и тренировки действий при потере мяча.
43. Анализ техники, методики обучения и тренировки ротации игроков в защите.
44. Анализ техники, методики обучения и тренировки нападения против зонной защиты.
45. Анализ техники, методики обучения и тренировки взаимодействий тройки игроков.
46. Анализ техники, методики обучения и тренировки действий в конце четверти матча.
47. Анализ техники, методики обучения и тренировки "двойного заслона".
48. Анализ техники, методики обучения и тренировки старта с дриблингом.
49. Анализ техники, методики обучения и тренировки разворота после ловли мяча.
50. Анализ техники, методики обучения и тренировки быстрого перехода из защиты в атаку.
51. Анализ техники, методики обучения и тренировки командных атакующих схем.
52. Анализ техники, методики обучения и тренировки финтов и обманных движений.
53. Анализ техники, методики обучения и тренировки передачи в быстром отрыве.
54. Анализ техники, методики обучения и тренировки движений без мяча в нападении.
55. Анализ техники, методики обучения и тренировки страховки в защите.
56. Анализ техники, методики обучения и тренировки смены ритма в атакующих действиях.
57. Анализ техники, методики обучения и тренировки игровых связок на периметре.

[Начало](#)

[Содержание](#)



Страница 134 из 135

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

## Список рекомендуемой литературы

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов [и др.]. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Гуревич, И.А. Мяч с четырех сторон / И.А. Гуревич // Скауты и скаутинг – все о скаутском движении. – URL: [www.gomelscouts.com](http://www.gomelscouts.com) (дата обращения: 09.04.2025).
3. Гуревич, И.А. Скрытый пас / И.А. Гуревич // Скауты и скаутинг – все о скаутском движении. – URL: [www.gomelscouts.com](http://www.gomelscouts.com) (дата обращения: 08.04.2025).
4. Гуревич, И.А. Точно в цель / И.А. Гуревич // Скауты и скаутинг – все о скаутском движении. – URL: [www.gomelscouts.com](http://www.gomelscouts.com) (дата обращения: 09.04.2025).
5. Зайцы, сторож и Жучка // Игры, развивающие в комплексе физические качества. – URL: [old.iro.yar.ru](http://old.iro.yar.ru) (дата обращения: 05.04.2025).
6. Караси и щука // Игры для школьников средних классов. – URL: [igry-na-ulice.ru](http://igry-na-ulice.ru) (дата обращения: 06.04.2025).
7. Официальные правила баскетбола // Белорусская федерация баскетбола. – URL: [belarus.basketball](http://belarus.basketball) (дата обращения: 29.06.2025).
8. Подвижна игра «Перебежка с выручкой» // Лига здоровья. – URL: [ligazdorovja.ru](http://ligazdorovja.ru) (дата обращения: 08.04.2025).
9. Подвижные игры: Шишки, жёлуди, орехи // ФизкультУРА. – URL: [fizkultura.ru](http://fizkultura.ru) (дата обращения: 07.04.2025).
10. Попрыгунчики-воробушки // Игры, развивающие в комплексе физические качества: Попрыгунчики-воробушки. – URL: [old.iro.yar.ru](http://old.iro.yar.ru) (дата обращения: 06.04.2025).
11. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.]; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 4-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 400 с.
12. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. учеб. Заведений / [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков] ; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 520 с.



Начало

Содержание



Страница 135 из 135

Назад

На весь экран

Заккрыть