# 

Министерство образования Российской Федерации

Орский Гуманитарно-технологический институт (филиал)

государственного образовательного учреждения

высшего профессионального образования

“Оренбургский государственный университет”.

Механико-технологический факультет

Кафедра “Физическое воспитание”.

РЕФЕРАТ

по дисциплине: Физическая культура

на тему: “БАСКЕТБОЛ”

ОГТИ 101600

Руководитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_Жданов С.И.

“\_\_\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2006 г.

Исполнитель: студент 2-го курса группы ЭО-21

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бушуев А.Н.

“\_\_\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2006 г.

г. Орск 2006 г.

*содержание*

ВВЕДЕНИЕ

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

2. ТЕХНИКА ИГРЫ

2. 1. Техника игры в нападении

*2. 1. 1. Передвижение, прыжки, остановки и повороты*

*2. 1. 2. Ловля мяча.*

*2. 1. 3. Передачи мяча.*

*2. 1. 4. Броски в корзину*

*2. 1. 6. Финты*

2. 2. Техника защиты

*2. 2. 1. Техника передвижений*

*2. 2. 2. Техника овладения мячом и противодействия*

3.ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКИ.

3. 1. Физическая подготовка

3. 2. Техническая и тактическая подготовка

*3. 2. 1. Ловля и передача мяча*

*3. 2. 2. Бросок в корзину*

*3. 2. 3. Ведение мяча*

*3. 2. 4. Финты*

4. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

4. 1. Соревновательная деятельность

4. 2. Основные правила игры

4. 3. Информационное и материальное обеспечение системы тренировки

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА*

# 

ВВЕДЕНИЕ

Преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы (позже школа была преобразована в колледж) в штате Массачусетс (США). Джеймс Нейсмит в декабре 1891г. 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 1939г. университет Мак Гилл присудил Нейсмиту степень доктора медицины, а в 1968г. 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 олламалитули: 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 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 лам балкона он прикрепил две корзины для сбора персиков, в которые и нужно было забрасывать мяч. Балкон гимнастического зала находился на высоте 3м 5см от пола - эта высота и соответствует современному расстоянию от поверхности баскетбольной площадки до верхнего края кольца корзины.

В новой игре вначале участвовали одновременно мужчины женщины.

Так как в гимнастической группе было восемнадцать человек, то Дж. 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» (basket- корзина, ball- мяч).

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

В настоящее время в баскетбол играют на всех пяти конти­нентах.

Быстрыми темпами развивается баскетбол в Азии и некоторых странах Африки.

В нашей стране в баскетбол начали играть в 1906г. Первые команды были созданы обществом «Маяк» в Петербурге. Широ­кого распространения в царской России эта игра не получила. Подлинное развитие баскетбола началось после Великой Октя­брьской социалистической революции. В 1920г. баскетбол вво­дится как самостоятельный предмет в физкультурных учебных заведениях, включается в программу физкультурных праздников, используется как средство физической подготовки в системе Все­вобуча

В 1922 г. были разработаны правила игры. В баскетбол стали играть не только в Российской Федерации, но и в Средней Азии, на Украине, в Закавказье;

Первое крупное соревнование в нашей стране по баскетболу было проведено во время Всесоюзного праздника физкультуры 1923г. в Москве.

С этого времени игра в баскетбол быстро распространяется и развивается, начинает оформляться советская школа баскетбо­ла. К 1939г. стало ясно, что для дальнейшего развития техники и тактики игры необходимо радикально изменить ее правила. Это диктовалось еще и тем, что правила игры в нашей стране сущест­венно отличались от международных.

Новые правила введены с января 1939г. Первым крупным со­ревнованием, проведенным по новым правилам, был матч 8 горо­дов в 1941 г. (Ленинград), в котором кроме мужских команд Мос­квы, Ленинграда, Тбилиси, Баку, Одессы участвовали сборные команды Тарту, Риги, Каунаса, имевшие большой опыт междуна­родных встреч.

Этот матч показал, что за период с 1917 по 1941г. советские баскетболисты создали свою школу игры, отличающуюся быстро­той атак и активной игрой в защите. Однако стало ясно, что нуж­но, еще много работать.

Великая Отечественная война приостановила развитие баскет­бола.

Только в 1944 г. было проведено одиннадцатое первенство страны (в Тбилиси).

Наиболее бурный рост мастерства советских баскетболистов отмечается с 1946 г. В 1947 г. баскетболисты Советского Союза вступают в Международную федерацию баскетбола (ФИБА) и принимают участие в пятом первенстве Европы (мужская сбор­ная), которое с успехом выигрывают. В дальнейшем наши баскет­болисты и баскетболистки участвуют во всех международных соревнованиях: первенствах Европы и мира, Кубке европейских чемпионов, олимпийских играх (с 1952 г.) и др.

В Олимпийских играх 1952, 1956, 1960, 1964 гг. мужская сбор­ная СССР занимала вторые места после сборной команды США, а в 1968-м — третье место. В 1967 г. женская и мужская сборные команды СССР завоевали титул чемпиона на первенстве мира.

# 1. ХАРАКТЕРИСТИКА 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 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 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

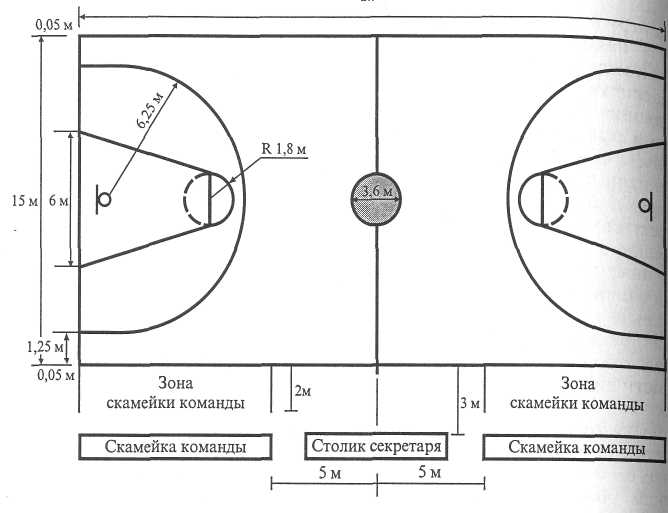


Рис 1. Схема игровой площадки

организацией игры, центровые- в интервале 3с, отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии - в течение 1с-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 быстроте 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 быстроты 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 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.

# 2. ТЕХНИКА ИГРЫ

В баскетболе применяются разнообразные приемы, которые в зависимости от техники выполнения классифицируются по разде­лам и группам на основании сходных признаков.

Различают технику игры в нападении и в защите. Каждый из этих разделов состоит из приемов, которые, в свою очередь, разделяются на способы, выполняемые в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке).

Техника выполнения отдельных способов передач, бросков, ведения и др. постоянно изменяется с развитием игры. В настоящее время увеличивается быстрота, совершенствуется точность вы­полнения приемов.

## 2. 1. Техника игры в нападении.

В нападении применяются следующие приемы: передвижение, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча, броски в корзину, ведение мяча и финты.

### 

### *2.1.1. Передвижение, прыжки, остановки и повороты.*

Эта группа приемов имеет большое значение для ведения игры. Но, прежде чем раскрывать способы их выполнения, необходимо остановить­ся на исходном положении баскетболиста (стойке), из которого он начинает действовать.

Перед выполнением любого приема баскетболист занимает наиболее устойчивое положение, в котором ноги согнуты, ступни расставлены параллельно на ширину плеч или одна выставлена вперед, туловище слегка наклонено, тяжесть тела распределена равномерно на обеих ногах, руки согнуты перед туловищем.

Большое значение в технике выполнения различных приемов  
игры с мячом имеет держание мяча (рис. 1). При бросках дву­мя руками не следует касаться мяча всей площадью ладоней, мяч  
нужно удерживать кончиками пальцев (рис. 2), что позволит луч­ше управлять мячом и добиваться большей точности попада­ния.

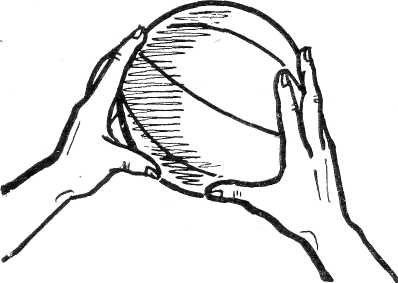
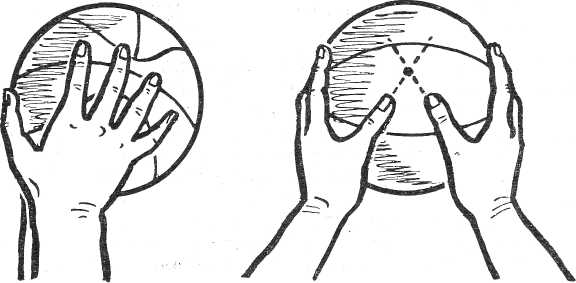


Рис 1. Способы держания меча. Рис 2. расположение пальцев на

на ловле при бросках двумя руками

***Передвижение*** осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ста­вится на переднюю часть стопы.

***Прыжки*** выполняются толчком двумя ногами (с места и в движении) и одной (в движении). Для выполнения прыжков в движении баскетболист последний шаг делает шире. При прыжке толчком одной ноги он резко выносит маховую ногу, согнутую в колене, вверх, а при прыжке толчком двумя ногами подставляет маховую ногу к опорной и одновременно оттал­кивается двумя нога­ми вверх. Перед толч­ком ноги всегда согну­ты. Важно отталкивать­ся быстро и энергично. Прыжки в длину при­меняются значительно реже.

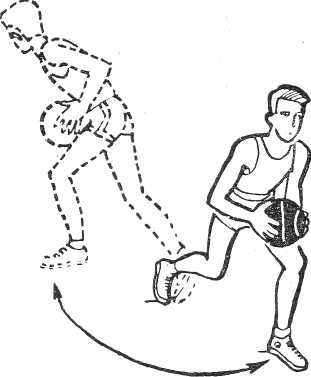
***Остановки*** вы­полняются прыжком и двумя шагами. В пер­вом случае перед оста­новкой игрок, оттолк­нувшись одной ногой, делает невысокий пры­жок вперед, наклоняет туловище назад и приземляется на обе ноги или на одну. При ос­тановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два ша­га, сильно сгибает опорную ногу. Тяжесть тела он старается пере­нести назад, вынося вперед при втором шаге почти прямую ногу. Умение внезапно останавливаться, не делая более двух шагов, определяется правилами игры и тактическими соображе­ниями.

***Повороты*** выполняются с мячом и без мяча, в опорном по­ложении и в воздухе. Повороты с мячом согласно правилам игры можно выполнять стоя на одной ноге и отталкиваясь другой. Они позволяют игроку с мячом уйти из-под контроля противника, из­менить направление атаки или обыграть защитника. Повороты выполняются вперед и назад из различных исходных положений по отношению к противнику, на любое количество градусов, на впереди и сзади стоящей ноге.

Наиболее часто применяются повороты вперед и назад на сзади стоящей ноге на 180° (рис. 3), а также повороты вперед и назад на впереди стоящей ноге на 180° (рис. 4).

### *2.1.2. Ловля мяча.*

Ловля мяча выполняется одной рукой и двумя руками на раз­личной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса и ниже), в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке). Кроме того, в игре приходится ловить мяч, катящийся по площадке и отскочивший от нее, без сопротивления и с сопротивлением противника. Наиболее надежна ловля мяча двумя руками.



***Ловля мяча, летящего на средней высоте****.* Этот способ ловли встречается чаще других. Техника его состоит в том, что игрок выставляет навстречу летящему мячу выпрямленные, слегка расслабленные руки с кистями, раскрытыми в виде ворон­ки. В момент соприкосновения пальцев с мячом он сгибает руки, обхватывает мяч с двух сторон и

Рис 4. Поворот на впереди стоящей ноге

Рис 3. Поворот на сзади стоящей ноге

подтягивает к туловищу, зани­мая исходное положение для последующих действий.

***Ловля мяча, летящего высоко***. Техника ловли зави­сит от высоты полета и крутизны траектории. Если мяч летит с крутой траекторией или падает сверху вниз (после отскока от щита), то руки вытягиваются вверх, кисти раскрываются и раз­гибаются. Если мяч летит по более прямой траектории, то руки поднимаются вверх-вперед или вперед-в сторону (мяч летит в стороне), кисти раскрыты, ладони обращены вперед. Во всех случаях, как только мяч касается пальцев, руки для амортизации отводятся назад, захватывают мяч и опускаются вниз.

Сложнее всего ловля мяча одной рукой. Она применяется, когда мяч летит очень высоко, в стороне от игрока или катится по площадке. Общие принципы техники ловли одной рукой те же, что и ловли двумя руками. Различают ловлю мяча одной ру­кой с поддержкой (мяч, остановленный одной рукой, другая рука подхватывает снизу) и без поддержки.

### *2.1 3. Передачи мяча.*

В баскетболе применяются различные спосо­бы передач мяча партнеру. Их можно разделить на две большие группы: передачи двумя руками и передачи одной рукой.

Передачи мяча выполняются без отскока и с отскоком от площадки, с места, в движении, с прыжком, с прыжком и пово­ротом в воздухе, при встречном передвижении игроку, двигаю­щемуся впереди, с низкой и высокой траекторией. Точность, и своевременность передач — необходимое условие их выполнения. Решающее значение в технике передач имеет активное движение кистью.

Передачи мяча двумя руками выполняются от груди,  
сверху и снизу.

***Передача двумя руками от груди***(рис.5) —ос­новной способ взаимодействия с партнером на коротком и сред­нем расстоянии. Для выполнения этой передачи игрок, заняв стойку для игры, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз. Для выполне­ния замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение вниз-назад-вверх, кисти разгибаются. Затем руки резко выпрямляются, толкая мяч от груди в направлении цели. Бросок заканчивается активным сгибанием кистей и разгибанием ног.

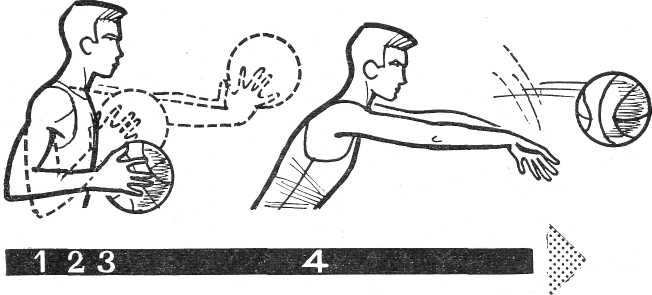
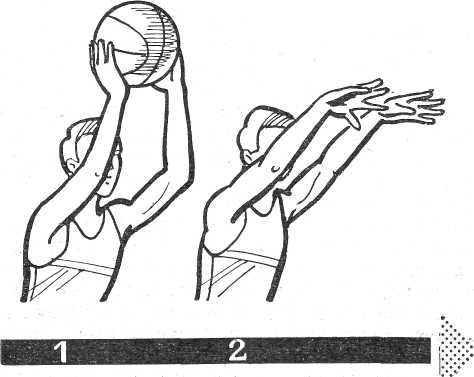


Рис 5. Передача мяча двумя руками от груди

***Передача двумя руками сверху*** (рис. 6) приме­няется в тех случаях, когда противник находится близко от пере­дающего. В исходном положении игрок держит мяч вверху, руки слегка согнуты, ноги на ширине плеч согнуты и расставлены па­раллельно или одна впереди. Для выполнения передачи игрок делает небольшой замах назад, затем, разгибая ноги, активным движением рук вперед с захлестывающим движением кистей на­правляет мяч партнеру.



*Передача двумя руками снизу* применяется, когда противник находится близко и мешает сделать передачу сверху или когда у

Рис 6. Передача мяча двумя руками сверху.

нападающего нет времени для применения другого способа. В исходном положении игрок держит мяч двумя руками перед собой. Делая замах, он отводит руки с мячом назад к бедру сзади стоящей ноги. Затем маховым движением рук вперед с од­новременным шагом сзади стоя­щей ноги игрок посылает мяч в нужном направлении, делая ак­тивное движение кистями в мо­мент, когда руки доходят до уров­ня пояса. Этим способом мяч пе­редается на короткое расстояние непосредственно из рук в руки.

Передачи мяча одной рукой выполняются: от плеча, сверху (крюк), снизу, сбоку.

***Передача мяча одной рукой от плеча*** выполняется быстро и на любое расстояние. Из исходной стойки игрок, поддержи­вая мяч левой рукой, переводит его на раскрытую правую ладонь (при передаче справа) к правому плечу. Одновременно он повора­чивает в ту же сторону туловище и сгибает ноги. Закончив замах, отпускает левую руку и, выпрям­ляя правую, с захлестывающим движением кисти и поворотом туловища направляет мяч к цели. При этом он разгибает ноги. Если мяч нужно передать на даль­нее расстояние, то рука с мячом при замахе отводится над пле­чом дальше назад, а сзади стоящая нога при выпуске мяча из рук резким толчком выносится вперед.

***Передача мяча одной рукой сверху*** (крюком) применяется, когда противник подошел близко и поднял руки. Для выполнения этой передачи правой рукой игрок, повер­нувшись левым боком к противнику, опускает руки с мячом вниз-вправо, сгибает ноги и переводит мяч на правую руку, которая,, описывая круг, продолжает движение вниз-в сторону-вверх. Когда рука с мячом достигнет вертикального положения, игрок^ сделав заключительное движение кистью, бросает мяч и перено­сит тяжесть тела на левую ногу.

### *2.1.4. Броски в корзину.*

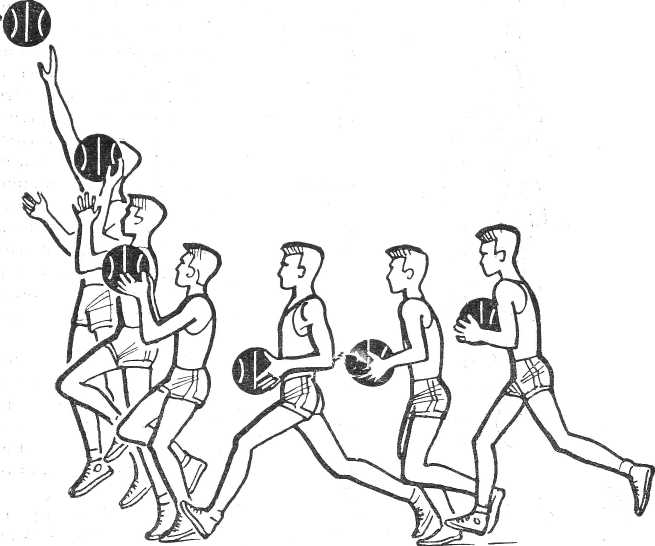
Окончательные усилия нападающей коман­ды направлены на то, чтобы одному из игроков создать условия для броска в корзину. От точности бросков зависит исход игры. В современном баскетболе команда в среднем 65—70 раз бросает мяч в корзину противника.

Броски выполняются с коротких (до 3 м), средних (3—7 м) и дальних (свыше 7 м) дистанций. Если игрок находится напро­тив корзины или недалеко от лицевой линии, то ему целесообраз­но бросать мяч непосредственно в корзину. Если же он располо­жен по отношению к щиту под углом 15—45°, то лучше бросать мяч в корзину с отскоком от щита.

Броски в корзину выполняются одной и двумя руками. Среди бросков двумя руками различают бросок от груди, сверху и снизу (в движении). Броски одной рукой - от плеча, сверху, крю­ком и снизу. Последнее время все чаще применяются броски сверху вниз и добивание мяча. Все броски могут выполняться с места, в движении, в прыжке, с поворотом стоя спиной к кор­зине и в прыжке с поворотом в воздухе. Точность попадания зависит от правильности держания мяча и движения рук (руки), от выпуска мяча в наивысшей точке и активности движения кистью в заключительной фазе броска.

***Бросок одной рукой от плеча*** часто применяется в современном баскет­боле при атаке корзины с дальних и близ­ких дистанций. При атаке с дальних ди­станций бросок выполняется в опорном положении. Перед броском согнутые ноги ставятся параллельно или одна нога вы­ставляется вперед (правая при броске правой рукой), мяч выносится к плечу двумя руками и, когда он окажется над плечом, поддерживающая рука опускает­ся. Затем ноги разгибаются, рука с мячом выпрямляется вверх и активным движени­ем кисти мяч направляется в корзину.

Рис 7. Бросок в корзину одной рукой от плеча в движении.



При атаке корзины с близкой дистан­ции, как правило, применяется бросок от плеча после ловли мяча в движении или после ведения. Поймав мяч при шаге пра­вой ногой (бросок правой рукой), игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на бросающую руку. Затем он энергично отталкивается левой ногой вверх, руку с мячом вы­прямляет и кистью направляет мяч в корзину. Маховую ногу, со­гнутую в колене после толчкового движения, игрок свободно опу­скает вниз, приземляясь на толчковую ногу (рис. 7).

***Бросок одной рукой сверху*** в прыжке в настоя­щее время стал основным способом атаки корзины с различных дистанций. Он выполняется с места и в движении. При выпол­нении броска в прыжке с места игрок, стоя в исходном положении (ноги на ширине плеч), поднимает мяч вверх, переводит его на бросающую руку, прыгает вверх и, достигнув высшей точки поле­та, активным движением кисти направляет мяч в цель. Техника выполнения этого броска осложняется переходом в исходное положение после ведения или ловли мяча в движении, Поймав мяч, игрок делает стопорящий шаг одной ногой, затем приставляет другую ногу и прыгает вверх. Очень важно бросать мяч быстро, выпускать его в наиболее высшей точке активным движением кисти, стараясь возможно меньше выносить руку с мячом вперед. Чтобы обыграть высокого защитника при этом броске, следует сильно отклонить туловище назад, чтобы затруд­нить блокирование мяча.

***Бросок одной рукой крюком*** труден, но весьма эф­фективен против активного противодействия противника. Мяч, брошенный этим способом, трудно перехватить, так как он выпу­скается в высокой точке и на далеком расстоянии от защитника.

Различают два варианта броска:

а) располагаясь боком к цели, игрок опускает руки с мячом вниз, перекладывает его на бросающую руку, которая продол­жает движение в сторону-вверх. Одновременно с замахом он, согнув в колене правую ногу (при броске справа), выносит ее вперед-вверх, левой отталкивается вверх, а когда прямая рука окажется над головой, выпускает мяч;

б) то же, но, прежде чем выпустить мяч, игрок поворачивает туловище к цели, а замах выполняет прямой рукой вниз-назад-вверх. На рис. 8 показан бросок крюком с поворотом.

***Бросок одной рукой снизу*** применяется с близких дистанций в движении против защитника, блокирующего мяч сверху. Для этого игрок, сделав последний шаг, прыгает вверх-вперед в момент достижения наивысшей точки выпускает мяч с руки, которая кратчайшим путем поднимается сни­зу вверх (рис. 9). После этого он приземляется на маховую ногу. Этот бросок можно выполнить с затяж­ным прыжком с согнутыми ногами.

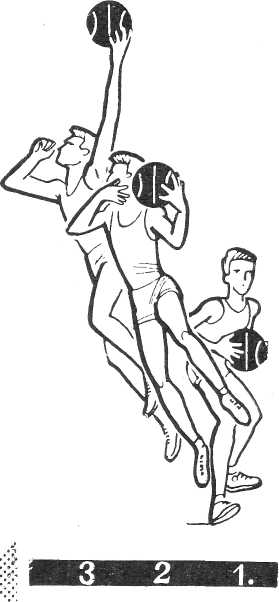


Рис 9. Бросок в корзину одной рукой снизу.

Рис 8. Бросок в корзину крюком с поворотом.

***Бросок двумя руками сверху*** выполняется аналогично броску одной рукой. Различие состо­ит в том, что мяч поднимается над головой обеими руками, согнутыми в локтевых суставах, кисти обхваты­вают мяч так, что большие пальцы направлены друг к другу, а осталь­ные вверх.

***Бросок двумя руками сни­зу*** в ходе игры чаще всего выполня­ется при стремительных проходах под щит. Техника его выполнения не отличается от техники броска одной рукой снизу, только мяч выпускается двумя руками.

***Добивание мяча*** выполняется одной (двумя) руками в прыжке, после того как мяч отскакивает от щита или пролетает вблизи корзины. Прыгнув вверх, игрок принимает мяч на раскры­тую кисть руки, слегка согнутой в локте, и толкает его в корзину. Броски сверху вниз и добивание мяча имеют большое значе­ние во время активной борьбы с противником под щитом.

***2.1.5. Ведение мяча.***

Ведение мяча - прием (классификация ведения мяча представлена на рис.10), 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 щита 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!).

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 и соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обрат­но (рис. 11). 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 12).

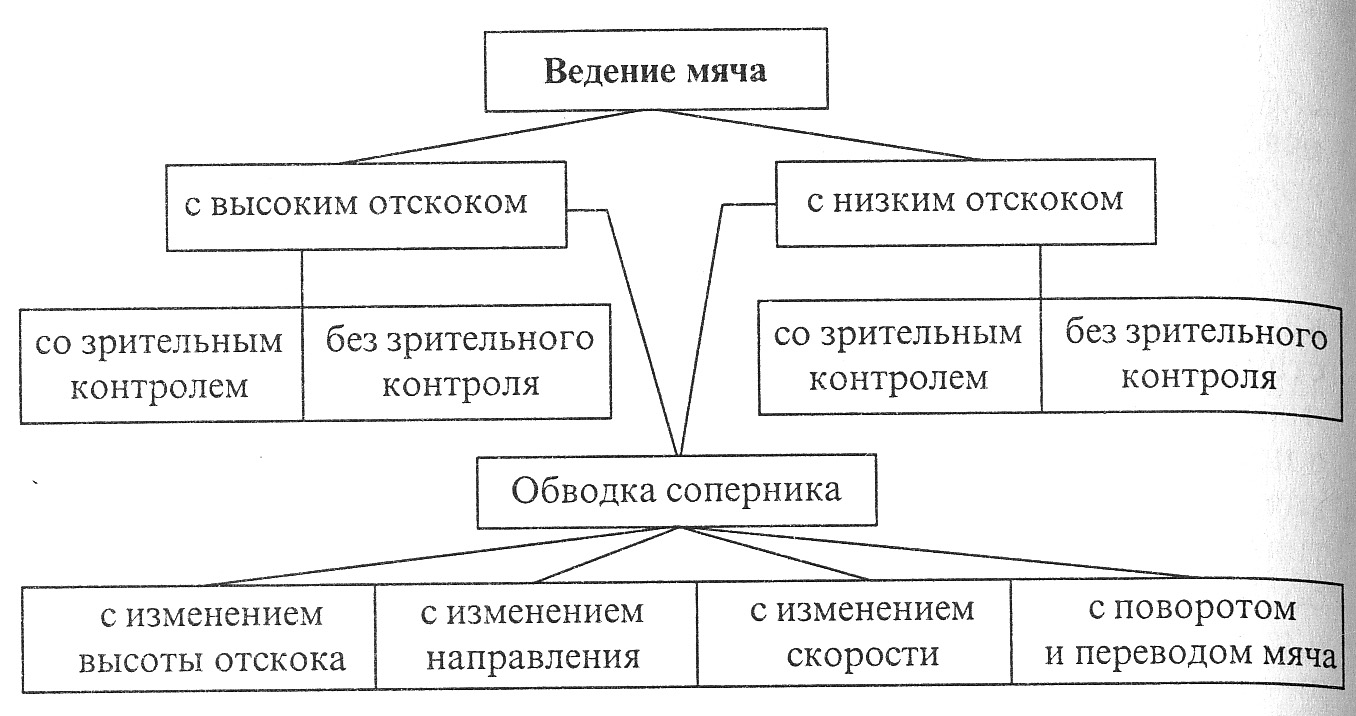


Рис 10. Классификация ведения мяча.

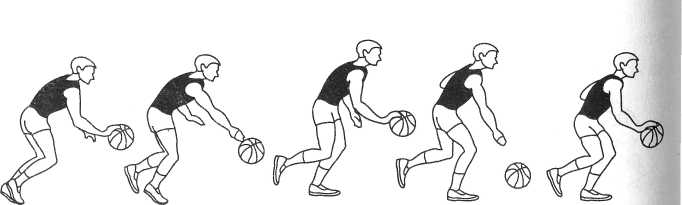


Рис 11. Ведение мяча.

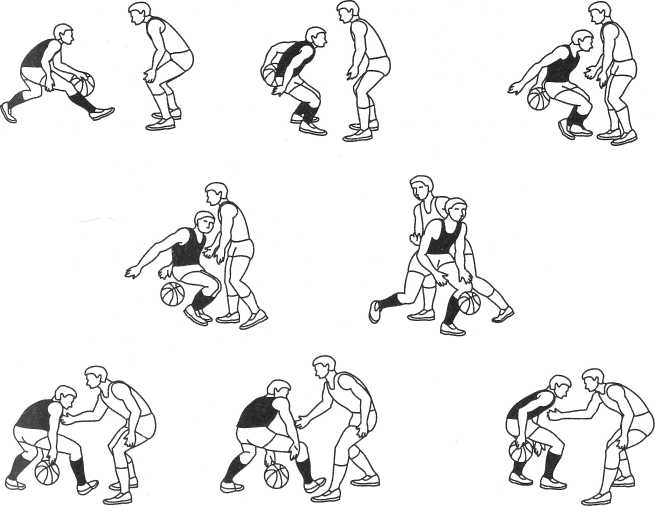


Рис 12. Способы обводки соперника.

### 

### *2.1 6. Финты.*

Финт — это сложное действие, состоящее из несколь­ких приемов игры. Применяя различные приемы в определен­ном сочетании, нападающий стремится уйти от защитника или обыграть его в единобор­стве. Выполнение финтов — это тонкое искусство, основанное на быстроте действий, умении бы­стро переключаться с одного движения на другое и чувстве рав­новесия.

В технике выполнения финтов различают начальное — лож­ное— движение и заключительное — истинное. Ложное движение нужно выполнять так, чтобы противник принял его за истинное и сделал соответствующее защитное движение. Вторую часть действия следует выполнять в другом направлении и значитель­но Финты выполняются комплексными движениями рук, ног, ту­ловища и головы, на месте и в движении, без мяча и с мячом. Финты без мяча применяются для освобождения от плот­ной опеки защитника. Для этого нападающий неожиданно изме­няет скорость передвижения, якобы уходит в одну сторону и тут же делает резкое ускорение в противоположном направлении, неожиданно останавливается после быстрого бега, поворачива­ется и т. п.

Финты с мячом разнообразнее. Они применяются для беспрепятственного выполне­ния передач, бросков в кор­зину и ведения мяча.

Классификация финтов еще недостаточно разрабо­тана, ниже приводятся фин­ты, наиболее часто встре­чающиеся в игре.

***Финт с имитацией передачи мяча***. Напа­дающий выполняет движе­ние как бы для передачи влево (вправо), но, не закон­чив его, быстро передает мяч в другом направлении. Первое движение (ложное) сопровождается соответст­вующей мимикой и взглядом. После ложной передачи мо­жет последовать и бросок в корзину, если представится такая возможность.

***Финты с имитацией броска в корзину***. На­падающий движением рук, головы и мимикой показыва­ет, что будет бросать мяч в корзину. Когда защитник поднимет руки для блокировки мяча, нападающий переходит на ведение под руками противника. Этот финт можно выполнять и в прыжке. Например: якобы решив бросить мяч в прыжке, нападающий в воздухе пе­редает мяч своему партнеру; будто бы предприняв бросок в прыжке одной рукой сверху, нападающий бросает мяч одной ру­кой снизу и т. п.

***Финты с имитацией перехода на ведение***. На­падающий делает выпад вперед- в сторону, будто собирается в этом направлении обвести защитника. Как только последний перенесет тяжесть тела в этом направлении, нападающий резко отталкивается выставленной вперед ногой и, изменив направление, переходит на ведение с другой стороны защитника. После первого ложного движения можно передать мяч или бро­сить в корзину.

***Повторный финт*** состоит из нескольких повторений од­нотипных движений. На рис. 13 игрок выполняет финт с ими­тацией обводки справа с повторным проходом в этом же направ­лении после некоторой паузы. Сложнее других финты в движении, выполняемые в сочета­нии с ведением путем изменения направления, ложных движений туловищем, смены рук и т.п.



Рис 13. Двойной финт с проходом.

## 2. 2. 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 (рис 14).

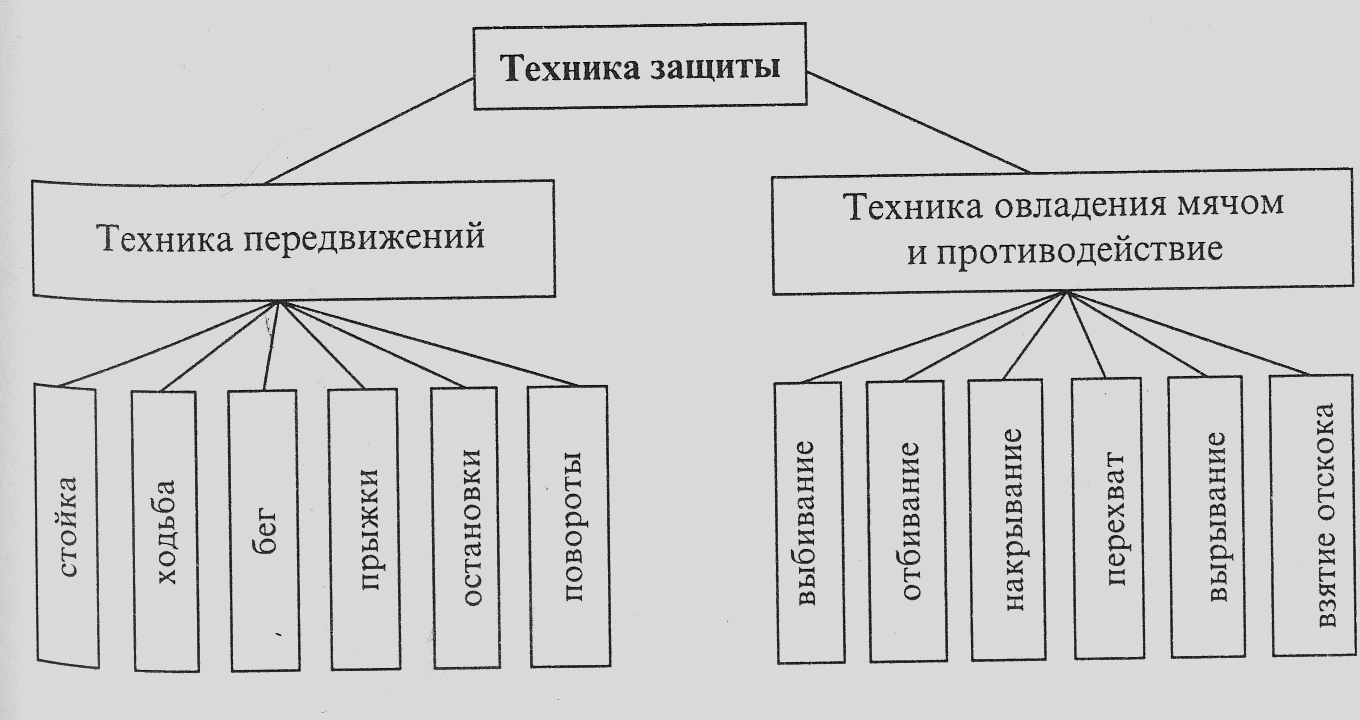


Рис 14. Классификация техники защиты

### *2.2.1. Техника передвижений*

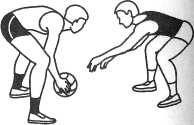
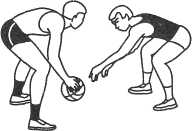
Характер и особенности способов передвижений по площадке обусловливаются конкретной ситуацией и целевой установкой иг­рока на активные, самостоятельные оборонительные действия и вза­имодействия с партнером.

#### ***2.2.1.1. 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. 15).

***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 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 центрового игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от

Рис 15. Стойка защитника

#### 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

#### ***2. 2. 1. 2. 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 резку оста­новку (рис. 16).

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 ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (пристав­ной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать ско­рость и маневренность.

**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

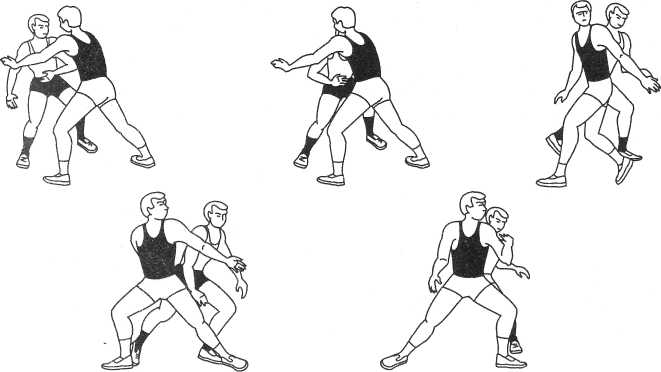


Рис 16. Передвижения защитника.

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.

### *2.2.2. 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. 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.

.

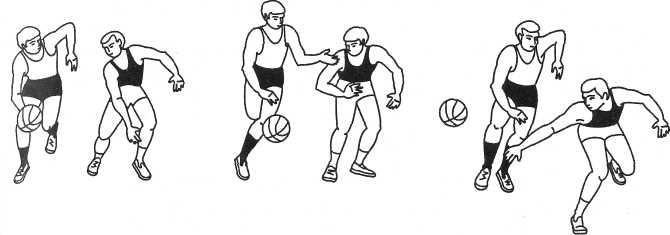


Рис 17. Выбивание мяча у соперника при ведении

***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. 17).

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода .

***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. 18). 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. 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.

***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 удается (рис. 19).

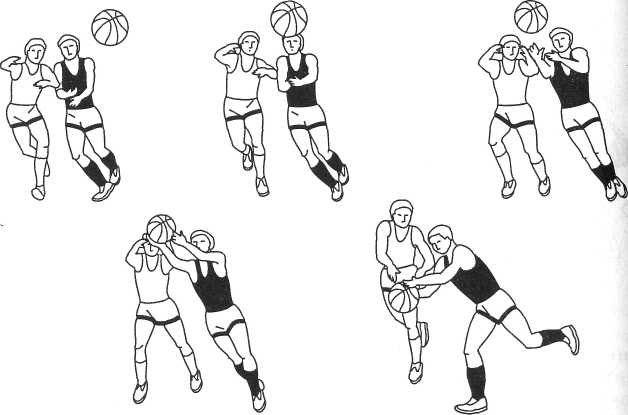


Рис 18. Перехват мяча

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. 20).

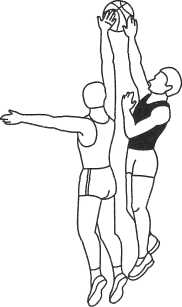
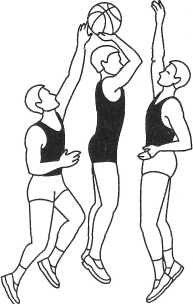


Рис 20. Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Рис 19. Накрывание мяча соперника при броске в корзину.

**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. 21).

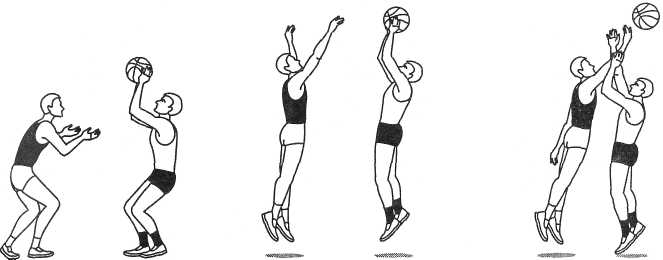


Рис 21. Отбивание мяча в сторону при броске соперника.

**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. 22).



Рис 22. Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита.

# ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКИ.

## 

## 3.1. Физическая подготовка.

Современный баскетбол развивается по пути дальнейшего повышения темпа, интенсивности и активизации действий в напа­дении и защите. Возрастает скорость не только передвижения, но и всех применяемых действий. Все труднее становится выдер­живать нагрузку в отдельном матче и тем более в целом турнире. Способность организма проявлять большую работоспособность, отдалять момент наступления утомления во многом зависит от физической подготовленности. Недостатки в развитии скорости, выносливости, силы, ловкости, гибкости и воспитании волевых качеств могут стать серьезным препятствием для овладения ма­стерством игры в целом.

Физическую подготовку можно подразделить на общую и спе­циальную. Общая физическая подготовка предполагает всесто­роннее развитие. Это значит, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, лыжному спорту, гимнастике, плаванию и др.

Специальная физическая подготовка направлена на такое развитие двигательных качеств и всех систем организма, кото­рые бы соответствовали условиям игровой деятельности в про­цессе соревнований по баскетболу. Для этого необходимо знать содержание игровой деятельности баскетболиста, которая харак­теризуется большим разнообразием, носит ациклический характер и связана с переменной интенсивностью, перемежаемой периода­ми отдыха. Установлено, что активная работа в ходе игры че­редуется с периодами отдыха примерно в пределах 3—4 сек.

Баскетболист играет полноценно 7—10 мин., а затем, наступает период спада, который продолжается не менее 5 мин.

Важным качеством для баскетболиста является сила. Хоро­шая силовая подготовка отдельных мышечных групп позволяет достичь высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок, отбора мяча в борьбе с противником и повы­шает прыгучесть игрока.

Не меньшее значение имеет выносливость. Умение быстро включаться в игру и активно действовать как можно более дли­тельное время — обязательное условие деятельности современ­ного баскетболиста.

Выполнение игровых приемов с большой скоростью требует от баскетболиста высокоразвитой ловкости и гибкости.

Развитие этих качеств осуществляется специально подобран­ными упражнениями (в беге, прыжках, метании), близкими по своей структуре к игровым, а также упражнениями в технике, тактике и самой игрой.

**Упражнения для развития силы:**

1. Поднимание штанги до уровня плеч (вес штанги 30% и  
   больше от собственного веса).
2. Приседание со штангой на плечах в быстром и медленном  
   темпе с прыжком вверх.
3. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах.
4. Выжимание штанги ногами, лежа на спине.
5. Вырывание и выжимание штанги.
6. Бросание и ловля набивных мячей весом 3—5 кг.
7. Парные упражнения: 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.
8. Прыжки «в глубину» без отягощения и с отягощением.
9. Напрыгивание на специальную (разборную) опору.
10. Эстафеты с переносом различного груза (набивные мячи,  
    партнер).
11. Игры: «бей петухов», «пятнашки» в приседе, элементы  
    вольной борьбы и самбо.

**Упражнения для развития быстроты:**

1. Прыжки, приседания, наклоны и т. п. по сигналу.
2. Бег с высоким подниманием бедер.
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 по сигналу после быстрого бега.
6. Передвижение в стойке защитника.
7. Пробегание отрезков в 30, 50, 60 и 100м на время.
8. Броски различных предметов на быстроту.
9. Эстафеты и подвижные игры с бегом.

**Упражнения для развития ловкости:**

1. Акробатические упражнения; кувырки и перевороты.
2. Гимнастические вольные упражнения.
3. Прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и пере­  
   дачей мяча в полете.
4. Броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360° во время по­  
   лета 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 зада­  
   ний и преодолением препятствий, расставленных по залу.
8. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

**Упражнения для развития гибкости:**

1. Пружинящие покачивания в выпаде.
2. Наклоны туловища вперед и назад с доставанием руками  
   пола, пяток.
3. Махи руками и ногами.
4. Метание теннисного мяча, камней активными движениями  
   кисти.
5. Лежа на спине, поднимание ног с доставанием пола за  
   головой.

## 3. 2. Техническая и тактическая подготовка.

Обучение технике приемов, применяемых в нападении, начи­нается с изучения стойки, бега, остановок, прыжков и поворотов. Прежде всего, нужно научить занимающихся занимать пра­вильную стойку. Для этого им предлагается принять ее по коман­де или по сигналу во время ходьбы, бега. Надо тщательно про­верить каждого занимающегося. В дальнейшем при всех упраж­нениях без мяча и с мячом обращается внимание на правильность занимаемой стойки и ее сохранение при передвижении, останов­ках, ведении мяча и т. п.

Бег изучается в сочетании с остановками. Сначала осваивает­ся бег по прямой, а затем с изменением направления и скорости.

Остановки начинают изучать способом «двумя шагами».

При обучении прыжкам внимание акцентируется на правиль­ности толчка, полета и приземления. Первым изучается прыжок толчком одной ногой.

После нескольких занятий занимающихся знакомят с пово­ротами. Начинают с выполнения поворотов на месте на сзади стоящей ноге вперед и назад. Основное внимание обращается на работу толчковой ноги, которая не должна подниматься вы­соко от опоры. При этом необходимо сохранять достаточно ши­рокий шаг.

**Примерные упражнения:**

1. Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу.
2. Бег, по сигналу ускорение.
3. Бег по кругу и между препятствиями.
4. Старты из положения стоя с пробеганием отрезков 5, 10, 15, 20 м.
5. Бег с остановками к поворотами: 4 раза от штрафной ли­нии до центра, от штрафной до штрафной и т. п.
6. Эстафеты с бегом по прямой или с бегом по отрезкам.
7. Игры в «пятнашки» с передвижением обычным бегом, в по­луприседе, приседе, прыжками на двух (одной) ногах.
8. Повороты вперед и назад из стойки нога впереди по коман­де преподавателя.
9. Повороты в сочетании с бегом и остановками по сигналу.
10. Повороты после ведения мяча и остановки.
11. Повороты с сопротивлением: один пытается отнять мяч,  
    второй, используя повороты, старается удержать мяч.
12. То же, но против двух противников.
13. При изучении прыжков важно добиться энергичного оттал­кивания и вертикальности взлета (упражнения приведены в раз­деле специальной физической подготовки).

### *3.2.1. Ловля и передача мяча.*

Ловля и передача мяча изучаются одновременно. Сначала занимающимся нужно объяснить и показать ловлю мяча двумя руками, акцентируя их внимание на положении рук (особенно кистей) и своевременности амортизирующего движения. Одно­временно с этим объясняется способ держания мяча двумя рука­ми и техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди. После этого даются разнообразные упражнения, в которых одни передают, другие ловят мяч.

На первых занятиях мяч передается на средней высоте, с не­большой траекторией, прямо на ловящего. Постепенно условия ловли усложняются, занимающимся предлагается поймать мяч с шагом вперед, в сторону, в прыжке, при передвижении навстре­чу передающему, параллельно с ним и впереди него. Важно на­учить занимающихся останавливаться и передавать мяч в дви­жении без пробежек. Совершенствование осуществляется в более сложных упражнениях с передачами мяча и в игре.

По мере овладения ловлей, двумя руками занимающиеся изу­чают ловлю одной рукой. Ловля мяча с полуотскока и мяча, катящегося по площадке, изучается позднее.

.Обучение передачам мяча начинается со способа двумя рука­ми от груди и одной от плеча. Затем изучаются остальные спо­собы в такой последовательности: двумя и одной рукой снизу, двумя и одной рукой сверху, крюком и скрытые передачи.

Первичное опробование передачи выполняется на месте в двух шеренгах или в колоннах с одним ведущим впереди. Затем даются упражнения в ловле и передачах мяча при встречном передвижении, в передачах с продвижением вдоль площадки, с передвижением по кругу, в передачах в сочетании с другими приемами, подвижные игры.

**Примерные упражнения:**

1. Встречная передача мяча. Группа делится на 3—4 подгруппы, каждая из которых строится в колонну по одному, водя­щий располагается перед колонной на расстоянии 8—10 м. Мяч у направляющего, который, передав его выходящему, уходит на левый фланг. Водящий передает мяч следующему и т. д.

Усложнение: а) направляющий после передачи уходит на ме­сто водящего; б) передавший мяч при встречном передвижении уходит в сторону передачи (каждая подгруппа разделяется на две части и располагается друг против друга на расстоянии 12— 15 м); в) то же, но передавший мяч становится защитником; г) то же, но передачи выполняются с отскоком от пола или по высокой траектории!

1. Передача мяча в тройках. Группа строится в три колонны, на расстоянии 6—8 м друг от друга, лицом к центру. Мяч у одно­го из направляющих. По команде преподавателя он передает мяч влево (вправо) направляющему соседней колонны и перебегает на левый фланг в ту же сторону.

Усложнения: а) мяч передается влево, а передвижение вы­полняется вправо, б) направление передачи и передвижения из­меняется по сигналу, в) упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

1. Передача мяча при встречном передвижении по кругу. Группа образует два круга; причем внутренний круг в два раза меньше наружного. По команде оба круга начинают передвигаться в противоположных направлениях, передавая сначала один, а затем 2 или 3 мяча.
2. Передача мяча бегущему впереди. Группа образует круг,  
   сохраняя дистанцию 3—5 м; повернувшись налево (направо), занимающиеся бегут по кругу и передают мяч вперед.

Усложнение: а) изменяется скорость передвижения; б) уп­ражнение выполняется двумя и тремя мячами.

1. Передачи мяча в парах с передвижением вдоль площадки.
2. Передачи мяча в тройках. Двое занимающихся имеют по  
   мячу и поочередно передают его третьему.
3. Передачи мяча с максимальной скоростью в парах или  
   броски мяча в квадраты, начерченные на стене.
4. Игры: «гонка мячей по кругу», «передача мяча очередно­му», «защита крепости», «мяч в кругу», «пятнашки» мячом с пе­редачами между двумя, тремя и т. д. партнерами, «мяч капита­ну» и др.

Ловля и передачи мяча совершенствуются в сочетании с другими приемами и в двусторонней игре.

### *3.2.2. Бросок в корзину.*

Техника выполнения бросков отличается от передач более крутой траекторией полета, точностью и посто­янством усилий (при бросках с одной дистанции). Мяч нужно бросить быстро, но с таким усилием, чтобы при достижении кор­зины скорость его полета была минимальной.

Первые представления о характере полета и технике выпол­нения броска создаются при изучении передач. Для этого зани­мающиеся выполняют передачи мяча друг другу по крутой траектории полета. Можно использовать броски через веревочку или в мишень, нарисованную на стене.

На начальном этапе обучения важно овладеть структурой движения и постепенно увеличивать требования к точности по­падания в цель. Броски в корзину сначала изучают с близкой дистанции, затем переходят к броскам со средней, дальней ди­станции и к добиванию мяча.

Первым изучается бросок в корзину одной рукой от плеча из-под щита. После того, как создано представление о технике его выполнения, занимающимся дается упражнение в бросках с 2—3 м, стоя под углом к щиту, с указанием точки прицеливания.

После нескольких повторений следует перейти к броску после ловли мяча в движении под углом к щиту. Основная трудность овладения броском в движении — правильное выполнение двух шагов при ловле мяча. Как правило, начинающие не могут пой­мать мяч, не сделав лишний шаг, или ловят мяч, делая шаг не той ногой.

Чтобы исправить этот недостаток, применяются следующие подводящие упражнения:

1. Преподаватель, стоя у линии штрафного броска, держит мяч на вытянутой руке. Занимающиеся поочередно подбегают к мячу и стараются взять его руками, сделав широкий шаг пра­вой ногой (бросок справа), затем шаг левой, прыжок и бросок в корзину.
2. То же, но преподаватель бросает мяч вверх.
3. То же, но после броска вперед-вверх самим защищаю­щимся.
4. На площадке (5—6 м от щита) чертится коридор шириной 1 —1,5 м; занимающийся, двигаясь вперед, старается преодолеть этот коридор длинным шагом, отталкиваясь левой ногой. В фазе полета ему передается мяч; приземлившись на правую ногу, он делает шаг левой, прыжок вверх (но не вперед) и бросает мяч в корзину.

Не менее важно добиться вертикального взлета, выпрямления туловиша, бросающей руки и выпуска мяча в мертвой точке поле­та. Выполнять броски необходимо правой и левой рукой.

После изучения броска одной рукой от плеча в движении нужно перейти к овладению бросками: двумя (одной) руками снизу в движении, двумя (одной) руками сверху с места (без прыжка и в прыжке), двумя (одной) руками сверху в движении с прыжком, крюком.

Броски сверху вниз и добивание изучаются значительно позже.

При обучении броскам одной и двумя руками сверху в прыж­ке важно обращать внимание на вертикальность толчка и свое­временное поднимание руки с мячом вверх. Мяч нужно поднять вверх до отталкивания от опоры.

Совершенствование в бросках осуществляется путем большо­го количества повторений, а также выполнением бросков (что очень важно) с активным сопротивлением и в сочетании с такти­ческими действиями.

**Примерные упражнения:**

1. Броски в корзину из-под щита с места. Группа распола­гается по кругу области штрафного броска, направляющий с 2—3 м выполняет бросок, ловит мяч и передает следующему. Усложнение: а) бросок с шагом и прыжком вверх; б) бросок после двух шагов с прыжком.
2. Броски в корзину со встречной передачи. Группа построена в колонну лицом к щиту, один находится под щитом. Направ­ляющий выбегает к щиту и, получив мяч, выполняет бросок, ло­вит мяч, передает его в колонну и занимает место под щитом. Передавший мяч уходит на левый фланг.
3. То же, но броски выполняются после ведения мяча.
4. То же, но передающий игрок располагается дальше от щита и передает мяч под углом к выбегающему.
5. То же, но после передачи мяча игрок становится защит­ником и атакует игрока с мячом.
6. Броски в корзину с передачи мяча (правой и левой рукой). После броска справа игрок ловит мяч и передает его выходя­щему с левой колонны, а сам уходит в сторону выполненной передачи. То же после ведения мяча; после ведения, остановки и поворота; с сопротивлением.
7. Броски в корзину со средних и дальних дистанций с места.  
   Лучше всего их выполнять в парах — один ловит мяч под щитом  
   и передает его бьющему, второй выполняет определенное коли­чество бросков, после чего игроки меняются ролями. Броски выполняются с различных точек.
8. То же, но один игрок выполняет роль защитника.
9. Штрафные броски.
10. Броски со средних (дальних) дистанций и штрафные броски, выполняемые на соревновании (учитывается количество попаданий за определенное время).
11. Игра 1X1 с броском в корзину.
12. Дальнейшее совершенствование в бросках осуществляется в более сложных упражнениях тактического характера и в двух­сторонней игре.

### *3.2 3. Ведение мяча.*

Занимающихся нужно научить одинаково хо­рошо вести мяч левой и правой рукой без зрительного контроля. Обучение начинается с высокого ведения.

После показа и объяснения занимающиеся выполняют веде­ние без продвижения, обращая внимание на расположение кисти на мяче, сопровождение мяча рукой (нужно добиться, чтобы мяч как можно дольше соприкасался с рукой) и активные движения руки в локтевом суставе и кисти.

Затем даются упражнения с передвижением по прямой, по дуге, по кругу, между стойками, с сопротивлением защитника, эстафеты и игры с ведением мяча.

Основные ошибки: отрывистые удары по мячу, слабое продвижение вперед и усиленный зрительный контроль за мячом. Для исправления первой и второй ошибок необходимо дополнительно объяснить ведение и опробовать его в медленном темпе. Пос­леднюю ошибку можно исправить в процессе упражнений в ве­дении мяча с выполнением специальных заданий: остановок, изменения направления по зрительному сигналу, ведения при встречном передвижении или ведения мяча за партнером, бегущим впереди.

При обводке препятствий и защитников нужно научить занимающихся укрывать мяч туловищем, ведя его рукой, дальней от препятствия.

**Примерные упражнения:**

1. Ведение мяча по прямой. Группа разделяется на подгруп­пы по 3 человека (если есть достаточное количество мячей). Двое  
   располагаются на одной боковой линии (у первого имеется мяч)  
   и один на противоположной. По сигналу направляющий ведет  
   мяч, передает партнеру, стоящему напротив, и становится на его  
   место.
2. Ведение мяча по узкому коридору, ограниченному стой­ками, скамейками или линиями.
3. Ведение мяча по дуге и кругу. Для этого можно использо­вать разметку баскетбольной площадки.
4. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
5. Ведение мяча с остановкой, поворотом и передачей. Группа подразделяется на 3—4 подгруппы, построенные в колонны по одному; у направляющих по мячу. По сигналу первый ведет мяч до определенного места, выполняет поворот, передает мяч следующему и уходит на левый фланг своей колонны. Упражнение можно проводить в виде эстафеты.
6. Ведение с броском в корзину.
7. Ведение с обводкой препятствий (тумбочки, стойки, набив­ные мячи), которые расставляются в различном порядке, на разлом расстоянии друг от друга.
8. Ведение с обводкой одного и двух противников.
9. Эстафеты и игры с ведением.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в более слож­ных игровых упражнениях и двусторонней игре в баскетбол.

### *3.2.4. Финты*

Финтыизучаются после того, как будут освоены основные приемы игры. Обращается внимание на умение соединять раз­личные приемы, выполняемые в разном темпе и в различных на­правлениях, сохраняя при этом необходимое равновесие.

Сначала изучают финты без мяча (руками, туловищем и но­гами), затем с мячом на месте и, наконец, переходят к изучению финтов в движении.

**Примерные упражнения:**

1. Бег в колонне по одному, по сигналу занимающиеся вы­полняют финты с наклоном туловища в стороны, с имитацией движения передач руками.
2. Бег между препятствиями или занимающимися, сначала стоящими на месте, а затем передвигающимися навстречу с имитацией прохода в одну сторону и уходом в другую.
3. Все способы финтов в единоборстве с защитником и после­дующей атакой корзины.
4. Игры: «пятнашки», «третий лишний», «наседка», лапта и др.
5. Игра в баскетбол.

# СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

## 

## 4.1. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность основывается на следующих фундаментальных принципах:

1. Изучение (разведка) игры соперников.
2. Разработка наиболее рационального плана против конкрет­ного соперника.
3. Проведение разбора предстоящей игры на собрании команды  
   и в индивидуальных беседах с игроками.
4. Уточнение режима дня.
5. Проигрывание плана игры на модели соперника в утренней  
   тренировке.
6. Уточнение индивидуальной и командной разминок перед игрой.
7. Ведение игры - гибкая реализация намеченного плана.
8. Анализ итогов проведенной игры.
9. Тренеры, а иногда и игроки должны просмотреть игры соперни­ков. В результате просмотра игры тренер должен иметь необходимые материалы для ответа на следующие вопросы:
   1. Охарактеризовать состав команды соперника (лидеры, «снай­перы», основной состав, резерв и его использование).
   2. Определить, чем и насколько сильна команда в нападении или защите, уточнить «коронные» приемы лидеров.
   3. Оценить психологическую стойкость команды (отношение к силовой борьбе, финтам, к необходимости перестройки игры, к ве­дению или отставанию в счете и т.д.).
   4. Раскрыть структуру и организацию нападения и защиты; быс­трый прорыв, позиционное нападение, игра в определенных состо­яниях, особенности построения защиты и т. д.
   5. Дать индивидуальную характеристику каждому игроку.
   6. Выявить особенности руководства командой со стороны тре­нера-соперника.

Стартовая пятерка может формироваться двумя путями:

1. Команда располагает стабильной стартовой пятеркой, весь­ма надежной и гибкой для решения любых неожиданных ситуаций, и всегда начинает игру именно этой пятеркой игроков.

2. Стартовая пятерка комплектуется в зависимости от необхо­димости решения следующих задач:

* обеспечить взятие мяча при начальном броске;
* ввести лучшего своего защитника против «снайпера» соперников;
* обеспечить плотную личную защиту в соответствии с индиви­дуальными данными игроков и соперников;
* ввести своего «снайпера», если соперник скорее всего приме­нит зонную защиту и т.д.

***Установка на игру***.

Общекомандную установку на игру целесообразно проводить за несколько часов до начала матча, причем лучше с утра, перед утренней тренировкой, так как на ней представляется возмож­ность смоделировать игру конкурентов, внести поправки и уточ­нения в намеченный план. В ходе установки тренер раскрывает или уточняет:

* значение и особенности данной игры в сочетании с психологи­ческой настройкой;
* разработанный план игры (в сокращенной форме);
* разминку (индивидуальную и командную);
* режим дня.

***Ведение игры***

В раздевалке за час до начала матча тренер проводит оживлен­ный, оптимистический, подбадривающий разговор с игроками, на­поминает об индивидуальных плановых заданиях.

Разминку целесообразно строить из двух частей: индивидуаль­ной (обычно вне площадки) и общекомандной (на площадке). Ин­дивидуальная разминка посвящается «проработке» отдельных групп мышц (на разогревание, растягивание, гибкость, «взрывные» усилия), причем для возбужденного игрока подобная разминка программируется более длительной, спокойной, а для флегматично­го вводятся темповые, эмоциональные упражнения. В общекомандную разминку на площадке включаются технико-тактические упражнения поточного характера, завершающиеся бросками в корзину с различных дистанций. Эти упражнения могут содержать разнообраз­ные эмоциональные приемы (типа жонглирования) и выполняться в условиях пассивного или активного сопротивления партнеров. По разминке тренер может в определенной степени судить о готовности . игроков к данному матчу, об их физическом и психологическом со­стоянии, насколько они уверены в себе, спокойны или взволнованы. Оперативные замены чаще всего производятся:

* для дополнительного инструктажа баскетболиста;
* для отдыха утомленного и травмированного игрока;
* с целью зарезервировать ведущего игрока, получившего 3-4 персональных замечания;
* из-за грубых ошибок игрока, нарушившего командную такти­ческую или иную дисциплину, срывающего реализацию намечен­ного плана;
* игрока, который оказался не в состоянии преодолеть защиту соперника или, наоборот, не может приблизиться к опеке нападающего;
* игрока, начавшего состязание крайне неудачно (нужно поса­дить его рядом на скамейку, подбодрить, дружески посоветовать  
  и снова ввести в игру);
* для усиления одной из сторон состава или деятельности коман­ды (защиты, нападения, роста, быстроты, борьбы за отскок, надеж­ного розыгрыша мяча, жесткого прессинга и т.д.);
* в качестве контрмеры против замены соперника;
* план игры, намеченный на установке, оказался неудачным, и ко­манде приходится перестраиваться.

Ценность минутного перерыва в баскетболе достаточно велика, и использовать его в целях управления командой следует только при полной уверенности в необходимости. Подчас лучше отказать­ся от тайм-аута и приберечь его на решающие стадии матча.

Явно нецелесообразно брать минутный перерыв, когда сопер­ник испытывает большие трудности в организации игровых дей­ствий, если игра у него, как говорится, не идет.

В случае победы команды тренеру необходимо преодолевать у иг­роков проявления переоценки сил, самоуверенности, снижения бди­тельности, демобилизацию. Он должен показать игрокам, что выиг­рыш - не единственный критерий успеха в состязании. Если окажет­ся, что победитель показал результат значительно ниже своих воз­можностей, то он не должен считать, что добился полного успеха.

В случае поражения педагогу нужно добиться снятия отрица­тельных эмоций, использовать доброжелательную критику, осно­ванную на самом тщательном, объективном анализе хода спортив­ной борьбы.

Результат проведенного матча должен оцениваться тренером:

а) по тому, как был выбран, скорректирован и реализован раз­работанный план ведения игры;

б) по тому, насколько результат состязания и технико-тактичес­кие показатели близки к намеченным;

в) по тому, как близок результат команды к максимуму ее воз­можностей.

## 

## 4.2. Основные правила игры

Современные правила игры включают девять основных правил, сформулированных в статьях и официальных комментариях к ним. Периодически в них вносятся изменения, но сохраняются основные требования:

1. Правила должны быть четкими, понятными для игроков, тре­неров, судей.
2. Правила должны объективно отражать условия соревнующих­ся команд.
3. Правила должны способствовать воспитанию высоких мораль­ных и волевых качеств игроков, тренеров и судей.
4. Правила должны стимулировать развитие техники и такти­ки игры.

Таким образом, с момента создания правила претерпели много­численные изменения, однако суть их осталась прежней.

В соревнованиях по баскетболу приняты три способа розыгры­ша: круговой, с выбыванием и смешанный.

Выбор того или иного способа розыгрыша зависит от задач со­ревнований, состояния спортивной базы, уровня подготовленнос­ти участников, материальных средств, сроков и т.д.

## 

## 4.3. Информационное и материальное обеспечение системы тренировки

Информация должна собираться и анализироваться по следую­щим направлениям:

* сравнительный анализ фактического выполнения индивидуаль­ных и командных планов;
* определение состояния здоровья спортсмена, переносимости  
  нагрузок, восстановления работоспособности, желания трениро­ваться, поведенческих реакций;
* выявление динамики развития наиболее важных физических качеств и двигательных возможностей игрока;
* становление техники, тактики и их совершенствование;
* оценка специальной работоспособности игрока;
* комплексная оценка состояния спортивной формы;
* изучение результатов спортсмена и команды в подготовитель­ных и контрольных матчах.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На маленьких шедеврах держится эта большая игра. Ну скажите, где еще за две-три секунды можно провести чудо-атаку? Или с первого паса соперника оставить его без мяча? Нет, что ни говорите, а баскетбол с его скоростью, гибкостью, меткостью, бесспорно, дитя своего времени, девиз которого – темп и ритм!

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

В Европе баскетбол остается в тени футбольных баталий. Поэтому игроки стараются уехать на запад, и выступать за какой-нибудь известный клуб. Сейчас многие европейцы играют в НБА. Но популярность баскетбола у подрастающего поколения возросла. Каждый год проводятся соревнования, турниры, розыгрыши кубков. Хочется верить, что в ближайшее будущее европейский баскетбол составит альтернативу американскому.

# *ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА*

1. Беретт Н. Ю. “Энциклопедия спорта”, М.:1999г.
2. Гомельский А.. Я. “Все о баскетболе”, М.:2000г.
3. “Спортивные и подвижные игры” под общей редакцией доцента П.А. Чумакова, “Физическая культура и спорт”, М.:1970г.
4. Столбов В.В. “История физической культуры и спорта”.-М.:1972г.
5. “Физическая культура и спорт”-под редакцией доктора педагогических наук Ю.Д. Железняка, профессора Ю.М. Портнова, М.:2003г.