

**М.Б. Газдиева, Е.И. Гришина,
М.Н. Нагорнова**

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Учебно-методическое пособие



Тольятти 2008

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Тольяттинский государственный университет

Центр физического воспитания и спорта
Кафедра физического воспитания

М.Б. Газдиева, Е.И. Гришина,
М.Н. Нагорнова

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Учебно-методическое пособие

Тольятти 2008

УДК 796.323.2;378.147

ББК 75.566;74.58

Г12

Рецензент:

канд. пед. наук *О.Н. Кувшинов.*

Г12 Газдиева, М.Б. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол : учеб.-метод. пособие / М.Б. Газдиева, Е.И. Гришина, М.Н. Нагорнова. – Тольятти : ТГУ, 2008. – 48 с.

Представлены теоретические и практические разделы по обучению технике и тактике игры в баскетбол.

Предназначено для преподавателей, ведущих занятия по специализации «Баскетбол» в Тольяттинском государственном университете, а также может быть использовано студентами при подготовке к самостоятельным занятиям.

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

© Тольяттинский государственный университет, 2008

© М.Б. Газдиева, Е.И. Гришина, М.Н. Нагорнова, 2008

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире. Популярность, доступность, высокая физическая и эмоциональная направленность делают баскетбол зрелищным видом спорта. Баскетбол воспитывает у спортсменов такие морально-волевые качества, как умение подчинить личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к соперникам, командная дисциплина, чувство ответственности. Спортивные игры оказывают разностороннее влияние на организм: включаются разнообразные формы двигательной деятельности, развивается глазомер, точность и быстрота движений, мышечная сила, происходит развитие и укрепление сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, улучшается обмен веществ. Спортивные игры характеризуются непрерывной сменой игровой обстановки и помогают выработать у спортсменов умения мгновенного ориентирования, находчивость и решительность. Чем разнообразнее и сложнее приемы игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой, тем сильнее она воздействует на организм и ценнее для всестороннего физического развития.

Особое место занимает баскетбол в системе физического воспитания студентов. Учебно-тренировочный процесс в отделениях спортивного совершенствования осуществляется в полном соответствии с основными задачами курса физического воспитания студентов в вузе.

1. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Основой физиологического совершенства является единство всех функций организма. Баскетбол, несомненно, относится к тем средствам физического воспитания, которые наиболее существенно влияют на всестороннее развитие человека. Моторная деятельность баскетболистов во время игры связана с анаэробным, анаэробно-аэробным процессами. Комплекс различных по содержанию нагрузок оказывает дифференцированное воздействие на деятельность дыхательной системы. Во время выполнения упражнений максимальной интенсивности длительностью 20–30 с (рывки, быстрый прорыв и возвращение в защиту) организму требуется 14 л кислорода. При нагрузке в зоне субмаксимальной мощности длительностью от 30 с до 5 мин (нападение и защита в позиционной игре) наибольшее потребление кислорода достигается лишь к концу работы (анаэробно-аэробный процесс).

Работа большой мощности (от 5 до 30 мин в течение одной половины игры) характеризуется подъемом кривой потребления кислорода в начальный период работы и, достигнув возможного максимума потребления кислорода, удерживается несколько минут [Зимкин, 1970].

Умеренная мощность нагрузки – не менее 20–30 мин. (в пределах игры) – не превышает предельных величин потребления кислорода. Выполнение точностных двигательных актов (штрафные броски) вызывает удержание дыхания преимущественно за счет удлинения инспираторной паузы, фазы выхода и появления периодов задержки дыхания.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в процессе матча колеблется в пределах 160–230 уд/мин, в среднем – 199 уд/мин. Занятия баскетболом создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы. Ритмические сокращения сердца в сочетании с дыханием усиливают приток венозной крови к сердцу, что, в свою очередь, благотворно действует на органы кровообращения. Систематические занятия баскетболом оказывают положительное влияние на состояние кровеносных сосудов: увеличивается их сократительная способность, эластичность и прочность, улучшается энергетический обмен веществ и обновляется ткань стенок сосудов. В организме спортсменов происходит изменение состава крови не только под влиянием физической нагрузки, но и вследствие перестройки эмоционального состояния.

Необходимость переключения с одного уровня деятельности на другой определяет особый характер протекания нервных процессов. Способность быстро освоить диапазон меняющейся информации во время непосредственной борьбы с соперником при постоянном дефиците времени связана с повышением активности и улучшением функций зрительного анализатора.

Пространственное (глубинное) зрение совершенствуется во время ловли, ведения и передач мяча движущемуся партнеру. Двигательный анализатор испытывает большую нагрузку в процессе дифференцированных усилий, связанных с высокой точностью движений при бросках, передачах мяча.

Время двигательной реакции, точность мышечных усилий при действиях руками у баскетболистов значительно лучше по сравнению с результатами представителей других видов спорта.

Технические приемы игры выполняются из различных исходных положений: стоя на месте, в движении – шагом, бегом, в прыжке и т. д. С одной стороны требуется довести их изучение до уровня автоматизированного навыка, с другой – необходима чрезвычайная вариативность во время выполнения приема.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

Самостоятельные занятия по совершенствованию элементов баскетбольной техники могут быть организованы в трех формах: 1) выполнение эпизодических домашних заданий; 2) утренняя специализированная гимнастика; 3) самотренировка баскетболиста (индивидуальная или групповая). Вместе с учебными занятиями по физическому воспитанию, тренировками в спортивной секции такие самостоятельные занятия помогут повысить уровень общефизической подготовки (ОФП), научить приемам игры.

Баскетболист должен быть физически всесторонне развитым. Ему необходимо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстроту движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.) скорость передвижения (бег, быстрый прорыв и др.), ловкость (финты, борьба за мяч), глазомер (передачи, броски) и конечно выносливость, без которой 40 мин игрового времени станут невероятно трудными.

Следует учиться бросать мяч в кольцо с постоянных точек: с линии штрафного броска, дальней дуги, из-за 6-метровой окружности, от углов трапеции, от «усов» трехсекундной зоны. Причем отработке и совершенствованию броска с одной точки можно посвятить целое занятие и даже не одно. Таким образом баскетболист определит свою точку броска. Если есть партнер, можно соревноваться в бросках со своих точек.

При самостоятельных занятиях улучшаются навыки владения мячом (можно стать и искусным дриблером, и мастером хитроумных передач, и грамотным защитником).

Оборудование мест занятий, инвентарь

Тренировки и соревнования баскетболистов проводятся в спортивных залах и на открытых площадках. Разметка игровой площадки наносится контрастными линиями шириной 5 см (рис. 1). Наружная разметка площадки состоит из двух линий, нанесенных вдоль площадки — они называются боковыми (1); замыкают грани прямоугольника две линии поперек площадки — лицевые линии (2).

В середине площадки размещается центральный круг (3) радиусом 1,8 м, который измеряется от внешнего края окружности и проводится сплошной линией. Центральная линия (4) обозначается параллельно лицевым через середину центрального круга к боковым линиям, разделяя последние на две равные части. Под каждым щитом наносится разметка линии штрафного броска параллельно лицевой линии на расстоянии 5,8 м от ее внутреннего края. Длина линии штрафного броска — 3,6 м.

Зона штрафного броска ограничена лицевой линией длиной 6 м (по 3 м в каждую сторону от середины) и линиями, прочерченными с этих точек к краям линии штрафного броска. Эта зона включает окружность радиусом 1,8 м с центром в середине линии штрафного броска. Наружная часть полуокружности чертится сплошной линией, а внутренняя – пунктирной (см. рис. 1).

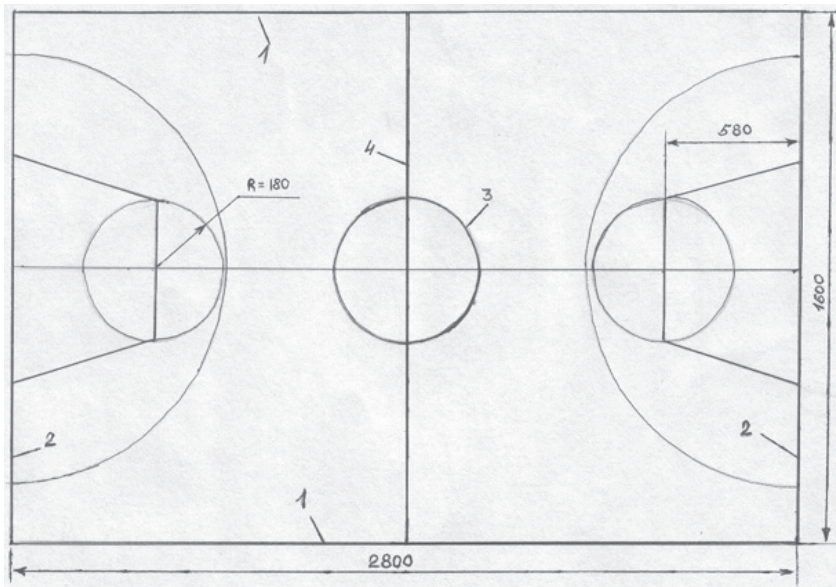


Рис. 1. Разметка баскетбольной площадки

Для двух игроков защищающейся команды отводятся места ближе к щиту – между первой и второй линиями («усами»). Первый «ус» (5) наносится на расстоянии 1,8 м от внутренней стороны лицевой линии, измеренной вдоль линии (4) со стороны области штрафного броска. Второй «ус» проводится через 90 см от первого – ширина линии не входит в этот размер, т. е. для игрока выделяется пространство в 85 см. Третья линия – через 30 см от второй, а четвертая – через 90 см от третьей линии. Все линии перпендикулярны боковой линии области штрафного броска (рис. 2).

Щиты изготавливают из оргстекла. Длина щита – 1,8 м, высота – 1,2 м. Лицевая поверхность щита должна быть гладкой. Окантовка прозрачных щитов и прямоугольник над корзиной окрашены в белый цвет. Размеры прямоугольника по наружным сторонам: по горизонтали – 59 см, по вертикали – 45 см. Верхний край основания прямоугольника расположен на уровне кольца. Нижний край щита крепится на высоте

2,75 м от верхнего края площадки. Корзина состоит из кольца и сетки. Диаметр колец – 45 см. Кольца находятся в горизонтальной плоскости на высоте 3,05 м от площадки. Сетки связаны из белой веревки длиной 40 см и должны легко пропускать мяч.

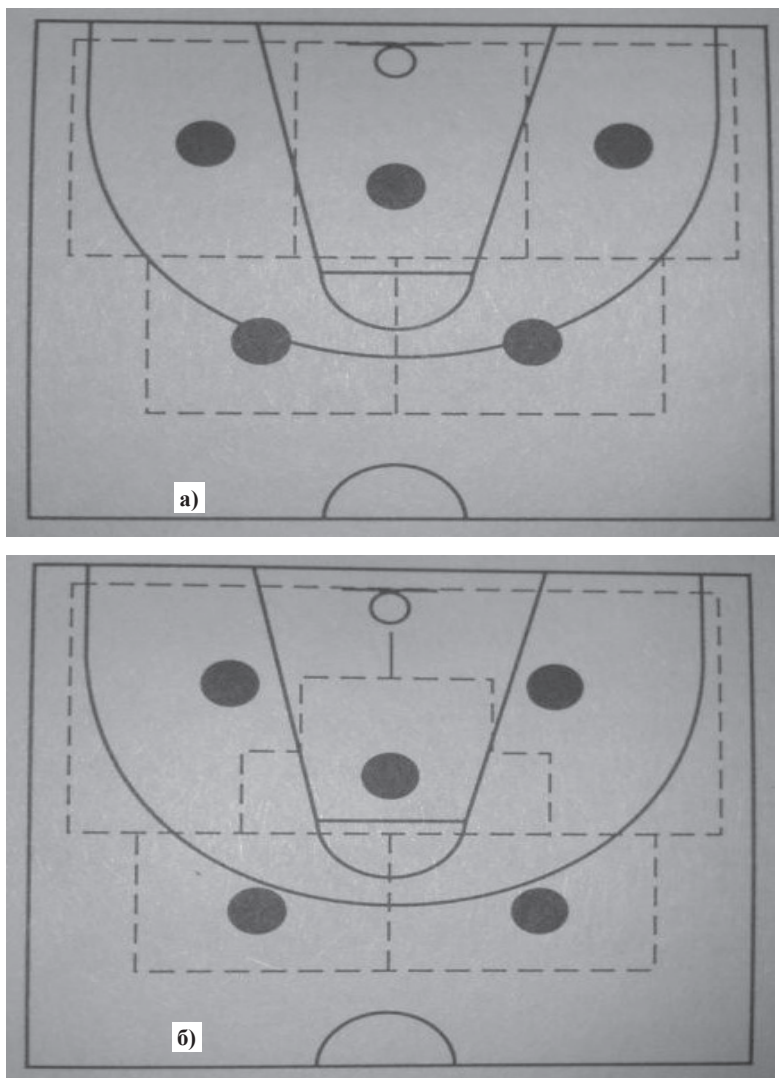


Рис. 2. Зонная защита:

а) расстановка игроков 2–3; б) расстановка игроков 2–1–2

3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Студенту-спортсмену необходимо знать, что между умственным и физическим трудом существует закономерное взаимовлияние. Тяжелый умственный труд снижает физическую работоспособность, а интенсивный продолжительный физический труд, в свою очередь, может ограничить способность к умственной работе. Оптимальное взаимоотношение двух видов деятельности в режиме дня студента дает положительные результаты и повышает производительность обоих видов труда.

Мастерство тренера определяется его способностью варьировать величину нагрузки в соответствии с задачей тренировки и состоянием организма студентов-спортсменов. Практика работы с командами по спортивным играм показывает, что проведение занятий на фоне недовосстановления организма в течение трех дней и более может привести к серьезным травмам. Поэтому после трех дней планируется день отдыха или работа с малой нагрузкой.

Широко известны такие средства, ускоряющие процесс восстановления, как заключительный медленный бег и упражнения на расслабление. После тренировки желательно выпить 200–300 мл жидкости, содержащей минеральные соли и глюкозу, принять 5-минутный теплый душ (37–39 °С) или ванну (хвойную с гидромассажем), воспользоваться сауной (2–3 захода по 5–7 минут при 70–90 °С).

Часто у спортсменов после насыщенных тренировок или игр в условиях повышенной контактности появляются микротравмы. В данной ситуации необходимо сразу уменьшить нагрузку и начать лечение. Для усиления эффекта назначают массаж с мазями (финалгон, никофлекс и др.). В острых случаях назначают УВЧ и электрофорез, в дни разгрузки — теплые ванны.

В ходе тренировок и соревнований большая нагрузка приходится на нервную систему. В состоянии перевозбуждения рекомендуют настой корня валерьяны или травы пустырника в течение 3–5 дней. В состоянии утомления хороший эффект дает применение таких тонизирующих препаратов, как настойка лимонника или женьшеня, экстракт левзеи. Использование всех вышеперечисленных средств допустимо только по назначению врача.

Одним из основных факторов восстановления является питание. В меню игроков на этапе восстановления включают студни и желе, ускоряющие заживление хрящевой ткани, увеличивают прием каротина и аскорбиновой кислоты [Лаптев, 1983]. Пищевой рацион должен быть разнообразным. Во время развития быстроты и силы в пище должны преобладать продукты, содержащие белки: мясо, рыба, творог, сыр.

Из растительных продуктов белок содержат бобовые, гречка, овсяная крупа, картофель, рис. Жиры находятся в сливочном и топленом масле, сливках, мясе, сметане, сыре, яйцах. В источник углеводов входят следующие компоненты крахмал, сахар, глюкоза. Крахмал входит в хлебобулочные изделия, картофель, крупы и овощи. Всегда полезны свежие овощи и фрукты, восполняющие запасы минеральных веществ и витаминов в организме [Покровский, 1970].

4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТА

4.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка – это процесс всестороннего формирования физических способностей, необходимых для гармонического развития студентов, повышения их работоспособности и достижения высокого спортивного мастерства. Она должна быть направлена на решение следующих задач:

- 1) рост и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);
- 2) воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также совершенствование физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, игровой ловкости и выносливости).

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Воспитание быстроты (скоростных способностей)

Под быстротой понимают способность баскетболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени. Для баскетболиста характерны проявления таких сложных реакций, как реакция на движущийся объект (мяч, партнер) и реакция выбора, когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно. В игре обычно требуется комплексное проявление всех форм быстроты. Скоростные способности являются фоном, на котором проявляются такие стороны, как скорость выполнения бросков, передач, ведения мяча и умение молниеносно решать тактические задачи. Темп стартового ускорения и дистанционная скорость – основа быстроты в баскетболе, так как на их фоне проявляются другие стороны этого физического качества (например, быстрота передач, ведение и обводка, выполнение элементов быстрого прорыва и прессинга).

Методы, используемые для воспитания быстроты:

- 1) повторный – повтор движений, упражнений с целевой установкой на проявление предельной скорости и их выполнение в течение 5–10 секунд;
- 2) сопряженный – выполнение технического приема с небольшими отягощениями, например перемещение с утяжеленными поясами и т. д.;
- 3) круговой – выполнение упражнений на станциях с последовательным вовлечением в работу основных групп мышц;
- 4) игровой – развитие скоростных качеств баскетболистов в спортивных и подвижных играх, эстафетах;
- 5) соревновательный – проявление скоростных качеств при высокой волевой мобилизации.

Примерные упражнения для развития быстроты:

1. Рывки по зрительным и слуховым сигналам из различных исходных положений.
2. Рывки с резкой сменой скорости и направления движения.
3. Рывки в сочетании с остановками, поворотами, а также с последующим возобновлением бега на предельной скорости.
4. Максимально быстрые прыжки (многоскоки) на месте.
5. Быстрая смена действий (например, передачи на месте с последующим ведением и т. д.).
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.
7. Спортивные и подвижные игры.
8. Чередование упражнений с небольшими по весу отягощениями с упражнениями в обычных условиях.

Воспитание силы

В игровой деятельности сила проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного навыка, соответствующего правильной технике игры в баскетбол. В баскетболе многие движения носят скоростно-силовой характер, поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней, а для этого следует развивать силу мышц в различных режимах.

Методы развития силы и скоростно-силовых качеств:

1. *Повторный.* Тренировочный эффект достигается в последних повторениях упражнения. Величина отягощения 60–80% от максимального; каждое упражнение выполняют в среднем темпе (до 8 раз) 3–4 подхода (медленное приседание со штангой или выпрыгивание).
2. *Динамических усилий.* Характеризуется предельной скоростью выполнения упражнения с незначительным внешним отягощением (прыжки с утяжеленными поясами, по лестнице и т. п.).

3. *«До отказа»*. Выполнение упражнений с отягощением 40–60% от максимального до полного отказа от продолжения работы (30–40 раз в среднем темпе до полного утомления с весом 20–25 кг).

4. *Сопряженного воздействия*. Применяется для развития силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения приемов техники или их частей (перемещение в защитной стойке с утяжеленным жилетом и т. д.).

5. *Круговой*. Выполнение упражнений на станциях с последовательным вовлечением в работу основных групп мышц. Количество станций, серий, продолжительность работы на станциях и интервал отдыха определяются поставленными задачами, а также подготовленностью баскетболистов.

6. *Изометрических усилий*. С помощью статических упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы. Время выполнения одного упражнения с усилиями 60–80% – 10–12 с, 80–90% – 4–5 с, 100% – 1 с. Интервал отдыха – 2–4 мин.

Примерные упражнения для воспитания силы мышц и скоростно-силовых качеств:

1. Сжимать пальцами теннисный мяч, кистевой эспандер, резиновое кольцо или какой-либо эластичный предмет.

2. Отталкивание из упора лежа и возвращение в исходное положение на расставленные пальцы.

3. Акробатические упражнения (стойки на руках, кувырки и т. д.).

4. Бег с отягощением, сопротивлением партнера.

5. Наклоны с отягощениями (набивные мячи, тяжелоатлетические блины).

6. Упражнения со штангой (толчок, рывок, жим, тяга).

7. Приседание, полуприседание (штанга на плечах, масса ее не более 50% от максимальной) – 10–15 раз за подход.

8. Прыжки через скакалку.

9. Многоскоки в длину, многократные прыжки в длину с места.

10. Серийные прыжки через препятствия (скамейки, легкоатлетические барьеры и т. д.).

11. Перемещения в защитной стойке с отягощениями (масса тела партнера, утяжеленные жилеты, гриф штанги).

Воспитание выносливости

Для баскетбола характерны очень большие соревновательные и тренировочные нагрузки, выполнение технических приемов на большой скорости с сопротивлением противника, применение активных систем защиты и нападения, быстрого прорыва и прессинга. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турниров

и отдельных матчей требуют развития выносливости у баскетболиста, т. е. способности противостоять появляющемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению. Для баскетболиста важна как общая, так и специальная выносливость. На этапе общей подготовки необходимо заниматься формированием необходимых физических качеств, созданием базы аэробных возможностей. Важными средствами совершенствования аэробных возможностей служат кроссы, плавание, гребля, ходьба на лыжах и другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой, средней и переменной интенсивностью с постепенным увеличением объема нагрузки. Предпочтительной формой тренировки является ФАРТЛЕК – бег с разной скоростью по большому объему в лесу или по пересеченной местности.

Методы воспитания выносливости:

1. *Интервальный.* Добиваться повышения выносливости, начиная каждое новое упражнение при ЧСС 120–130 уд/мин и изменяя интервалы отдыха между упражнениями.

2. *Непрерывный.* Характеризуется продолжительной нагрузкой без перерыва (например, броски мяча в корзину с места, в прыжке со средней дистанции в течение 30–40 мин).

3. *Переменный.* Непрерывное чередование скорости выполнения приемов игры, рывков, бега в среднем темпе, прыжков и т. д.

4. *Повторный.* Заключается в повторном выполнении заданий с определенной скоростью и регламентированными интервалами отдыха.

5. *Круговой.* Интервалы отдыха между станциями сокращены либо отсутствуют вообще.

6. *Соревновательный.* Упражнения большой интенсивности и продолжительности выполняются соревновательным методом, что способствует проявлению волевых усилий.

Примерные упражнения для воспитания выносливости:

1. Челночное выполнение рывков (до 28 м) по 6–8 раз с интервалом отдыха 1–2 мин. То же можно выполнять с ведением, передачами мяча.

2. Перемещения в защитной стойке в течение 1–2 мин. Отдых – 30–60 с.

3. Серийные броски в прыжке мяча в корзину (10–20 раз) с последующим ведением мяча на максимальной скорости до противоположного щита. Выполняются в течение 10–15 мин.

4. Броски мяча со средней дистанции в парах в сочетании с рывками к боковой или центральной линии после каждого броска.

5. Серийные добивания мяча одной и двумя руками по 30–40 раз в кольцо, закрытое заслонкой; интервал отдыха 1–2 мин.

6. Двусторонняя игра (1×1, 2×2, 3×3) без штрафных бросков и вбрасывания. Время выполнения 5–10 мин.

7. Двусторонняя игра с применением прессинга и ограничением времени на атаку (до 8–10 с). Время выполнения – 10–15 мин.

8. Двусторонняя игра 5×5 с численным превосходством защитников, когда пятые игроки команд играют только в защите. Время выполнения 7–10 мин.

9. Двусторонняя игра с применением в перерыве между таймами упражнений, направленных на развитие силовых и скоростно-силовых возможностей (упражнения со штангой, гантелями и т. д.).

Воспитание ловкости

Под ловкостью принято понимать способность овладевать сложно координированными движениями, а также быстро и точно решать трудные задачи перемещения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой. Ловкость – комплексное качество, в котором органически сочетается проявление высокого уровня силы и быстроты с координированностью движений и их точностью. Различают три степени ловкости:

1) пространственная точность и координированность любых движений;

2) пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки;

3) пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях.

Для баскетбола характерны проявления всех трех степеней, но особенно важна третья: она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Наиболее распространены такие средства воспитания ловкости, как элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры, которые позволяют расширить диапазон вариативности двигательных навыков.

При этом широко используют различные методические приемы:

– изменение условий старта, пространственных границ, способов выполнения упражнений;

– усложнение их дополнительными движениями, сопротивление противника;

– введение фактора неожиданности, что стимулирует проявление координации движений.

Методы развития ловкости:

1) повторно-переменный;

2) игровой;

3) соревновательный.

Примерные упражнения для развития ловкости:

1. Жонглирование одним, двумя и тремя мячами на месте, при ходьбе, в беге.
2. Жонглирование одним, двумя мячами у стены.
3. Вращение мяча на пальце, вокруг туловища, ног, головы, вокруг ног «восьмеркой».
4. Сочетание прыжков через скакалку, скамейку с передачами мяча.
5. Упражнения технической подготовки с элементами акробатики (кувырки, перевороты).
6. Выполнение приемов игры в различных исходных положениях тела (подбрасывание и ловля мяча в сочетании с поворотами, приседанием и т. д.).
7. Упражнения с двумя-тремя мячами.
8. Спортивные и подвижные игры (ручной мяч, теннис, футбол).
9. Упражнения из других видов спорта.

Воспитание гибкости

Гибкость – важное качество для баскетболистов. Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Показателем степени развития гибкости служит маховая амплитуда движений, которая зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы.

В первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах. Способность к расслаблению мышц у баскетболистов должна развиваться применительно к бросковым и метательным движениям. Мягкость, раскрепощенность, маневренность необходимы при передвижениях и прыжках, особенно при приземлении, в тот момент, когда игрок готовится к активным повторным действиям. Умение расслаблять основные группы мышц, обеспечивающие игровые действия, формируется у баскетболистов с помощью следующих упражнений:

- встряхивание кистей при различных исходных положениях рук;
- размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево;
- прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;
- перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, быстро сгибая колено свободной ноги и не отрывая носки от пола;

- поднимание и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены);
- расслабленное покачивание туловищем в наклоне вперед, руки свободно опущены.

4.2. Основные методы и средства психологической подготовки в баскетболе

Особенности психологической подготовки:

- комплексный подход к формированию личности гражданина и особых качеств, присущих квалифицированному баскетболисту;
- оптимизация социально-психологического климата и создание атмосферы нравственности в команде;
- организация оптимальных условий для адаптации спортсменов к интенсивным нагрузкам тренировок и соревнований;
- регуляция психических состояний спортсменов в экстремальных условиях;
- оптимизация процесса психического восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Методы психологической подготовки:

1. *Словесный.* Слово – важное средство психологической подготовки и психологического воздействия. Мобилизирующее воздействие может быть достигнуто различными способами: дружеской беседой, приказом, убеждением, просьбой, шуткой.

2. *Наглядный.* Это наблюдение за игрой, разбор видеозаписи и др.

3. *Моделирующей тренировки.* Помогает игроку подготовиться к специфическим условиям игры, научиться противостоять отрицательным воздействиям.

4. *Соревновательный.* Используется для развития инициативы и упорства при выполнении тренировочных заданий.

5. *Создание специальных препятствий.* В тренировку включаются упражнения, выполняемые в заведомо неблагоприятных условиях.

6. *Поощрения и наказания.* Требуется особой осторожности, знания индивидуальности спортсмена.

Средства психологической подготовки:

1) *физиологические:* разминка перед встречей, массаж, сауна, ванна;

2) *биологические:* питание, сон, фармакологические препараты (по указанию врача);

3) *психологические:* беседа, похвала, подготовка к встрече и оценка матча, развлечения (кино, театр), аутотренинг;

4) *практические*: насыщение тренировочных занятий упражнениями, которые требуют проявления значительных волевых усилий.

В тренировочном процессе средства психологической подготовки направлены в основном:

- на формирование мотивации достижений;
- обучение навыкам релаксации;
- обучение навыкам концентрации и визуализации;
- создание у спортсмена психологических «внутренних опор».

5. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

Задачи дисциплины:

1) сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;

2) овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

3) повысить уровень физической подготовленности, развить выносливость, силу, быстроту, гибкость, улучшить общую координацию движений;

4) воспитать морально-волевые качества.

Для выполнения этих задач используются:

– общеразвивающие упражнения для кистей рук и плечевого пояса в разных направлениях (сгибание и разгибание и т. д.); упражнения для туловища (наклоны, повороты, круговые вращения); упражнения для ног (сгибание и разгибание в разных суставах, выпады и т. д.); упражнения для стоп (сгибание и разгибание, перекаты, круговые вращения);

– бег равномерный, с различными упражнениями, челночный, с различной интенсивностью и т. д.;

– прыжки серийные через препятствия (скамейки, барьеры и т. д.), через скакалку, многоскоки на одной, на двух ногах с перемещением и т. д.

Выбор упражнений для конкретного урока зависит в первую очередь от уровня подготовленности студентов.

Процесс обучения игре в баскетбол можно разделить на два этапа:

1) обучение технике игры в баскетбол;

2) обучение тактике игры в баскетбол.

Упражнения, используемые в обучении технике игры в баскетбол:

– ловля и передача мяча (в парах, двух-трех мячей, в движении, на месте), дальняя передача;

– ведение мяча (правой и левой рукой, с ускорением, с остановками, поворотами и т. д.);

– броски мяча в корзину (серийные, с различных точек, с ведения с дальних точек, с прохода и т. д.);

– остановки (в два шага, прыжком);

– повороты (на месте, в движении).

Упражнения в обучении технике игры в защите и нападении:

– передвижения по площадке;

– прессинг 1×1;

– вырывание мяча у нападающего;

- защита 1×2;
- блокирование игрока, выполняющего бросок;
- игра 3×3, 4×4 с ограничением времени;
- прессинг (4×5) с преимуществом защиты над нападением.

Упражнения, используемые в тактической подготовке:

- прессинг (зонный и личный);
- противодействие быстрому прорыву;
- групповой отбор мяча (в зоне противника);
- быстрый прорыв (длинный пас через среднего игрока, через крайних игроков).

5.1. Общие основы обучения и тренировки

Спортивная тренировка – это сложный, специфический педагогический процесс, позволяющий средствами физической подготовки и теоретических знаний достичь гармоничного развития спортсмена. При этом спортивная тренировка координируется с работой, учебной, условиями проведения учебно-тренировочного процесса и др.

К основным принципам обучения и тренировки относятся общепедагогические принципы всесторонности, сознательности, постепенности, повторности, индивидуализации.

Принцип всесторонности основывается на подборе средств и методов тренировочного процесса, направленных на всестороннее развитие личности. Всесторонне развитый человек должен хорошо бегать, плавать, легко и красиво ходить, чтобы параллельно с умственными адекватно развивались и физические качества.

Принцип постепенности основывается на физиологических закономерностях органов и систем человеческого организма. Тренировочные нагрузки, их объем и интенсивность в отдельных занятиях варьируют с учетом возможностей занимающихся, данных самоконтроля и педагогических наблюдений.

Принцип повторности обеспечивает закрепление и стабилизацию достигнутого в предыдущих тренировках за счет многократного повторения упражнений.

Принцип индивидуализации особо важен в командных видах спорта, где занятия проводятся преимущественно групповым методом, а спортсмены имеют различные индивидуальные особенности и возможности в физической, технической подготовке и состоянии здоровья. Индивидуализация основывается на подборе средств и наиболее рациональных методов, которые согласуются с уровнем физической подготовки.

Принцип сознательности. В процессе физического воспитания и обучения особо важно сознательное отношение спортсмена к специальной

подготовке. Углубленное изучение теории и методики спорта позволяет успешно тренироваться, выступать в соревнованиях.

Для развития двигательных качеств в процессе тренировки используются следующие методы:

– *равномерного выполнения упражнений переменной мощности без запланированного отдыха между отдельными видами нагрузок;*

– *повторного выполнения упражнения* – многократное повторение мышечной деятельности с произвольными интервалами перерывов между упражнениями;

– *переменный* – варьирование интенсивности мышечной деятельности при длительном выполнении упражнения путем изменения скорости передвижения и/или приемов игры;

– *интервальный* – соблюдение постоянных интервалов между нагрузками, чередование нагрузок и отдыха, увеличение нагрузок и уменьшение времени пауз отдыха;

– *игровой* – позволяет одновременно совершенствовать разнообразные двигательные навыки, самостоятельно действовать, отрабатывать быстроту ответной реакции на изменяющиеся условия, близкий к соревновательным;

– *соревновательный* – предусматривает постоянное соперничество в определенных упражнениях для активного проявления физических, интеллектуальных, волевых качеств.

В целом величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм.

Уровень тренировочной нагрузки определяется на основе взаимосвязи частоты сердечных сокращений, характера энергообеспечения и преимущественной направленности на решение определенных педагогических задач (см. табл.).

ЧСС в упражнении, уд/мин	Величина нагрузки в оптимальных условиях	Характер энергообеспечения	Преимущественная направленность
До 130	Малая	Аэробный	Восстанавливающая
130–150	Средняя	Аэробный	Поддерживающая достигнутый уровень развития
150–170	Большая	Аэробно-анаэробный	Развивающая физические качества и работоспособность
Свыше 170	Околопредельная	Анаэробный	Развивающая специальную выносливость, устойчивость

Группировка тренировочных нагрузок по зонам мощности

Первая зона. Компенсаторные, аэробные нагрузки на уровне порога аэробного обмена, применяемые в качестве активного отдыха после высокоинтенсивной работы. Такие нагрузки способствуют более быстрому восстановлению организма спортсмена. ЧСС – до 130 уд/мин.

Вторая зона. Нагрузки аэробного характера, поддерживающие достигнутый уровень общей выносливости. ЧСС – 130–150 уд/мин.

Третья зона. Нагрузки смешанного характера, развивающие специальную выносливость, расширяющие адаптационные возможности организма спортсмена. Работа выполняется на уровне порога анаэробного обмена. Нагрузки в этой зоне позволяют совершенствовать кардиореспираторную систему, повышают как аэробную, так и анаэробную производительность. ЧСС – 160–180 уд/мин.

Четвертая зона. Нагрузки смешанного характера, расширяющие функциональные возможности спортсмена, создают условия для экономичной работы в процессе тренировки. Нагрузки выявляются в большей степени за счет аэробного энергообеспечения, повышают экономичность деятельности.

Работа в этой зоне способствует развитию специальной выносливости; нагрузки выполняются на уровне максимального потребления кислорода и критической скорости. ЧСС – 180–200 уд/мин.

Пятая зона. Специфические нагрузки, близкие к соревновательным. Нагрузки выполняются преимущественно за счет гликолитического обеспечения, развивают анаэробные возможности. ЧСС – свыше 200 уд/мин.

5.2. Практические занятия, обучение технике игры в баскетбол

Техническая подготовка – это процесс обучения технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, направленный на их совершенствование. Игровая ситуация изменяется каждую секунду, поэтому спортсмен должен уметь вариативно использовать весь арсенал освоенных приемов техники, выполнять их стабильно и на высокой скорости.

5.2.1. Основные элементы и средства совершенствованию технической подготовки баскетболиста

Держание мяча выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами, уверенно охватывающими мяч со всех сторон.

Выполните упражнение: взяв мяч, поднимите его вверх, быстро опустите до уровня коленей, затем прямыми руками поднимите мяч вправо, быстрым движением перенесите влево, сделайте круги мячом в одну и другую стороны.

Мяч удерживается подушечками пальцев и не должен касаться поверхности ладоней: возьмите мяч, дайте ухватиться за него партнеру, после чего энергичными движениями вверх-вниз, от себя на себя, вращениями, толчками и рывками отберите мяч, преодолевая сопротивление партнера.

Ловля мяча. В момент прикосновения мяча к пальцам руки слегка сгибаются, амортизирующим движением проводя мяч к груди. Ловля высоко летящего мяча осуществляется аналогичным способом, гасящим скорость полета сверху-спереди.

При ловле низко летящих мячей руки вытягиваются вперед-вниз, так чтобы расставленные пальцы были опущены, а ладони обращены вперед-внутри. Ловля мяча, летящего справа или слева, производится на одну руку. Ловля мяча, отскочившего от площадки, выполняется двумя руками с глубоким наклоном туловища к мячу. Как только мяч отскочил от площадки, руки в лучезапястных и локтевых суставах сгибаются, амортизируя отскок, и мяч подносится к груди. Ловля мяча, катящегося по площадке, отличается от ловли мяча после отскока тем, что большие пальцы кистей направлены в стороны, а усилие от катящего мяча направлено на средние, безымянные пальцы и на мизинцы.

Изучение ловли мяча осуществляется в следующем порядке:

1. Прием несильной передачи, адресованной в заранее поставленные кисти рук.
2. Прием навесного мяча над головой.
3. Передача, стоя на месте.
4. То же, только занимающийся выполняет шаг навстречу мячу.
5. Ловля мяча в прыжке с двух ног.
6. То же, только прыжок толчком одной ноги.
7. Ловля катящегося мяча.
8. Ловля в движении с выходом вперед, в стороны.
9. Ловля встречной передачи на уровне груди, выше головы, ниже пояса.
10. Ловля мяча из боковой передачи в движении.
11. Ловля мяча с уходом от защитника.

Передачи мяча

С помощью передач мяч перемещается от одного игрока к другому, чтобы с удобной позиции произвести бросок в корзину. Чаще всего применяется передача двумя руками от груди. Эта передача наиболее надежная и точная, ее можно выполнить как стоя на месте, так и в движении. Хорошим упражнением для закрепления и совершенствования изучаемых движений является передача в парах, стоя лицом друг к другу, стоя лицом к стене на расстоянии 2—3 м от нее (ударять мячом в стену, менять расстояние, удаляясь от стены и вновь приближаясь к ней).

Передача двумя руками снизу после остановки и поворотов эффективна при обыгрывании высокорослого соперника. Двумя руками можно также выполнять передачи сверху, сбоку от головы.

Передача одной рукой от плеча применяется, когда надо передать мяч быстро и далеко. При замахе мяч выносится над плечом, кисть бросающей руки на мяче сзади, после чего сильным метательным движением мяч посылается в нужном направлении с невысокой траекторией полета. Дальность передачи увеличивается правильной работой ног (выталкивание — одной, шаг за мячом — другой), а также движением плеч вслед за мячом.

Передача одной рукой снизу — быстрое толчкообразное движение вперед — начинается плечом и предплечьем, а заканчивается кистевым сопровождением мяча.

Передача одной рукой сверху (крюком) выполняется, когда мяч следует отправить через руки соперника на среднее или дальнее расстояние. С постановкой левой ноги на площадку начинается вынос мяча вверх по дуге полусогнутой в локтевом суставе руки.

Передача двумя руками от головы. Игрок резким движением туловища вперед с разгибанием рук в плечевых и локтевых суставах, а также захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.

Все перечисленные передачи выполняются в движении, некоторые в прыжке. Согласно правилам игрок с мячом в руках может выполнить не более двух шагов. Движения нижних конечностей аналогичны движениям при ловле, броске мяча в корзину.

Средства по совершенствованию технической подготовленности

Ловля и передача мяча:

- у стены в различных исходных положениях: сидя на полу, стоя спиной, боком к стене;
- у стены двух мячей одной и двумя руками;
- у стены с перемещением влево-вправо, вперед-назад;
- в парах правой и левой рукой с сопротивлением игрока;
- в парах, в движении, без ведения мяча с сопротивлением защитника в ограниченном коридоре;
- во встречном беге;
- двух-трех мячей в парах на месте и в движении;
- дальняя передача после ведения или после овладения мячом, отскочившим от кольца;
- вбрасывание мяча из-за лицевой или боковой линий;
- игра «борьба за мяч» без ведения, когда одна из команд должна выполнить определенное количество передач;
- односторонняя и двусторонняя игра без ведения мяча.

Перемещения

К перемещениям на площадке относятся ходьба, прыжки, остановки, бег лицом вперед, бег спиной вперед, приставной шаг (перемещения в боковых направлениях или на малом отрезке вперед и назад). Игрок при движении приставными шагами постоянно имеет опору на одну или две ноги.

Прыжки выполняются с места и в движении.

Прыжок с места выполняется толчком двумя ногами. Одновременным выталкиванием ног и движением рук вперед-вверх игрок выпрыгивает.

Прыжок с двух ног в движении. Как в первом, так и во втором случае вес тела переносится на ту ногу, с которой выполняется прыжок. Особое внимание следует обращать на работу ног, так как начинающие баскетболисты физически подготовлены слабо, перемещаются на прямых ногах, с полной стопы, что входит в привычку и негативно влияет на изучение последующих технических приемов.

Ведение мяча

В игровых условиях ведение мяча выполняется без контакта с защитником, а также с пассивным или активным его сопротивлением.

Активные действия соперника вынуждают применять низкое ведение мяча со сменой темпа и направления движения, с переводом мяча с одной руки на другую. В контакте с защитником следует выполнять ведение только дальней от него рукой, укрывая мяч ближней рукой, туловищем и ногами, прибегая к минимальному зрительному контролю.

Ведение мяча в движении выполняется после овладения мячом, в прыжке с места и в движении, толчком одной или двух ног. После ловли мяча, когда игрок стоит или приземляется на две ноги одновременно, первый шаг можно начинать с любой ноги, а второй – только после выталкивания мяча из рук. Во время бега мяч выпускают из рук, прежде чем будет сделан второй шаг. Плечи, колени и пальцы впереди стоящей ноги (или двух ног) располагаются на одной вертикальной линии. Спина округлена. Руки, согнутые в локтевых суставах на 47° , контролируют мяч на уровне груди. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Туловище наклонено вперед до 40° от вертикальной оси и перед каждым повторным ударом мячом о площадку приходит в вертикальное положение.

Низкое ведение отличается от ведения мяча в движении тем, что ноги в коленных суставах не выпрямляются более 120° , туловище наклонено на $30-35^\circ$. Касаться мяча после отскока от площадки следует не выше двух его диаметров, что обеспечивает контакт с мячом без зрительного контроля.

Введение с изменением направления — вперед, назад, в стороны — проводится только в микрофазе контакта с мячом справа-налево, слева-направо и выполняется кистью, повернутой ладонью к бедру.

Перевод мяча за спиной. Мяч после касания кистью руки переводится за смещенное вперед туловище, одновременно выполняется шаг вперед дальней от мяча ногой, что позволяет беспрепятственно переместиться мячу справа-налево, слева-направо.

Перевод мяча между ногами. Перевод мяча между ногами выполняется вперед или назад. В первом случае игрок делает шаг левой ногой вперед (при переводе мяча слева-направо) и направляет мяч кистью в левую сторону, и наоборот. Также осуществляется перевод мяча назад.

Основные ошибки при ведении мяча и их исправление

1. «Шлепанье» по мячу раскрытой ладонью — расслаблена кисть. — Выполнять ведение с отскоком не более диаметра мяча.

2. Высокий отскок мяча — сильное сгибание руки в локтевом суставе. — Отрабатывать ведение только движением кисти.

3. Ведение мяча перед ногами. — Отрабатывать ведение вдоль линий, ограничивающих площадку.

4. Прямые ноги, туловище наклонено вперед. — Стоя на месте, отрабатывать сгибание ног синхронно с ударами мяча о площадку.

5. Опущена голова, игрок не видит площадку. — Отрабатывать ведение с ограниченным образом.

6. На каждый шаг удар мячом о площадку — отсутствует координация. — Ведение с прыжками: два прыжка на один удар мяча.

Упражнения для совершенствования ведения мяча

Ведение мяча:

- левой и правой рукой с различной скоростью;
- в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя на коленях и т. д.);
- вокруг ног или по кругу «восьмеркой»;
- без зрительного контроля с изменением направления;
- с ускорением по сигналу тренера;
- вокруг препятствий на максимальной скорости;
- на небольшой скорости слабой рукой с последующим переводом на сильную и увеличением скорости до максимальной;
- двух мячей на месте, меняя положение;
- двух мячей в движении с остановками, поворотами, спиной вперед, с переводом мячей с руки на руку;

- слабой рукой с сопротивлением защитника;
- одним игроком против двух защитников.

Броски мяча в корзину

Основная цель игры противоборствующих команд заключается в том, чтобы серией перемещений, передач, обманных движений, ведений вывести одного из игроков на удобную позицию для броска и поразить корзину соперника. Изложенное позволяет отнести броски мяча в корзину к одним из самых значительных приемов игры.

Бросок одной рукой сверху наиболее часто используют в игре для поражения корзины со средней, близкой дистанции и со штрафных бросков. Во время выполнения штрафного броска, если игрок правша, одноименная нога ставится ближе к линии штрафного броска носком стопы, направленным к корзине. Левая нога ставится на полстопы сзади с развернутым носком наружу под углом 45°. Мяч выпускается в сторону корзины под углом 55°. При попадании мяча в переднюю дужку кольца он отскакивает вертикально, а инерционное движение мяча вперед позволяет поразить корзину при опускании его вниз.

Штрафной бросок:

- стойка прямо перед щитом, ноги направлены в сторону щита, опорная нога слегка выдвинута вперед;
- колени должны быть слегка согнуты, локоть подающей руки почти прижат к корпусу, кисть прямо под мячом. Глаза смотрят на кольцо. В конце броска пятки отрываются от пола с опорой на пальцы стоп;
- нельзя забывать об основных принципах броска. После броска пальцы должны быть направлены в сторону щита.

Трехочковый бросок:

- ноги стоят твердо, туловище не отклоняется. Этот бросок удобнее выполнять после приема передачи, а не после ведения.
- действовать как при обычном броске, обращая особое внимание на траекторию полета;
- выполнять трехочковые броски предпочтительно из углов или центра трехочковой зоны.

Броски с места двумя руками от груди или головы выполняются так же, как и одной рукой, а выталкивание мяча осуществляется кистями рук, как при передаче двумя руками от груди.

Бросок одной рукой сверху в движении используется для атаки корзины с близкого расстояния при обыгрывании защитника. Выпрыгивание вверх осуществляется толчком левой ноги и резким выносом вперед-вверх правой ноги, согнутой под прямым углом в коленном суставе. В верхней точке прыжка бросающая рука направляет мяч в корзину.

Бросок одной рукой снизу в движении выполняется из-под руки накрывающего мяч защитника во время прохода под щит. Игрок выносит общий центр тяжести тела на толчковую ногу, мах свободной ногой выполняется вперед с одновременным выносом бросковой руки вверх.

Бросок двумя руками снизу контролируется двумя руками, большие пальцы направлены вперед, мизинцы – книзу.

Бросок одной рукой над головой (крюком) выполняется, когда игроки действуют в непосредственной близости от щита противника и получают передачу, стоя боком или спиной к корзине. Одновременно с махом правой ногой, согнутой в коленном суставе, разворачивается туловище вперед, и в верхней точке прыжка мяч направляется в корзину рукой, выведенной вертикально вверх.

Добивание мяча в корзину осуществляется двумя или одной рукой. Выпрыгнув максимально высоко, баскетболист поднимает мяч на полусогнутые руки, амортизируя его, и сразу же начинает их выпрямление в сторону корзины. Выпуск мяча производится одной рукой.

Основные ошибки при бросках мяча в корзину и их исправления

1. Мяч удерживается ладонями – слабые кисти.
2. В момент выпуска мяча руки не выпрямляются. – Броски, стоя на прямых ногах.
3. Нет направляющего движения мячу кистью (кистями). – Удары мячом в стенку (по принципу ведения) кистью, не сгибая руку в локтевом и плечевом суставах.
4. Туловище наклонено вперед – опора на впереди стоящую ногу. – Повторить остановки, броски после ведения, ловли, отрывая от площадки стопу впереди стоящей ноги.
5. Широкое разведение локтей в сторону. – При выносе мяча коснуться локтями ребер туловища.
6. Выпуск мяча «через мизинец» – разворотом кисти вокруг большого пальца. – Максимально широкое разведение пальцев в стороны и контроль мяча в основном большим, указательным и средним пальцами.

Рекомендации:

- при забрасывании мяча правой рукой, отталкиваться левой ногой и наоборот;
- при броске ладонь повернута к корзине;
- прыгать вертикально вверх, а не в сторону.

Упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину

Броски мяча в корзину:

- серийные в парах;
- с точек до двух-трех попаданий подряд с каждой;
- в сочетании с другими приемами игры (ведение, передача);
- из-под щита слабой рукой;
- после выполнения отвлекающих движений (на бросок, передачу);
- после получения мяча в трехсекундной зоне, преодолевая сопротивление защитника;
 - соревновательные упражнения в бросках в парах;
 - по принципу «контраста», когда один бросок выполняется с ближней дистанции, а другой – с дальней;
 - с установкой на выполнение (с высокой или низкой траекторией, ударом о щит и т. д.);
 - чередование бросков мяча в прыжке со штрафными бросками;
 - добивание мяча в корзину после подбрасывания;
 - добивание мяча в корзину на выносливость одной и двумя руками;
- односторонняя (1×1, 2×2, 3×3) или двусторонняя игра.

5.2.2. Техника игры в защите

Современные приемы игры в защите направлены на противодействия нападающей команде, с тем чтобы овладеть мячом задолго до броска в корзину. Защитник стремится быть вблизи от нападающего, препятствуя передачам и ловле мяча, ведению и броскам в корзину. Умение прервать атаку соперника до броска мяча в корзину ставит технику игры в защите в разряд наиболее значимых разделов тренировочного процесса.

Защитная стойка – положение баскетболиста, позволяющее ему действовать маневренно в защите, препятствуя намерениям соперника.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки.

Защитник ставит ноги на одной линии шире плеч. Ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях, голова поднята, взгляд направлен вперед. Наиболее часто игрок пребывает в средней стойке.

Перехват мяча при передаче осуществляется, когда нападающий ловит мяч, стоя на месте. Когда мяч находится в полете, защитник делает шаг дальней от мяча ногой так, чтобы она оказалась ближе к мячу, оставаясь за спиной нападающего, и проводит перехват.

Перехват мяча во время ведения. Подготовка к перехвату мяча предусматривает движение ближней ногой по направлению перемещения нападающего и в следующее мгновение выполнение поворота

на опорной ноге с переходом на бег лицом вперед. Такой прием позволяет защитнику подстроиться к скорости движения соперника и ближайшей к нему рукой попытаться выбить мяч.

Вырывание мяча осуществляется, когда игроки противоположных команд одновременно поймали мяч или нападающий временно потерял бдительность и позволил защитнику захватить мяч.

Накрывание мяча производится, когда нападающий выполняет бросок мяча в корзину. Защитник должен находиться в стартовой готовности, пребывая в удобной средней защитной стойке. Предугадать начало броска можно по резкому выпрямлению в коленных суставах. Накрывание мяча осуществляется без замаха и опускания мяча вперед.

Овладение мячом, отскочившим от щита. При неудачном броске мяча все игроки, находящиеся в непосредственной близости от щита, стараются им овладеть. Заблокировав подходы к щиту, защитник устремляется к мячу – выпрыгивает максимально высоко с одного, двух шагов в движении или с места. Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает руки в локтевых суставах, укрывая его от соперника, и приземляется на широко расставленные в сторону ноги.

Основные ошибки и их исправления

1. Перемещение на полной стопе. – Обратить внимание на перемещения в «боксерском» шаге.
2. Игрок низко наклоняет плечи вперед, а ноги прямые – медленное движение в начале перемещений. – Зеркальное выполнение упражнения вместе с преподавателем: перемещение на носках.
3. Туловище вертикально – потеря равновесия. – Добиться правильного исходного положения в процессе перемещений.
4. Резкий выход навстречу нападающему для перехвата мяча. – Многократные повторения упражнения.

Упражнения для совершенствования защитных действий баскетболиста

1. Передвижения по площадке лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами по сигналу тренера.
2. «Боксерский» шаг.
3. Короткие ускорения (3–4 м) влево-вправо, вперед-назад по сигналу тренера.
4. «Салки» в парах, передвигаясь различными способами: спиной вперед, на одной ноге и т. п.
5. Игра с тенью: защитник выполняет все движения нападающего.
6. Выполнение выбивания мяча.

7. Перехват мяча защитником, стоящим спиной к нападающему и выполнившим поворот.
8. Прессинг 1×1 в ограниченном коридоре (3×6 м).
9. Вырывание мяча у нападающего.
10. Выбивание мяча при ведении спереди и сзади, выполняется в парах.
 11. Защитник, смещаясь в сторону ведущей руки нападающего, заставляет последнего перевести мяч на другую руку и изменить направление движения.
 12. Игра 1×1.
 13. Защита 1×2.
 14. Блокирование игрока, выполняющего бросок, осуществляется в парах.
 15. Игра на одной половине поля с активной опекой при численном преимуществе защитников или нападающих в зависимости от задач (2х×3 или 3х×4).
 16. Игра 3×3 или 4×4 на всем поле с ограничением времени на розыгрыш одного мяча.
 17. Прессинг с численным преимуществом защиты над нападением (4×5), с обязательным применением быстрой контратаки (не более 5—6 с).
 18. По сигналу тренера внезапные контратаки при игре 5×5 на одной половине поля.

6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

Система взаимодействия игроков команды в нападении или защите называется тактикой игры. К средствам тактической подготовки относятся технические приемы, имеющие определенную направленность для решения конкретной задачи в рамках отдельной комбинации или системы игры. К способам тактического построения игры относятся командные, групповые или индивидуальные действия в нападении и защите.

Индивидуальные — это действия отдельного игрока в тактическом задании.

Групповые — действия двух-трех игроков в рамках определенной комбинации.

Командные — действия всей команды в рамках системы игры, определяющие расположение и перемещение всех игроков.

6.1. Тактика командной защиты

Существует несколько вариантов командной защиты:

- каждый игрок должен знать свое место и строго выполнять свою роль в защите команды;
- не допускать количественного превосходства игроков противника под своим щитом;
- всячески препятствовать броскам соперников по вашему кольцу с близких и наигранных точек;
- не допускать сильного и высокорослого игрока на атаковую или наигранную точку;
- стараться завладеть мячом при его отскоке от щита. Не допускать, чтобы мячом завладел противник.

Зонная защита:

- 1) расстановка игроков 2–3;
- 2) расстановка игроков 2–1–2.

При зонной защите каждый игрок опекает закрепленный за ним участок площадки под своим щитом. При этом каждый защитник постоянно должен чувствовать командную расстановку, вместе со всеми игроками смещать зонное построение в сторону мяча, активно разрушать атакующие комбинации противника, вынуждать соперников к броскам с более дальних дистанций, овладевать отскочившим мячом, быстро переходить от защиты к атаке (рис. 3).

игроков соперника на своей половине и на всей площадке. Прессинг предполагает более близкое расположение к опекаемому игроку. Другая отличительная черта защиты прессингом заключается в групповом отборе мяча.

Прессинг по всей площадке. При этой системе защиты нужно хорошо видеть всю площадку, моментально принимать решение уходить в отрыв или выполнить длинную передачу и т. д.

6.2. Тактика командного нападения

Основная функция нападения с помощью взаимодействий произвести надежный бросок, обеспечить условия для успешной борьбы за отскочивший мяч, не забывая при этом о проведении защитных мероприятий. Опасным атакующим оружием является **быстрый прорыв**.

В отрыв уходит обычно один самый быстрый игрок, два других выбегают к боковым серединам для приема мяча и моментальной передачи его в отрыв. Не следует ждать, когда убегающий игрок наберет скорость: передачу надо сделать очень быстро, с опережением убегающего игрока на 4–5 м с расчетом, что он догонит мяч. Лучшей в этом случае будет передача одной рукой от плеча.

Существует несколько вариантов организации быстрого прорыва:

1. Организация атаки через среднего игрока, когда на площадке находится наиболее техничный и быстрый игрок. Ему и следует передача для выполнения завершающей передачи.

2. Организация быстрого прорыва через крайних игроков, когда атака развивается по краю площадки.

3. Осуществление быстрого прорыва с помощью длинного паса наиболее быстрому игроку, который завершает атаку броском со средней дистанции.

Нападение против зонной защиты

Личной атакой против команды, успевшей организовать зонную защиту, является точный бросок со средней дистанции. Однако сделать бросок не всегда удастся. Тогда игроки нападающей команды по одному перебегают трехсекундную зону, а передающие друг другу мяч вокруг зоны ищут слабое место в защитном перестроении для возможной передачи. Получив мяч, игрок должен выполнить бросок и остаться под кольцом в позе, удобной для повторного прыжка и добивания мяча. К нему для этой цели присоединяются 2–3 игрока.

Нападение при вбрасывании мяча из-за боковой линии

В момент вбрасывания у команды, владеющей мячом, на площадке остается четыре игрока против пяти соперников. В этом случае все игроки команды должны принимать активные действия, используя выходы на свободные места, групповое маневрирование с заслонами и финтами.

Нападение против прессинга

Освободиться от плотной опеки надо с помощью финтов и заслонов, т. е. подавляется активность защищающейся команды еще большей активностью. Прессинг заставляет играть более собранно и точно.

Таким образом, знание основных тактических вариантов защиты и нападения, умение владеть мячом и доводить атаку своей команды до результативного броска позволит вам самостоятельно совершенствоваться в баскетбольной технике, научат понимать игру.

6.3. Техническая и тактическая подготовка для студентов I, II, III курсов

Техническая и тактическая подготовка для студентов I курса

1. Обучение разминке на месте, в движении без мячей, с мячом, в парах, жонглирование.
2. Изучение бросков, передачи, ведения, перемещения с мячом, без мяча, остановки, штрафных бросков.
3. Подвижные игры.
4. Ознакомление с правилами соревнований.
5. Контрольная игра 4×10 (по правилам соревнований).

Техническая и тактическая подготовка для студентов II курса

1. Самостоятельное проведение разминки (общеразвивающие упражнения, жонглирование).
2. Обучение передаче мяча в парах (на месте, в движении) крюком сверху, за спиной.
3. Обучение финтам (использование различных перемещений с мячом и бросками).
4. Разыгрывание различных тактических вариантов игры в парах, тройках (действие в защите, нападении).
5. Обучение судейству соревнований (оформление протокола, судья в поле).
6. Контрольная игра 4×10 (по правилам соревнований).

Техническая и тактическая подготовка для студентов III курса

1. Самостоятельное проведение разминки (упражнения на месте, в движении, жонглирование).
2. Отработка передач, ведения мяча.
3. Финты – виртуозность в перемещении с мячом, обыгрывание защитника, проход к щиту, выполняя бросок.
4. Совершенствование разыгрывания тактических вариантов в парах, тройках (действия в защите и нападении).
5. Судейство соревнований (секретарь, судья в поле).
6. Контрольная игра 4×10 (по правилам соревнований).

7. ТЕРМИНОЛОГИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

Знание специальной терминологии, «азбуки» баскетбола облегчает понимание слов тренера и преподавателя, жестов судьи, общение с партнерами по команде, позволяет быстро ориентироваться в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Основные термины баскетбола:

АТАКА – продвижение нападающих к щиту соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо. Быстрая атака называется также «быстрым прорывом».

БЛОКИРОВКА – нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом.

БРОСОК – действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников.

СПОРНЫЙ БРОСОК – введение мяча в игру подбрасыванием между двумя игроками разных команд в одном из трех кругов на площадке.

ШТРАФНОЙ БРОСОК – бросок в кольцо, назначенный за техническую или персональную ошибку соперников, выполняется с линии штрафного броска.

ВБРАСЫВАНИЕ – введение мяча в игру после выхода за пределы площадки или после его попадания в кольцо.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА – продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол одной или поочередно двумя руками. Ошибкой в баскетболе считается так называемое «двойное ведение» – возобновление ведения после задержки мяча рукой или касания мяча двумя руками одновременно.

ЗАСЛОН – разрешенное противодействие сопернику при его выходе на более выгодную позицию или для получения мяча.

ЗОНА – зоной называют части площадки: зона нападения, средняя, трехсекундная, тыловая.

КОМБИНАЦИЯ ИГРОВАЯ – обусловленное взаимодействие игроков в нападении или защите.

НАПАДЕНИЕ – система атаки. Различают быстрый прорыв и позиционное нападение, которое отличается от быстрого прорыва определенной расстановкой игроков против организованной защиты соперников.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА – действие игрока, направленное на быстрое перемещение мяча к другому игроку.

ПРЕССИНГ – плотная, активная защита, вынуждающая нападающих к поспешным действиям и ошибкам.

ПРОХОД – перемещение игрока без мяча или с мячом.

ТАЙМ-АУТ – минутный перерыв в игре, разрешенный правилами соревнований.

ФИНТ – ложное или отвлекающее действие, движение с целью ввести соперника в заблуждение.

ФОЛ – персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды (толчок, удар и т. п.).

ТЕХНИЧЕСКИЙ ФОЛ – умышленное техническое нарушение хода игры или неспортивное поведение игрока, тренера.

ШТРАФНОЙ БРОСОК – наказание за техническую или персональную ошибку (фол). Часы, фиксирующие время игры, останавливаются с момента сигнала судьи, определившего фол, до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. За каждый успешно выполненный штрафной бросок команда получает одно очко.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО БАСКЕТБОЛУ

Тест 1. Специальная физическая подготовка

№ п/п	Содержание	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок в длину с места (мужчины)	250	240	230	220	210
2.	Прыжок в длину с места (женщины)	190	180	170	160	150
3.	Челночный бег с мячом (мужчины), (сек)	0,30	0,34	0,36	0,38	0,40
4.	Челночный бег с мячом (женщины), (сек)	0,35	0,38	0,40	0,42	0,45

Тест 2. Техническая подготовка

№ п/п	Содержание	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча с броском в корзину из-под щита	8	6	5	4	3
2.	Штрафные броски (количество) 10 бросков	9	7	6	4	3

Описание контрольных тестов

Прыжок в длину с места

Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная линия, не заступая носками за нее, затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину. Результат изменяется в сантиметрах с точностью до одного сантиметра по точке приземления пятками. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая попытка.

Челночный бег с мячом (скоростная выносливость)

Баскетболист, стоя на лицевой линии, находится в высоком исходном стартовом положении. По команде тренера (включается секундомер) баскетболист бежит, соблюдая условия касания линии, к центральной линии и обратно, к дальней линии штрафного броска и обратно, к противоположной лицевой линии и обратно. Дистанция, пройденная по отметкам, определяется временем (по секундомеру). Дается одна попытка.

Ведение мяча с броском в корзину из-под щита

Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны трех секунд с лицевой линией. Игрок, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево; у первого «усика» входит в зону трех секунд и бросает мяч в корзину правой рукой до попадания. После результативного броска ведет мяч в обратном направлении левой рукой. Засчитывается количество попаданий (10 бросков).

Штрафные броски

Баскетболист выполняет 10 бросков подряд (мяч подает партнер), оценивается количество попадания и техника выполнения броска.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Влияние на организм занятиями баскетболом.
2. Организация самостоятельных занятий по баскетболу.
3. Восстановительные средства при занятиях баскетболом.
4. Развитие физических качеств, необходимых для занятий баскетболом.
5. Этапы обучения баскетболу.
6. Упражнения для обучения технике игры в баскетбол.
7. Упражнения для обучения тактике игры в баскетбол.
8. Терминология в баскетболе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства / А.Я. Гомельский. – М., 1997. – 180 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портных. – М., 2004. – 174 с.
3. Зимкин, Н.В. Физиология человека / Н.В. Зимкин – М., 1970. – 53 с.
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М., 2003. – 53 с.
5. Колос, В.М. Баскетбол. Теория. Практика : метод. пособие / В.М. Колос. – М., 1989. – 83 с.
6. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание : учеб. пособие / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко. – М., 1989. – 283 с.
7. Лаптев, А.П. Гигиена физической культуры и спорта / А.П. Лаптев. – М., 1979. – 84 с.
8. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – М., 2004. – 42 с.
9. Покровский, А.А. Рекомендации по питанию спортсменов / А.А. Покровский. – М., 1970. – 20 с.
10. Портных, Ю.И. Спортивные игры : учебник / Ю.И. Портных. – М., 1975. – 24 с.
11. Подготовка студенческих команд по спортивным играм / В.В. Фидельский [и др.]. – М., 1980. – 42 с.
12. Подготовка студенческих команд по спортивным играм / В.В. Фидельский [и др.]. – М., 1989. – 19 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРАВИЛА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Правила игры. Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли 26×14 м) специальным мячом.

Масса мяча 567–650 граммов, окружность 749–780 мм в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше — в матчах по мини-баскетболу. Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, т. е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor). Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на шпите, установленном на стойке, параллельно лицевым линиям площадки.

Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается — и с возобновлением игры включается вновь. (Соответственно, в баскетболе различают «живой мяч» и «мертвый мяч».) Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Согласно новым правилам, принятым в 2000 году, матч состоит из четырех таймов по 10 мин чистого времени каждый (в НБА — из четырех таймов по 12 мин) с двухминутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча — 15 мин.

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

Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм — овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т. д. Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры.

Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,25 м от щита (в НБА – 7,27 м), оценивается в три очка. Эта дуга называется также «трехочковой линией». Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в два очка. Если мяч брошен в корзину, но игроки команды-соперницы блокируют (перехватывают или отбивают) его непосредственно над корзиной, очки засчитывают, как если бы бросок достиг цели. Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях: если два соперника крепко держат мяч и ни один из них не может овладеть им, не нарушив правил; если мяч вышел за пределы площадки от двух игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним); если мяч застрял между щитом и кольцом и т. д.

Игра начинается розыгрышем спорного мяча в центральном круге. Судья подбрасывает мяч. В момент овладения мячом одной из команд на судейском столике старший секретарь устанавливает стрелку в сторону противоположной команды. В ситуации, когда мяч становится спорным, владение мяча отдается команде по стрелке. После выброса мяча из-за боковой линии стрелка устанавливается в противоположную сторону. После окончания времени второго периода секретарь переворачивает стрелку в противоположную сторону, т. е. владение остается той же команде.

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

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

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

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил в течение матча пять фолов (в НБА – шесть), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков.

Обоюдный фол объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения, или разыгрывается спорный мяч. Различают также технический фол (за неспортивное поведение; такому наказанию могут подвергаться не только баскетболисты, находящиеся на площадке, но и тренер, и запасные игроки – за спор с судьей, попытку затеять потасовку и т. д.), умышленный фол (в частности, за грубую игру или преднамеренную ошибку, в игровой ситуации, чреватой забитием мяча) и др.

Самое тяжелое наказание в баскетболе – так называемый дисквалифицирующий фол. Он объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист).

Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по кольцу, или был зафиксирован технический фол, судья, помимо персонального замечания провинившемуся игроку, назначает также штрафные броски. В зависимости от характера нарушения броски выполняет или сам пострадавший, или один из его партнеров по команде. Штрафные броски выполняются со специальной точки в 6 м от щита. Каждый точный бросок приносит очко, таким образом, с помощью двух штрафных можно заработать два очка.

В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как «игра, проигранная из-за нехватки игроков» (команде засчитывается поражение, если в ее составе остается один игрок), и «игра, проигранная

лишением права» (в ситуации, когда команда отказывается начинать — или продолжать — игру после соответствующего сигнала арбитра).

В самом начале в баскетболе было всего 13 правил, сейчас их более 200. Они периодически пересматриваются Всемирной технической комиссией ФИБА и утверждаются затем Центральным бюро Федерации.

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

При проведении всех официальных международных соревнований действуют правила, утвержденные ФИБА. Они несколько отличаются от правил НБА.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	4
2. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ	6
3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ	9
4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТА	11
4.1. Физическая подготовка	11
4.2. Основные методы и средства психологической подготовки в баскетболе	17
5. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ	19
5.1. Общие основы обучения и тренировки	20
5.2. Практические занятия, обучение техники игры в баскетбол	22
6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА	32
6.1. Тактика командной защиты	32
6.2. Тактика командного нападения	34
6.3. Техническая и тактическая подготовка для студентов I, II, III курсов	35
7. ТЕРМИНОЛОГИЯ В БАСКЕТБОЛЕ	37
8. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО БАСКЕТБОЛУ	39
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	41
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	42
ПРИЛОЖЕНИЕ	43

Учебное издание

*Марина Борисовна ГАЗДИЕВА,
Елена Игоревна ГРИШИНА,
Марина Николаевна НАГОРНОВА*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Учебно-методическое пособие

Редактор *З.М. Малявина*
Компьютерная вёрстка *И.И. Шишкиной*
Дизайн обложки *И.И. Шишкиной*

Подписано в печать 20.11.2008. Формат 60×84/16.
Печать оперативная. Усл. п. л. 3. Уч.-изд. л. 2,79.
Тираж 50 экз. Заказ № 1-118-08.

Тольяттинский государственный университет
445667, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14

