



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

## **ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ БАСКЕТБОЛА**

Методические рекомендации для преподавателей физического воспитания и тренеров спортивных секций

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

## **ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ БАСКЕТБОЛА**

Методические рекомендации для преподавателей физического  
воспитания и тренеров спортивных секций

2-е издание, переработанное и дополненное

Харьков  
Издательство НУА  
2014

УДК 378.147.016:796.323.2 (072)

ББК 75.566р30-2

О-26

*Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
Народной украинской академии.  
Протокол № 4 от 03.11.2014*

С о с т а в и т е л ь *М. А. Красуля*

Р е ц е н з е н т канд. наук по физ. воспитанию и спорту *В. С. Мунтян*

У виданні розглянуто основи підготовки студентських баскетбольних команд, у тому числі їх фізична, спеціальна і технічна підготовка. Наведено рекомендації тим, хто тренується, щодо самостійної роботи та тренерам щодо роботи з командою.

Дані рекомендації можуть бути використані викладачами ВНЗ при проведенні секційних занять з баскетболу та тренерами відповідних спортивних секцій.

О-26 **Обучение** основам баскетбола : метод. рекомендации для преподавателей физ. воспитания и тренеров спорт. секций / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 36 с.

В издании рассмотрены основы подготовки студенческих баскетбольных команд, в том числе их физическая, специальная и техническая подготовка. Приведены рекомендации тренирующимся по самостоятельной работе и тренерам по работе с командой.

Данные рекомендации могут быть использованы преподавателями вуза при проведении секционных занятий по баскетболу и тренерами соответствующих спортивных секций.

УДК 378.147.016:796.323.2 (072)

ББК 75.566р30-2

## ВВЕДЕНИЕ

Современный студенческий баскетбол – атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью спортсменов, большой напряженностью игровых действий и требующая от игроков разносторонней подготовки: теоретической, физической, психологической, технико-тактической и игровой.

Все эти виды составляют структуру учебно-тренировочного процесса.

В данных методических рекомендациях основное внимание уделено вопросам физической подготовки баскетболистов студенческих команд, а также их технико-тактической подготовке.

Задачей физической подготовки является разносторонне развитие всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также повышение функциональных возможностей организма. Это является основой для развития специальных двигательных качеств и для эффективной работы по совершению других составляющих подготовки спортсменов – технической, тактической, психологической и игровой подготовки.

Физическая подготовка баскетболистов направлена на решение следующих задач:

- функциональная подготовка (повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма);
- совершенствование физических качеств и двигательных способностей, которые способствуют обеспечению эффективности игровой деятельности.

Успех баскетбольной команды во многом зависит также и от уровня владения основными техническими приемами.

Известно, что эффективные системы игр базируются на индивидуальных действиях каждого игрока. Важно не то, что он делает, а как эффективно он это делает. Очень четко по этому поводу сказал один из известных тренеров в современном баскетболе Джон Вуден: «Никакая система не поможет, если игроки не овладели фундаментальной технической подготовленностью, навыками четкого и быстрого выполнения технических приёмов. Наоборот, любая система игры принесет успех, если акцентируется внимание на непрерывном движении, поддержании равновесия на площадке в исполнении высоко технически оснащенных, агрессивных игроков, к тому же находящихся в отличной атлетической кондиции, не знающих эгоизма в игре и контролирующих свои эмоции».

Таким образом, коллективная игра в защите и в нападении результативна лишь в команде хорошо физически и технически подготовленных баскетболистов, представляющей собой четко отглаженный, сплоченный коллектив.

Совершенствование техники предполагает овладение наиболее эффективными способами выполнения приёмов с использованием соответствующего темпа, амплитуды, волевых и мышечных усилий с учетом индивидуальных особенностей игроков. Именно правильно спланированные

тренировки, занятия и подобранные упражнения увеличивают возможность достижения успеха студенческой команды.

Предложенные в методических рекомендациях упражнения могут быть использованы в тренировочном процессе как таковые или усложненные, творчески переосмыслены и приспособлены к конкретным игрокам и команде.

## **I. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Развитие физических качеств следует рассматривать как часть единого процесса подготовки, причем техническая и физическая подготовка должны осуществляться параллельно во всех периодах подготовки.

От уровня физической подготовленности баскетболистов зависит быстрота и качество овладения техникой и тактикой игры и, в конечном счете, спортивные достижения как игроков, так и команды в целом. Хорошо физически подготовленные спортсмены обладают более устойчивой психикой и способностью преодолевать большие физические и психологические напряжения. Высокие функциональные возможности позволяют спортсменам легче преодолевать усталость, быстрее восстанавливаться и, таким образом, обеспечивают определённое преимущество над соперником.

Физическая подготовка состоит из общей и специальной. Целью общей физической подготовки (ОФП) является разностороннее физическое развитие игроков и пропорциональное развитие их физических качеств. Средствами ОФП являются упражнения, преимущественно из других видов спорта, которые по своей структуре целенаправленно и непосредственно влияют на развитие двигательных качеств.

ОФП является лишь предпосылкой для успешного развития спортсменов. Но сама по себе она не может обеспечить достижение высоких спортивных результатов без целенаправленной специальной физической подготовки (СФП), которая предусматривает целенаправленное развитие двигательных качеств, обусловленных спецификой баскетбола. Это могут быть упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, отдельные упражнения из других подвижных игр. СФП основывается на определенной физической подготовленности игроков. Поэтому к ней можно переходить лишь после достижения игроками достаточного уровня общего физического развития.

Для развития тех или иных физических качеств спортсмена может быть рекомендована следующая структура этого процесса:

1. Определение цели, т. е. того качества, которое нужно развивать и до какого уровня.
2. Подбор упражнений, обуславливающих необходимое воздействие на организм спортсмена.
3. Определение способа выполнения каждого из упражнений (скорость, длительность, величина отягощения и т. д.).
4. Выбор оптимального количества повторений отдельных упражнений.

5. Определение количества занятий по ОФП, их последовательности чередования с отдыхом, динамики нагрузки и т. д.

6. Построение тренировочного процесса в целом с учётом использования ОФП.

## 1.1. Силовая подготовка

Поскольку баскетбол относится к скоростно-силовым видам спорта, то развитие силы в большей мере определяет уровень быстроты движений, скорости перемещения игроков, высоту прыжков и эффективность игровых действий в целом.

Под термином «сила» следует понимать способность человека преодолевать сопротивление или противоборствовать ему за счет работы мышц.

Сила может проявляться в изометрическом (статическом) режиме работы мышц (когда, напрягаясь, они не изменяют своей длины), и в изотоническом режиме (динамическом), когда при напряжении длина мышцы изменяется.

Обычно выделяют два варианта работы мышц в изотоническом режиме: концентрический (преодолевающий режим), когда усилие осуществляется за счет напряжения мышц при уменьшении их длины, и эксцентрический (уступающий), когда противодействие происходит при одновременном растягивании мышц.

В силовых возможностях спортсмена выделяют силу, когда мышцы не изменяют своей длины в процессе работы (статический, изометрический режим работы), уменьшают свою длину (преодолевающий режим работы) или увеличивают свою длину (уступающий режим работы). В процессе силовой подготовки необходимо развивать все виды силовых возможностей.

По своему характеру, средства силовой подготовки распределяются следующим образом:

- средства общей силовой подготовки. Они одинаково воздействуют на целые системы движений или отдельные их части и на развитие всего организма;

- средства силовой подготовки, которые по своему характеру приближены к спортивной специализации. Они воздействуют на развитие мышечных групп путем повышения величины нагрузки и изменения характера нервно-мышечной активности в процессе выполнения игровых упражнений;

- средства специальной силовой подготовки. К ним относятся упражнения, способствующие развитию мышечной силы, повышению специализированных нагрузок баскетболиста, они воздействуют на развитие других двигательных качеств, составляющих двигательную структуру в баскетболе.

Различают такие основные виды силовых качеств: максимальную силу, скоростную силу и силовую выносливость.

Под максимальной силой следует понимать наивысшие возможности, которые спортсмен может проявить при произвольном сокращении мышц.

Достаточно большая роль проявления максимальной силы и в спортивных играх, которая выражается в различных прыжках, передачах, во внезапных ускорениях, изменениях направления перемещений и т. д.

Скоростная сила – это способность нервно-мышечной системы к мобилизации функционального потенциала для проявления высоких показателей силы в максимально короткий срок.

Скоростную силу, отражающую способность спортсмена к проявлению значительных усилий в кратчайшее время в движениях, которые регламентируются условиями выполнения спортивного упражнения или игрового действия, принято называть взрывной силой. Конкретно эта сила реализуется в прыжках, в проведении быстрых порывов, в мощных передачах на дальнее расстояние, в передвижениях игроков с внезапной сменой направления и т. д. Взрывная сила может явиться решающим фактором при выполнении стартового рывка для перехвата мяча или при обводке соперника, при борьбе за овладение отскочившим мячом и т. д.

Силовая выносливость – это способность организма человека длительное время поддерживать достаточно высокие силовые показатели. Уровень силовой выносливости проявляется в способности спортсмена преодолевать утомление, выполняя большое количество повторных движений (различные прыжки, передачи, броски, перемещения в нападении и в защите и т. д.).

Силовые упражнения выполняются вместе с упражнениями, которые направлены на повышение подвижности в суставах и на расслабление. Обычно в один комплекс в занятии включают 4–10 упражнений с количеством повторений 4–12 раз. Небольшой вес поднимают 20–30 раз сериями (от 2-х до 6-и) и отдыхом между сериями 1–5 минут. Темп выполнения упражнений – быстрый. Вес увеличивают постепенно (до 70% от максимального); увеличивают количество повторений и серий, движения ускоряют, а перерыв для отдыха сокращают.

При индивидуальном планировании силовой подготовки для игроков высокого роста следует учитывать, что у них менее благоприятные, по сравнению с другими игроками, соотношения размеров мышц, уровня сил мышц спины и мышц, принимающих участие в разгибании ног.

Комплекс основных упражнений с отягощениями по силовой подготовке:

1. Жим штанги лежа на спине (развитие силы верхнего плечевого пояса).
2. Жим штанги из положения лежа на спине под уклоном (развитие силы мышц груди).
3. Боковые подъемы отягощений в положении лежа на спине (развитие силы передней группы мышц груди).
4. Тяга движениями рук вперед-вверх (развитие силы приводящей группы мышц).
5. Разводка гантелей в положении лежа на спине (развитие силы мышц груди).

6. Жим отягощения вверх над головой (развитие силы трех главных мышц плеча (дельтовидные мышцы)).
7. Жим отягощения, расположенного сзади на плечах (за затылком) (развитие средней и передней группы дельтовидных мышц).
8. Подъем отягощений прямо, через стороны и под углом (развитие силы передней, средней и задней групп дельтовидных мышц).
9. Поочередный жим гантелей вверх над головой (развитие силы передней группы дельтовидной мышцы).
10. Сгибание и разгибание рук в локтях (развитие силы бицепсов).
11. Верхняя тяга со сгибанием рук в локтях (развитие силы бицепсов).
12. Поочередное сгибание в локтях рук с гантелями (развитие силы бицепсов).
13. Тяга отягощения со сгибанием рук (развитие силы трицепсов).
14. Концентрированные сгибания рук с отягощением (развитие силы и объема бицепсов).
15. Сгибание в локте руки отведением назад за спину и подъем в положение сверху над головой (развитие силы трицепсов).
16. Тяга предплечьями вниз (развитие силы трицепсов).
17. Тяга в положении лежа на спине (развитие силы трицепсов).
18. Отжимания на параллельных брусьях (развитие силы трицепсов и грудных мышц).
19. Рывок штанги из положения присев (развитие взрывной силы разгибателей ног, спины и задней верхней группы мышц разгибателей рук).
20. Взрывная тяга штанги из положения присев до уровня плеч (развитие взрывной силы отдельных групп мышц, в частности – разгибателей нижней и верхней групп мышц спины). Это упражнение носит исключительно взрывной характер и эффективно для развития взрывной силы.
21. Силовая тяга сверху вниз (развитие широчайшей мышцы спины).
22. Подтягивание тела вверх на перекладине (развитие силы широчайших мышц спины).
23. Тяга в положении наклона (развитие силы нижней и боковых групп мышц спины).
24. Тяга вверх до уровня пояса из положения присев (развитие силы задней группы мышц-разгибателей).
25. Подъем отягощения из положения сидя на скамье (развитие силы нижней и задней групп мышц разгибателей ног).
26. Жим ногами (развитие силы четырехглавых мышц бедер).
27. Подъем отягощения разгибанием ног вверх (развитие силы разгибателей ног, стабилизация работы коленных связок).
28. Сгибание и выпрямление ног с сопротивлением отягощения (развитие мышц и укрепление связок сгибанием колен).
29. Подъемы на ступнях с отягощением (развитие силы и укрепление разгибателей ступней).



30. Подъем отягощения из положения присев (развитие силы четырехглавых мышц бедер).

## 1.2. Развитие прыгучести

В тренировочном процессе тренер должен учитывать следующие особенности проявления прыгучести для баскетболистов:

- быстроту и своевременность выпрыгивания с точными определениями места отталкивания;
- выполнение прыжка с короткого разбега или с места преимущественно в вертикальном направлении;
- выпрыгивание вверх без работы рук;
- неоднократные повторения прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- координацию движений, т. е. способность игрока управлять своим телом в условиях борьбы с соперником;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Одним из главных признаков, который определяет уровень прыгучести, является абсолютная сила мышц ступней во время разгибания ног.

Главными средствами для развития прыгучести баскетболистов считаются различные прыжки вверх, в длину с места и с короткого разбега, серийные прыжки через гимнастические снаряды, разновысокие легкоатлетические барьеры, а также разнообразные упражнения с отягощениями.

Прыгучесть зависит от быстроты и силы разгибания бедра, голени и ступней. При этом большая нагрузка передается на суставы ступни, голени, коленного сустава и на мышечно-связочный сухожильный аппарат, который обеспечивает работу этих суставов. Не случайно большинство травм баскетболистов возникает именно в этих суставах. В связи с этим многочисленные упражнения для развития прыгучести являются одновременно и профилактическими, предупреждающими возникновение травм.

Для достижения достаточно высокого уровня силы и мощности предлагаются следующие основные упражнения, которые следует систематически выполнять в течение годового цикла подготовки.

Для развития прыгучести баскетболистов рекомендуются следующие упражнения:

1. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
2. Прыжки в длину с места (5 серий по 28 м с паузой 1 мин.).
3. Многоскоки на одной ноге на расстояние 20–40 м.
4. Прыжки на месте толчком одной, двух ног.
5. Серийные прыжки с доставанием щита или кольца одной, двумя руками.

6. Тройной прыжок с места (5 серий с паузой 1 мин.).
7. Прыжки в длину, высоту с места толчком одной, двух ног.
8. Прыжки с поворотом на  $180^{\circ}$  –  $360^{\circ}$ .
9. Серийные прыжки в приседе и полуприседе.
10. Серийные прыжки с доставанием предметов (прыжки вперед-вверх, прыжки назад-вверх, в сторону – вверх).
11. Многократные прыжки на дальность.
12. Серийные прыжки в приседе и полуприседе.
13. Выполнение прыжков в парах с касанием в высшей точке кисти партнера.
14. Выпрыгивания на предмет и соскоки с предмета высотой 100 см (для женщин 60 см).
15. Прыжки на двух ногах с подтягиванием бедер.
16. Прыжки на одной ноге с подтягиванием к груди бедра толчковой ноги.
17. Прыжки через барьеры на одной и двух ногах (высота барьеров 90–110 см).
18. Прыжки с высоты (спрыгивания).
19. Упражнения в прыжках через гимнастическую скамейку.
20. Прыжки с короткого разбега с доставанием высоко подвышенного предмета или отметки на щите.
21. Прыжки с короткого разбега: забрасывание мяча сверху (забросить теннисный, волейбольный или баскетбольный мяч в корзину, оттолкнувшись от линии штрафного броска, с полукруга штрафной зоны и т. д.).
22. Прыжки в приседе вдоль всей баскетбольной площадки.
23. Перепрыгивания через разновысокие барьеры.
24. Серийные прыжки с доставанием отметки на щите (2–3 серии по 10 прыжков с паузой 30–40 сек.).
25. Прыжок с места вверх с доставанием в прыжке носков ног.
26. Запрыгивание на тумбу (высота тумбы 90 см) двумя ногами и одной ногой (левой и правой) 4–5 серий по 10 прыжков.
27. Комплексное упражнение: сочетание прыжков со скоростной подготовкой (перепрыгивание 7–8 барьеров, расставленных на расстоянии 2 м один от другого. Высота барьеров 60–65 см):
  - а) прыжками на 2-х ногах: преодолеть барьеры, держа в руках мяч, затем змейкой обвести барьеры, возвращаясь назад;
  - б) то же, но прыжками на одной ноге (правой и левой). В перерыве выполнить упражнение для развития гибкости и силы.
28. Выпрыгивание вверх с поворотом на  $180^{\circ}$  и касанием щита в высшей точке.
29. Бег и прыжки вверх по ступеням.
30. Ловля – передача мяча с отражением от щита в прыжке (серийная работа 30–45 сек.).

31. Передача мяча 2-мя игроками с отражением от щита под углом  $30^{\circ}$  (мячом овладеть на уровне кольца или выше: 5 серий по 10 передач).

### 1.3. Развитие быстроты

Под термином «быстрота» понимается способность выполнять игровые приёмы в кратчайшие отрезки времени. Проявления быстроты многогранны. В игре это качество проявляется в трёх формах:

1. Быстрота реакции на действия партнёра или соперника; на изменение игровой ситуации и пр.; быстрота мышления, которая является основной и необходимой предпосылкой для умения баскетболиста максимально быстро, опережая соперника, оценить игровую обстановку, принять наиболее выгодное решение и осуществить адекватное действие.

2. Предельная быстрота отдельных движений.

3. Быстрота перемещений.

Скоростные качества целесообразно распределять на две группы: общие и специальные.

Для развития общих скоростных качеств полезны старты из различных исходных положений с преодолением дистанций от 10 до 80 м, а также использование различных спортивных игр (бадминтон, настольный теннис, волейбол и т. д.).

Специализированные скоростные качества совершенствуют с помощью использования баскетбольных игровых упражнений, которые выполняются в повышенном темпе (максимальное количество передач, бросков, контратак за определенный промежуток времени).

Главными методами совершенствования быстроты являются: повторный, интервальный, игровой, соревновательный.

Средства тренировки: старты и спринтерские ускорения, прыжковые упражнения, максимально приближенные по своей структуре к техническим приемам игры, спортивные игры и основные специальные упражнения по технике и тактике игры.

Для развития скоростных качеств можно использовать следующие упражнения:

- бег рывками, бег рывками спиной вперед, рывки приставными (скользящими) шагами с изменением направления;
- бег с высоким подниманием колен с максимальной частотой шагов;
- перемещения быстрыми скачками на расстоянии 25–30 м с отталкиванием с носка;
- прыжки через короткую и длинную скамейки с максимальной частотой оборотов, пробежки под вращающейся скакалкой;
- резкие изменения темпа бега при преодолении коротких расстояний;
- достижение максимальной скорости бега на расстоянии 20–30 м с предварительным разбегом 6–8 м.

В процессе выполнения упражнений на быстроту движений очень важно помнить об интервалах отдыха между ними. Длительность выполнения упражнения должна быть такой, чтобы игрок мог пробежать последующий отрезок с максимальной интенсивностью. Оптимальным для баскетболистов являются отрезки длиной 20–30 м; в одной серии они преодолеваются по 4–6 раз. Между отдельными сериями активный отдых длится 4–6 мин. В процессе развития стартовой скорости из различных исходных положений (в движении, после остановки, поворота, прыжка и пр.) пробегают отрезки пути длиной 10–15 м. В одной серии выполняют 4–6 стартов. Отдых между отдельными стартами 20–30 сек., а между сериями – отдых 2–4 мин.

К построению программы развития скорости передвижений, подвижности и быстроты выдвигаются следующие требования:

1) Тренировочные упражнения по развитию скорости перемещений, подвижности и быстроты должны проводиться перед выполнением других упражнений, направленных на развитие общей физической подготовленности, т. е. когда спортсмен находится в оптимальном (свежем) состоянии. Если же у спортсмена появляются признаки утомления, то процесс совершенствования скоростных возможностей замедляется.

2) Перед проведением тренировочных программ по совершенствованию скоростных возможностей необходимо основательное разогревание (разминка) мышечных систем и их растяжка.

3) Скоростные упражнения следует проводить как в «чистом» виде, так и в сочетании с техникой движений.

4) Сконцентрировать внимание на быстрых взрывных движениях, т. е. нужно думать, прежде всего, о быстроте.

5) Тренер должен сконцентрировать внимание на том главном, чего должен достичь спортсмен – на развитии быстроты. Небрежные движения не способствуют ее совершенствованию.

Рекомендуемые упражнения для развития быстроты:

1. Бег на месте с максимальной частотой шагов.
2. Бег на месте, слегка наклонив туловище вперед, старт для рывка 10–15 м.
3. Бег с касанием пятками ягодиц с максимальной частотой.
4. Ходьба на месте. По сигналу – старт и бег 5–10 м.
5. Бег под гору и с горы.
6. Интервальный бег 10x30 м, чередуя преодоление отрезков с бегом трусцой.
7. Бег с возрастающей скоростью в сочетании с бегом трусцой.
8. Повторный бег с максимальной быстротой 3x10 м, 2x10 м, 1x30 м в сочетании с преодолением коротких отрезков бегом трусцой.
9. Эстафета на расстояние 20 м.
10. Эстафеты на расстояние 20 м из различных исходных положений: лежа на спине, лежа на животе, сидя, сидя спиной к направлению перемещения.
11. Различные формы бега с преодолением барьеров.

12. Рывок после прыжков с доставанием предметов.
13. Быстрота реакции на стартовый сигнал: два игрока стоят на противоположных бросках; между ними в середине лежит мяч. По сигналу сделать рывок и овладеть мячом.
14. То же, но тренер в середине держит мяч. Как только он его выпустит из рук, игроки должны схватить его.
15. Два игрока стоят с гимнастическими палками на концах линий штрафных бросков. По сигналу нужно первым схватить палку партера.
16. Бег спиной вперед, по сигналу – ускорение в противоположном направлении.
17. Бег спиной вперед, по сигналу повернуться и сделать рывок с ускорением.
18. Эстафета с переноской предмета (набивных мячей).
19. Челночный бег на 5 м.
20. Бег, по сигналу поворот с ускорением.
21. Бег по сигналу: из и.п. в упоре лежа, быстро встать и сделать рывок 5 м.
22. Совершенствование быстроты движения ног.
23. Передвижение челноком.
24. Перемещение по линиям периметра штрафной зоны.
25. Перемещение быстрыми шагами под воздействием сопротивления.

#### **1.4. Развитие ловкости**

Важной особенностью игры в баскетбол является то, что смена приемов и действий происходит в зависимости от ситуаций. Одновременно с быстрой ориентацией и решением тактических задач, с умением сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью выполнения приемов, а также с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой остановкой, спортсмен проявляет высокие координационные способности, т. е. ловкость движений.

Итак, ловкость определяется как способность овладения новыми движениями с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии условиями изменяющейся обстановки.

Различают три степени ловкости. Первая степень характеризуется пространственной и координационной точностью движений. Вторая – пространственной точностью и координацией движений, выполняемых в сжатые сроки. И, наконец, третья, высшая степень ловкости проявляется в точности и координации движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях. Перефразируя сказанное выше, можно констатировать, что первая степень ловкости – это точность, вторая – точность в быстроте и третья – точность в быстроте при переменных условиях. Таким образом,

несомненна зависимость проявления качеств силы, быстроты, гибкости и ловкости в специфических игровых условиях баскетболиста, а в связи с этим и необходимость параллельной работы над развитием этих качеств. Следовательно, определение ловкости может быть следующим:

Ловкость – комплексная способность спортсмена к проявлению высоко уровня силы, быстроты, гибкости в сочетании с координацией и точностью.

Хороший баскетболист должен обладать в высокой степени двигательными способностями и возможностями, включающими следующие компоненты проявления ловкости:

- координированные действия в безопорном положении;
- умения действовать с мячом в быстро меняющихся игровых ситуациях;
- владеть чувством равновесия (вестибулярной чувствительностью);
- умение ориентироваться.

Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными навыками и умениями. При этом очень важно повышение координационных трудностей, с которыми должны справляться баскетболисты, исходя из точности движений, взаимной согласованности и внезапности игровой обстановки.

Специальную ловкость совершенствуют в игровых упражнениях с непривычными заданиями (игра в баскетбол без ведения мяча, игра в футбол в одно касание и др.). Существует несколько способов усложнения условий выполнения упражнений: непривычные исходные положения, зеркальное исполнение, смена скорости, игрового пространства, способа выполнения, усложнение дополнительными движениями, перемены в действиях соперников, включение более сложных упражнений в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. Такие упражнения следует включать в небольшом объеме в подготовительной части или вначале основной части занятия.

Процесс совершенствования координации движений с использованием мячей разного веса и объема должен опережать процесс совершенствования техники игры. Для баскетболистов чаще всего предлагаются упражнения с использованием гимнастической скамьи, скакалок, мячей, подвижных игр:

- перепрыгивания через гимнастическую скамью с подбрасыванием, передачей и ловлей мяча, с ведением правой и левой рукой;
- подбрасывания мяча с дополнительными движениями: подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать его с поворотом на  $180 - 360^{\circ}$ , или из исходного положения лежа или сидя подбросить мяч и поймать его в безопорном положении (в прыжке);
- пробежка под подброшенным невысоко вверх мячом и ловля с поворотом к мячу;
- ловля или уклонение от мяча во время передвижения;
- прыжки через скакалку, гимнастическую скамью с ловлей и передачей одного или двух мячей партнеру;

- прыжки вверх за мячом и отбивание другого мяча или уклонение от него во время приземления;
- одновременное ведение 2-х или 3-х мячей;
- жонглирование двумя, тремя мячами; одновременная передача двух-трех мячей с отражением от стены.

### **1.5. Развитие выносливости**

Выносливость определяется функциональной подготовленностью, состоянием центральной нервной системы, устойчивостью физических качеств и двигательных навыков к влиянию утомления, психологической стойкостью. Выносливость зависит от деятельности центральной нервной системы, экономичности и уровня совершенствования движений, эффективности механизмов энергообеспечения. В процессе игровой деятельности необходима как общая (аэробная), так и специальная (анаэробная) и силовая выносливость. Поэтому все эти разновидности выносливости необходимо развивать и систематически совершенствовать в ходе учебно-тренировочных занятий

Общая выносливость развивается практически посредством всех упражнений, которые выполняются с некоторым напряжением в течение относительного длительного времени. Типичные условия создаются в упражнениях длительностью от 7 до 180 мин. с умеренной интенсивностью их выполнения (при ЧСС 130 – 170 уд/мин). Такие условия создаются при помощи кроссов, плавания, гребли, езды на велосипеде и пр.

Специальную выносливость развивают при помощи упражнений, выполняемых с большей интенсивностью (при ЧСС 180 – 200 уд/мин), которые выполняются с достаточной длительностью. Такой режим приводит к кислородному голоданию, что требует определенных условий для его ликвидации. Для этого используют, главным образом, переменный и интервальный методы тренировки. Здесь полезны кроссовый бег, фартлек, подвижные и спортивные игры. Особое место занимают кратковременные (до 30 сек.) упражнения скоростного характера большой мощности (ЧСС – 190 – 200 уд/мин.). Такой режим наблюдается в стартах и ускорениях, многоскоках, в упражнениях с максимальным весом, в беге и прыжках вверх по ступенькам, в технико-тактических действиях, выполняемых с максимальной скоростью на протяжении 1–2 мин.

Для развития специальной выносливости используют многократно специально организованные упражнения по технике и тактике игры (особенно при применении прессинга и стремительного нападения), игровые упражнения 1x1, 2x2 и 3x3, двусторонние тренировочные игры, которые продлеваются на 5–10 мин. без предупреждения спортсменов; в игру против играющей команды вводят новых соперников, которые отдохнули.

Специальную выносливость развивают отдельно или вместе с другими качествами с помощью игровых упражнений, подготовительных игр,

а специальные упражнения, как, например, бег спиной или боком вперед, передвижения игрока с выполнением передач, бросков, ведения мяча выполняется многократно или серийно. Специальную выносливость развивают также с использованием проведения контрольных игр, спарринг-матчей, проведением игр в четыре периода по 12–15 мин., с перерывами для отдыха в 3–5–7 мин., участием в соревнованиях и пр.

## **1.6. Контроль уровня физической подготовленности баскетболистов**

Для контроля специальной физической и технической подготовленности баскетболистов рекомендуется использовать следующие контрольные тесты:

### ***Быстрота бега***

Игрок выполняет прямолинейные рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки к баскетбольной стойке. Три попытки с интервалом 15 секунд, время фиксируется с точностью до десятых долей секунды. Определяется лучшее время из трех попыток.

### ***Прыгучесть***

Игрок достает наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (в случае необходимости, опущенной на 20–30 см ниже кромки щита) в четырех прыжках подряд без каких-либо пауз и подшагиваний, конкретно:

1. Прыжок с разбега толчком одной ноги из любой точки штрафной площадки (зоны трех секунд);
2. Прыжок с места с работой рук;
3. Прыжок с места с вытянутыми вверх («выключенными») руками;
4. Прыжок с места с вытянутыми вверх («выключенными») руками (повторный).

Выполняются три попытки с интервалом 15 секунд между ними, фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат по каждому прыжку, достигнутый в любой из этих попыток.

### ***Серийная прыгучесть (на быстроту и управление прыжком)***

Игрок перепрыгивает, отталкиваясь двумя ногами подряд, по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и др.) высотой 50 см, расположенных вплотную друг к другу «крестом». Всего преодолевается три круга. Время измеряется с точностью до десятых долей секунды после стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка. Игроку предоставляется одна попытка.

### ***«Скоростная» техника***

Игрок выполняет обводку «змейкой» трех препятствий размером 0,5x0,5 м и высотой не менее 1,0 м, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре линий штрафных бросков и средней линии.

Игрок начинает ведение из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия правой рукой и бросает мяч в корзину из-под щита произвольным способом, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5 м



за лицевой линией под щитом, и продолжает движение в обратную сторону левой рукой, заканчивая его броском в корзину из-под щита произвольным способом. Секундомер останавливается в момент касания мячом щита или корзины, время измеряется с точностью до одной десятой секунды. Игроку даются две попытки с интервалом 30 секунд, фиксируется одно из них (лучшее) время; в случае неточного броска попытка не засчитывается.

### ***Передвижение в защите***

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без каких-либо пауз выполняет рывки из исходной точки 1 в точки 2, 3, 4, 5 и 6 с обязательным ударом рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, и с возвращением каждый раз в точку 1, также ударяя там набивной мяч, причем рывки из точки 1 в точки 2, 3 и 4 выполняются лицом вперед, возвращение в точку 1 – спиной вперед, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно – приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком мяча в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки с интервалом отдыха 15 секунд, время фиксируется с точностью до десятой доли секунды. Учитывается лучшее время выполнения одной из попыток.

### ***Специальная выносливость***

Игрок проводит «челночный» бег пять раз от щита к щиту, каждый раз с обязательным касанием щита. Игрок начинает и заканчивает выполнение данного теста с касания щита, в момент касания включается или выключается секундомер.

Выполняются три попытки с интервалами 30 секунд между ними, с точностью до одной десятой доли секунды. Фиксируется время каждой попытки и суммарное время трех попыток.

Тест проводится в форме состязания двух игроков.

### ***Штрафные броски***

Игрок выполняет в общей сложности тридцать бросков сериями по три броска подряд, в полном соответствии с правилами игры, поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков игроку мяч подает партнер, после третьего броска игрок подбирает мяч сам. Общий лимит времени на тест – 3,0 мин. Учитывается суммарное количество очков, причем за первое попадание из трех очков начисляется два очка, а за остальные по одному. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

### ***Броски с точек***

Игрок выполняет последовательно броски с десяти равноудаленных точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок, не допуская нарушений соответствующих пунктов правил игры.

Точки располагаются симметрично по обе стороны от щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45° и 90° к щиту.

Броски выполняются в течение четырех минут, учитывается суммарное количество очков, причем за каждое попадание с 6,25 м (с точек 2, 4, 6, 8, 10) начисляется три очка, за остальные – по два.

### ***Передачи мяча в отрыв***

Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет мяч (правой или сильнейшей рукой) в мишень размером 1,5x1,5 м на высоте 1 м над уровнем площадки, расположенную на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии (левой или слабейшей рукой).

Фиксируется количество попаданий мяча в мишень из десяти передач правой и десяти передач левой рукой.

Нормативы по вышеописанным тестам представлены в Приложении 1.

## **II. ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В НАПАДЕНИИ**

Единственный способ научить игроков индивидуальным приемам игры, командному нападению и командной защите – умелый выбор упражнения и их постоянное повторение до тех пор, пока не образуется желаемый навык.

Некоторые упражнения направлены на совершенствование какого-то одного игрового приема, но желательно объединять несколько приемов почти в каждом упражнении. Например: ловля и передача мяча входят практически в каждое упражнение для совершенствования нападения, да и во многие защитные упражнения, и ими нельзя пренебрегать; ведение мяча сочетается с остановками и поворотами; работа ног и равновесие должны контролироваться в каждом упражнении; и, конечно, нельзя позволить игрокам быть небрежными в выполнении одних приемов просто потому, что упражнение направлено на совершенствование других.

Упражнения для каждого игрового приема должны видоизменяться от тренировки к тренировке, чтобы не стать монотонными, и по тем же причинам не должны выполняться чересчур долго в течение одной тренировки. Желательно при упражнениях в бросках использовать соревновательный метод, после того, как игроки правильно освоят движения.

При обучении индивидуальным игровым приемам надо руководствоваться следующими законами обучения:

1. Объясняя упражнение, покажите, как оно должно правильно выполняться. Тренер демонстрирует упражнение сам или использует помощь одного из игроков.

2. Предложите игрокам имитировать правильное выполнение упражнения и проверьте каждого из них.

3. Покажите игрокам, как нужно исправить ошибки.

4. Заставьте игроков повторять исправленную модель приема ежедневно, пока не сформируется правильный навык.

## 2.1. Специальные упражнения

### 2.1.1. Упражнения в подборе и добивании

Одна из основных аксиом баскетбола: «Тот, кто контролирует щит, контролирует игру».

Не так давно команда, имеющая 40% попаданий при бросках с игры, считалась достаточно подготовленной, чтобы выиграть большинство игр. Сегодня этот процент вырос до 50%. В любом случае, из каждых 10 бросков 5 или 6 окажутся неудачными. Поэтому команда, игроки которой смогут осуществить подбор мяча, будет иметь преимущество в атаке. Совершенствование техники подбора и добивания мяча позволяет успешно действовать под кольцом не только высокорослым игрокам, но даже игрокам небольшого роста.

Успех в борьбе за мяч при отскоке определяется тремя факторами:

1. Быстрота, которая зачастую позволяет невысокому игроку выиграть борьбу за мяч у высокорослого противника.

2. Опыт игрока. Необходимо знание приемов противодействия противнику под щитом.

3. Агрессивность действий. Считается, что успех в борьбе за отскочивший мяч на 75% определяется желанием и на 25% способностями.

Добивание мяча нападающим после подбора мяча можно осуществлять одной или двумя руками. При этом он должен выйти на удобную позицию и пресечь попытки защитника помешать ему. С этой целью он должен использовать финты при подходе к мячу и «поставить спину» защитнику.

При подборе мяча защитником, его задача – выполнить передачу партнеру для организации быстрого прорыва.

Для совершенствования техники подбора и добивания мяча могут быть использованы следующие упражнения:

1. «Восьмерка втроем» (рис. 1). Игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит, подбирает его, передает игроку 2 и занимает его место. Игрок 2 быстро ведет мяч в центр, подбрасывает его высоко в щит, подбирает и передает игроку 3, а сам занимает его место. Игрок 3 продолжает упражнение в той же последовательности и делает передачу игроку 1.

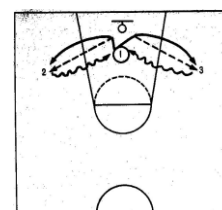


Рис. 1

2. «Добивание и нападение» (рис. 2). Игроки 1 и 2 занимают позиции, как показано на рисунке. Игрок 3 выполняет быстрый бросок с места или в прыжке и вместе с 1 и 2 участвует в добивании. Игроки продолжают добивать мяч, пока не забросят его в корзину. Затем мяч передается назад, игроку 4, который выходит на позицию 3. Игрок 1 уходит в конец колонны, 2 занимает место 1, а 3 занимает место 2. Упражнение продолжается.

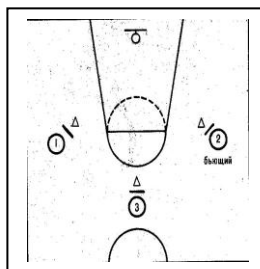


Рис. 2

3. «Один добивающий» (рис 3). Игрок 1 занимает место под корзиной и добивает мяч после броска 2 до тех пор, пока забросит его в корзину. 2 бьет до первого промаха, затем игроки меняются местами, как показано на рисунке.

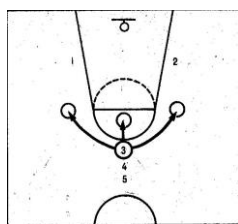


Рис. 3

4. «Поперек щита» (рис 4). Игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит так, чтобы он отскочил в направлении игрока 2, который рассчитывает свои действия так, чтобы в высшей точке своего прыжка добить мяч в щит в направлении игрока 1. Продолжая упражнение, они стараются сделать пять добиваний. Затем 3 занимает место 1, 1 – место 2, а 2 наблюдает. Это упражнение преимущественно для центровых игроков.

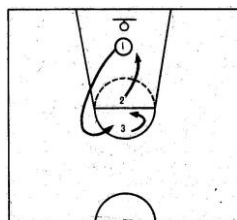


Рис. 4

5. «Двойной треугольник с передачами» (рис 5). Игроки 1 и 2 одновременно подбрасывают каждый свой мяч высоко в щит, подбирают его и делают передачу партнеру 3 и 4 на своей стороне площадки, после чего занимают их места, 3 и 4 передают мяч направляющим ближайших колонн,

игрокам 5 и 6, которые выходят к щиту и занимают место в конце дальней от себя колонны. 5 и 6 продолжают то же упражнение.

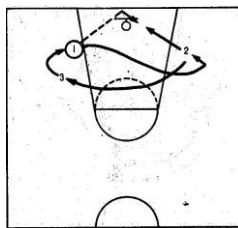


Рис. 5

### 2.1.2. Упражнения вдоль площадки

Данные упражнения направлены на совершенствование скорости передвижения, точности передач и взаимодействий игроков.

1. «Рывок до середины площадки». Игроки выстраиваются в колонну и двигаются по 2 в ряд. Их цель – порвать воображаемую ленточку, натянутую вдоль центральной линии, после чего спокойно добежать до лицевой. В обратном направлении движение начинается, как только последняя тройка пересечет после рывка последнюю линию.

2. «Контролируемый и скоростной дриблинг». Игроки выстраиваются, как прежде, каждый с мячом. До центра ведут мяч с изменением ритма и направления движения, а затем переходят на скоростное ведение, пока не пересекут дальнюю лицевую линию. После пересечения лицевой игроки выполняют быструю остановку, поворот и готовятся выполнить задание в обратном направлении, как только последняя тройка пересечет лицевую линию.

При контролируемом дриблинге игроки тройки стараются двигаться параллельно, а очередная тройка начинает движение после того, как предыдущая пересечет ближайшую линию штрафного броска.

Игроки должны уделять достаточное внимание использованию слабой руки при ведении.

3. «Передвижение в защитной стойке». Игроки выстраиваются как обычно, но направляющие в колоннах поворачиваются спиной к площадке. Они передвигаются вдоль площадки, противодействуя воображаемому дриблеру, который изменяет ритм и направление ведения. Защитник располагается на расстоянии вытянутой руки от воображаемого нападающего, опустив вниз руку, в сторону которой осуществляется движение, и подняв вторую на уровень груди воображаемого противника.

4. «Один против одного без мяча». Теперь игроки работают в парах и меняются своими функциями после того, как достигнут центральной линии. Нападающий должен заставить защитника хорошо поработать. Он не стремится

обогнать его, но использует быстрые остановки, рывки с изменением направления движения со стороны на сторону, постепенно продвигаясь вперед.

Каждая пара должна использовать свою продольную треть площадки и следить, чтобы не было столкновений с предыдущей парой.

5. «Один против одного с мячом». То же, что и в упражнении № 4, но теперь направляющий ведет мяч.

6. «Передача в тройке». Каждый игрок средней колонны имеет мяч, и направляющий начинает упражнение, высоко подбросив мяч в щит и овладев отскоком. После этого он передает мяч партнеру на край, и вся тройка максимально быстро устремляется вперед, надежно контролируя мяч при передачах.

Мяч всегда возвращается к игроку средней колонны и никогда не должен передаваться сразу с края на край.

После того, как средний игрок достигнет вершины дальней области штрафного броска, крайний игрок, получивший от него следующую передачу, выполняет бросок в движении, приземляется, сохраняя равновесие, и быстро поворачивается, стараясь вернуться в игру. Крайний игрок с другой стороны выполняет остановку для подбора. Средний игрок после передачи делает один или два шага в направлении мяча, подняв руки на уровень подбородка и ожидая обратной передачи. Увидев, что бросок сделан, он включается в подбор на стороне бьющего игрока.

Затем тройка быстро освобождает площадку, чтобы не мешать следующей тройке, которая стартует после того, как предыдущая пересечет центральную линию.

С отскоком от пола обычно выполняется последняя передача, но можно применять ее и на протяжении всего упражнения.

Не забывайте менять игроков в колоннах.

7. «Длинная передача». Игрок подбирает мяч после собственного подбрасывания в щит и передает его партнеру в одну или другую сторону. Игрок с другого края делает рывок к корзине и получает длинную передачу. Два других игрока делают рывок вперед, чтобы успеть коснуться мяча раньше, чем он упадет на пол после броска.

Как и в других упражнениях, игроки должны меняться местами.

### **2.1.3. Передача и ловля мяча**

Существующие общепринятые передачи, такие, как передача двумя руками от груди, над головой, одной рукой от плеча, являются достаточно простыми и могут использоваться в игре при не очень активной защите. Если защита достаточно агрессивна, то требуется большее разнообразие передач. Сложные виды передач (за спиной, двумя руками над головой назад или над плечом и др.) являются довольно рискованными, однако, существуют такие игровые ситуации, в которых без этих передач не обойтись.

Передачи и ловля мяча в любом случае должны выполняться аккуратно. При выполнении упражнений в передачах необходимо учитывать следующее:

1) передачи должны быть точными, максимально быстрыми, на уровне груди партнера;

2) следует использовать отвлекающие движения и посылать мяч в дальнее от защитника плечо партнера;

3) вслед за передачей, необходимо выполнять активные действия, не допуская остановки.

При ловле мяча:

1) необходимо постоянно быть готовым к получению мяча, не упуская его из виду и своевременно выходя в нужное место для его получения;

2) нужно быть готовым выполнить дальнейшие действия сразу после получения мяча.

Для совершенствования передач и ловли мяча могут быть рекомендованы следующие упражнения:

1. «Треугольник». Игроки распределяются на группы по три человека и образуют треугольники со сторонами 4–5 м. Мяч быстро передается от одного игрока к другому с частым изменением направления передач.

Тренер определяет вид передач и их смену. Следует предусмотреть время на совершенствование передач правой, левой и двумя руками (от груди, от плеча, от бедра, над головой, из рук в руки, крюком, от пола, передачи-откидки).

2. «Круг». Пятерка игроков равномерно распределяется вокруг каждого из трех кругов площадки. Игроки выполняют быстрые передачи поперек круга, используя разную технику передач.

3. «Круг в движении». Расстановка как в упражнении № 2. Передачи выполняются поперек круга, но игроки теперь перемещаются по кругу. По сигналу тренера игроки быстро изменяют направление передвижения.

4. «Двойной круг в движении». Шесть игроков выстраиваются по кругу в области штрафного броска, а еще девять образуют наружный круг, отступив на 2,5 м от разметки первого круга. Круги двигаются во встречном направлении. Два мяча постоянно передаются из одного круга в другой. По сигналу тренера игроки меняют направление движения в обратную сторону.

5. «Охотник в круге». Шесть или семь игроков выстраиваются по кругу. В центре стоит охотник (защитник). Мяч передается поперек круга, а защитник пытается отбить или перехватить его. Игрок, потерявший мяч при передаче, меняется местами с охотником.

6. «Передача и проход мимо центрального» (рис 6). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Направляющий в колонне передает мяч центральному игроку и проходит мимо него, как при обычных парных взаимодействиях. После забитого мяча центральной уходит в конец колонны, а выполнявший проход игрок занимает его место.

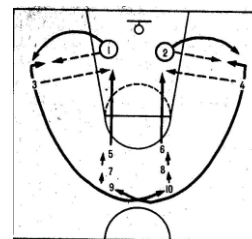


Рис. 6

Можно поставить перед передающим игроком защитника. Нападающий имеет следующие возможности:

1. Проходящий может получить обратную передачу и выполнить бросок в движении, быстро остановиться и сделать бросок в прыжке, сделать финт на бросок и передать мяч центрному для броска, сделать быструю остановку, поворот, финт на передачу центрному и бросить сам.

2. Проходящий может выполнить финт на прием передачи при проходе мимо центрного и получить мяч глубже под корзиной.

3. Передающий может сделать финт на проход и отступить назад для приема обратной передачи и быстрого броска в прыжке или для быстрого прохода после финта на бросок.

4. Центрной игрок может сделать финт на передачу проходящему и выполнить бросок сам.

5. Центрной может сделать быстрый проход под корзину для броска после того, как получит передачу.

6. Центрной после получения передачи может повернуться лицом к корзине и выполнить необходимые маневры для броска.

7. «Рывок за спиной» (рис 7). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Когда 1 передает мяч 2, 3 делает финт на проход к корзине, изменяет направление и выходит к вершине области штрафного броска, получает быструю передачу от 2. В этот момент 1 делает рывок вперед, к корзине, и получает передачу от 3. Упражнение попеременно выполняется на одной и другой стороне площадки.

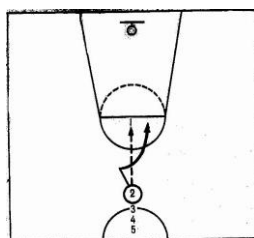


Рис. 7

## 2.2. Броски

Броски с попаданием мяча в корзину являются основной целью в баскетболе. Все другие технические приемы лишь создают условия для выполнения точного броска. Броски могут выполняться в разных стилях и характеризоваться разновидностями, однако они не отличаются в основах техники броска – механических принципах движений, направляющих мяч точно в корзину. Основы техники, такие, как работа ног, держание мяча, направление локтя бросающей руки, одинаковы у разных снайперов.

Тренируясь индивидуально, игроку необходимо сосредоточиться на совершенствовании отдельных частей броска, а не просто бросать. Он должен выполнить упражнения, которые помогут ему сохранить равновесие при



броске, повысить скорость выполнения броска, улучшить координацию движений. При этом можно не выполнить бросок целиком, а совершить его отдельные элементы (например, вынос мяча вверх, обратная прокрутка мяча, уход в сторону крестным шагом, уход назад, поворот и др.).

Для совершенствования техники выполнения бросков можно рекомендовать следующие упражнения:

1. «Из-под корзины в движении» (рис 8). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Боковой игрок передает мяч в центр, делает рывок к корзине, получает обратную передачу и выполняет бросок. Бьющий и передающий подбирает мяч прежде, чем он коснется пола, передают его назад и меняются колоннами. После того, как игрок сыграет в обеих позициях, он переходит к другой корзине.

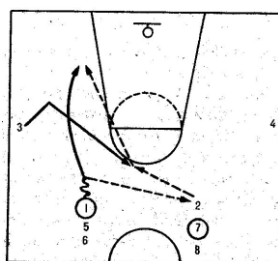


Рис. 8

В этом упражнении можно применять следующие виды бросков:

1) Быстрый бросок из-под корзины после отвлекающего движения головой.

2) Быстрая остановка и бросок с отклонением с короткой дистанции.

3) Крюк с дальней стороны корзины.

4) Бросок назад с дальней стороны корзины.

5) Бросок назад с дальней стороны корзины из глубокой позиции.

2. «Проходы с ведением от боковой линии» (рис 9). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Игрок под корзиной подбирает мяч, передает его очередному игроку и уходит в конец колонны, а бьющий остается на его месте.

В этом упражнении с каждой стороны могут применяться те же виды бросков, что и в предыдущем.

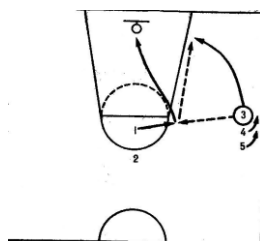


Рис. 9

3. «Фронтальные проходы с ведением» (рис 10). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, и действуют, как в предыдущем упражнении.

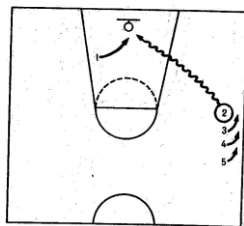


Рис. 10

Используются следующие виды проходов:

- 1) Вправо или влево перед корзиной для быстрого броска из-под корзины.
- 2) Прямо к корзине для закладывания мяча сверху или для броска через переднюю дужку кольца.
- 3) Проход для броска полукрюком из-под корзины.
- 4) Проход с уходом в сторону для быстрого броска с отскоком от щита.
- 5) Быстрая остановка для быстрого броска в прыжке или броска с отклонением назад с короткой дистанции.

4. «С места и в прыжке с двумя подбирающими». Три бьющих с двумя мячами и два подбирающих на одну корзину. Подбирающие быстро возвращают мячи бьющим, пока те не сделают десять попаданий. После этого подбирающие меняются местами с двумя бьющими. Виды бросков:

- 1) Быстрый бросок с места со средней дистанции.
- 2) Бросок в прыжке после финта на бросок с места и короткого ведения.
- 3) Быстрый перенос центра тяжести назад для броска с места после финта на начало ведения.
- 4) Быстрый бросок с короткой дистанции с отклонением назад после остановки во время движения. Можно использовать шаг назад.

5. «Один против одного». Не более двух пар игроков на одну корзину. Бьющий находится в своей обычной игровой позиции, а защитник сначала действует пассивно. Позднее защитник станет активным.

После каждого броска игроки меняются функциями, пока защитник не станет активным. Затем нападающий получает пять попыток и ведет счет забитым мячам, чтобы сравнить результат с противником, когда наступит черед того играть в нападении. Фол в защите дает нападающему два очка, а фол в нападении засчитывается как неудачная атака.

6. «Каждый в своей позиции». Каждый игрок получает мяч и работает в своей игровой позиции над теми видами бросков, которые он чаще всего применяет в игре.

7. «Ведение и бросок из позиции игрока задней линии». Выстраиваются две колонны игроков. Перед каждой колонной стул. Игроки быстро ведут мяч вперед, обходят стул справа или слева и выполняют бросок в прыжке. Они подбирают свой мяч, передают его очередному игроку в своей колонне, а сами уходят в конец чужой.

8. «Проходы с ведением». Игроки выстраиваются в колонны, быстро ведут мяч по пути, указанному одной из волнистых линий, и выполняют один из обычных бросков из-под корзины.

Проходящий подбирает мяч после броска, возвращает его очередному партнеру и уходит в конец колонны.

9. «В конце тренировки». Игрок выходит к линии штрафного броска и бьет дважды. Если обе попытки успешны, игрок заканчивает тренировку; если первый мяч забит, а второй нет, игрок делает рывок вокруг площадки и встает в конце колонны; если первый бросок неудачен, игрок дважды обегает площадку и встает в конец колонны для новой попытки.

### **III. ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЗАЩИТЕ.**

Несмотря на то, что нападение в силу многообразия своих форм и приемов требует большего количества упражнений, нельзя забывать, что нападение и защита – одинаковые по важности части игры.

Тренерам известен такой афоризм: «В защите не играют руками. В защите играют головой и ногами». Если это и не совсем верно в буквальном смысле, то очень верно по духу, поскольку точно отражает требования к защитным движениям в порядке их значимости.

Противодействуя игроку, защитник должен придерживаться следующих правил:

а) располагаться перед игроком, когда он играет возле корзины. Стоять сзади нет никакого смысла, так как, если он получит мяч, практически ничто не сможет помешать ему сделать бросок;

б) оттеснять игрока из его излюбленной позиции. Если не дать получить игроку мяч в этой точке, он лишается преимущества. Защитник должен заставить игрока играть так, как тот не хочет играть;

в) если игрок хорошо бросает правой рукой, надо сместиться на полшага или даже на целый шаг влево. По отношению к левше сделать ту же процедуру в другую сторону;

г) не позволять игроку свободно разгуливать под щитом. Защитник должен бороться за отскоки и удерживать руки вверх, блокируя броски.

Защитник должен знать, что легче не дать получить мяч подопечному, чем пытаться отобрать его. Максимальные усилия должны быть сосредоточены на том, чтобы подопечный не получил мяч в зоне, где тот может представлять сразу тройную угрозу – броском, проходом с ведением и передачей. Об этом надо помнить, выполняя все защитные упражнения, кроме тех, в которых совершенствуются навыки противодействия игроку с мячом.

При выполнении упражнений в индивидуальных защитных действиях особое внимание должно быть обращено на:

- 1) держание игрока без мяча в опасной зоне;
- 2) развитие агрессивности и чувства гордости при игре в защите;

- 3) выбор позиции и сохранения равновесия;
- 4) оказание постоянного давления на нападающего, не расслабляясь до тех пор, пока не овладеешь мячом;
- 5) постоянное удержание в поле зрения подопечного и мяча.

Для совершенствования защитных действий, могут быть рекомендованы следующие упражнения:

1) **Реакция на перехват.** Защитник располагается перед нападающим в защитной стойке, лицом к нападающему. В пяти метрах за спиной защитника стоит еще один нападающий с мячом. Он передает мяч партнеру, используя передачу с отскоком от пола, прямую или с небольшим навесом. После передачи следует команда «Гоп!», защитник мгновенно поворачивается, отыскивает взглядом мяч и пытается овладеть им или, по крайней мере, отбить его или изменить направление его полета.

2) **Направь дриблера.** Нападающий с мячом, используя ведение, старается обойти защитника, продвигаясь вдоль площадки. Отступая, защитник смещается на сторону ведущей руки нападающего, заставляя последнего перевести мяч на другую руку и т.д. Защитник должен заставить нападающего как можно чаще изменять направление движения на дистанции от лицевой до лицевой линии.

3) **Восстанови позицию.** В игре могут возникать ситуации, когда нападающий с ведением обходит защитника. В этих случаях защитник должен постараться восстановить защитную позицию.

При выполнении упражнения защитник позволяет дриблеру обойти себя, затем поворачивается, делает рывок, стараясь обогнать дриблера на один - два шага, и обратным поворотом восстанавливает защитную позицию.

4) **Помешай бросить.** Предыдущая ситуация может возникнуть в нескольких метрах от корзины, когда восстановить защитную позицию практически не удастся.

Нападающий с мячом располагается в пяти-шести метрах от корзины. Защитник стоит сзади. Он легко ударяет нападающего, разрешая тому начать движение к корзине, после чего выполняет рывок и пытается помешать броску или хотя бы оказать психологическое давление на нападающего.

5) **Один на один под корзиной.** Это упражнение учит защитника распознавать финты, которые нападающие делают перед броском, и оказывать максимальное защитное давление на игрока с мячом в опасной зоне под корзиной.

Нападающий с мячом и защитник располагаются в непосредственной близости от корзины. Действия нападающего могут быть ограничены полным запретом ведения, одним или двумя ударами в пол. Защитник старается блокировать броски нападающего, не нарушая правил. Он должен помнить, что лучше уж совсем не отрывать ног от пола, чем реагировать прыжком на финт.

б) **Сближение с нападающим.** Защитник не должен ожидать приближения дриблера, стоя на месте. Ему следует выйти к нему навстречу и направить в нужную сторону, заняв необходимую для этого позицию.

Нападающий без мяча располагается в глубине площадки, защитник с мячом – под корзиной. Защитник передает мяч нападающему с отскоком от пола. Нападающий, получив мяч, начинает атаку с ведением. Защитник вслед за передачей выходит навстречу дриблеру и старается оттеснить его к боковой линии.

7) **«Борьба за свободный мяч».** Два игрока стоят рядом на лицевой линии за щитом. Тренер бросает мяч вперед в глубину площадки. Игроки делают рывок, стараясь овладеть мячом. Кому это удастся, становится нападающим. Нападающий атакует корзину, из-под которой игроки начали движение. Игрок, оставшийся без мяча, автоматически становится защитником и старается не дать возможности нападающему забросить мяч в корзину.

8) **Один против двух.** В игре довольно часто возникают ситуации, когда один защитник вынужден противодействовать двум нападающим. Теоретически это проигранная для защитника ситуация. Однако практика показывает, что активные и грамотные действия защитника могут принести пользу команде.

Два нападающих начинают атаку от центральной линии. Защитник должен выдвинуться из-под корзины навстречу дриблеру и попытаться остановить его как можно дальше от корзины. При этом он внимательно следит за руками дриблера. Как только дриблер коснется мяча двумя руками, защитник должен немедленно отступить назад в направлении второго нападающего, удерживая одну руку вверх для предотвращения передачи. Лучше позволить дриблеру выполнить бросок издали, чем передать мяч партнеру под корзину.

#### **IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

Для самостоятельной работы студентов, занимающихся в секции баскетбола, рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

1. Изучение официальных правил баскетбола, изучение жестов судей и участие в судействе соревнований школьников.

2. Отработка элементов техники, которые изучаются на занятиях и специальных упражнений для баскетболистов (например, разные виды жонглирования мячом, перевод мяча за спиной, с ударом мяча о пол между ног, подбрасывание мяча с акцентом на работу пальцев рук, обманные движения и др.).

3. Специальные упражнения для развития силы и прыгучести (отжимание на пальцах рук, подпрыгивание с доставанием заданной по высоте метки, упражнения для пресса и др.) (см. разд. 1.1, 1.2).

4. Подготовка к сдаче нормативов по ОФП (Приложение 1) и специальных нормативов по баскетболу (Приложение 2).

5. Теоретическая подготовка (написание и защита реферата, изучение методических рекомендаций по баскетболу, прохождение тестирования на компьютере, изучение специальной литературы).

## 6. Методическая подготовка.

Контроль за самостоятельной работой студентов по технической, специальной и физической подготовке проводится преподавателем путем периодического измерения (например, 1 раз в месяц или 2 раза в месяц) с отображением результатов в журнале преподавателя.

Прием специальных нормативов и нормативов по ОФП, а также контроль теоретической и методической подготовки рекомендуется проводить один раз в полгода.

## V. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

Самое трудное в работе тренера – научиться отличать возможное от невозможного и определить, что зависит от него и от спортсмена, и что не зависит. Следует овладеть «культурной соразмерностью». Иногда наши самооценки чаще всего неадекватны нашим возможностям и способностям: мы или преувеличиваем или преуменьшаем свои внутренние ресурсы.

Важно сохранить мажорный стиль работы тренера в атмосфере в высшей степени напряженной и возбуждающей, когда нужно сохранять уровень эмоционального возбуждения, способствующий максимальному проявлению двигательных возможностей игрока на фоне самообладания и организованности. Здесь вполне уместно вспоминать китайскую поговорку: «Человек с угрюмым лицом не должен открывать свою лавку».

Творчески работающий тренер всегда в поиске. Педагогический процесс требует гибкого, творческого и артистического владения всем тренировочным инструментарием, и здесь выявляется один ведущий фактор, значение которого абсолютно велико – личность тренера.

От тренера, по существу дела, зависит создание нормального «психологического климата» в работе коллектива. Главная задача тренера – собрать все локальные подсистемы в одной гармоническое целое и координировать работу полученной системы.

Тренер должен быть волевым, решительным педагогом, принимающим решения в условиях острого дефицита времени, когда информации мало или, наоборот, чрезмерно много: нужно «видеть кругом» и видеть главное.

Тренер должен быть специалистом огромной наступательной энергии и активности в работе с полной отдачей сил.

Принятие оптимального решения – важнейшая функция управленческой деятельности тренера, направленной на достижение поставленной цели. В этом деле важно сделать обоснованный выбор из нескольких вариантов, а при оценке эффективности принятого решения – заблокировать эмоции, исправить ошибку интуиции, не бояться признать просчеты, организовать коррекции, не стоять за ложный престиж; кроме того, уметь осуществлять коллективную выработку стратегических и тактических решений на основе деловых контактов с другими коллегами, сохраняя при этом единоличность оперативного решения

в острой соревновательной или конфликтной обстановке, поддерживать комфортный климат в команде.

Отношение тренера и игроков его команды можно было бы сравнить с отношениями хора и дирижера, однако сейчас тренер должен стать и внимательным слушателем. Прислушиваясь, он должен различать голос каждого игрока и понимать, почему и чем он отличается от других.

В практике важно, чтобы не только тренер принял игроков, но и они приняли бы тренера. Сразу стать у команды признанным лидером весьма трудно: лишь пережитое вместе на площадке и вне ее цементирует дружбу, сработанность и сыгранность.

Эффективность работы тренера зависит от того, насколько налажена коммуникация тренера со своими спортсменами на базе следующих принципов:

- энтузиазм в работе и преданность коллективу;
- позитивный, доброжелательный настрой в отношении к спортсменам; доверие – один из краеугольных камней современного тренировочного процесса;

- требовательность и забота (требования должны быть ясно сформулированы и понятны, основываться на реальных возможностях и способностях игроков и увязываться с искренней заинтересованностью и заботой со стороны тренера);

- равное отношение к спортсменам, без резких перепадов в поведении и оценках;

- умение слушать, знать мнение игроков о своей работе;

- взаимопонимание и последовательность в исправлении ошибок;

- взаимное уважение в коллективе в сочетании со взаимопомощью и равноправием каждого его члена;

- полное соответствие между словами и несловесными проявлениями тренера при умении контролировать свои чувства и внешнее их проявление, а также учитывать реакции спортсменов;

- правильный выбор места во время состязания и тренировки, позволяющий игрокам хорошо видеть и слышать указания тренера, которые должны быть лишены слишком длительных объяснений, утомляющих спортсменов.

Авторитет тренера – категория необходимая, эффективность работы тренера не мыслится без авторитета. Успех команды определяется не силовой административной властью, а силой авторитета, силой энергии, большого опыта, разносторонности, эрудиции; авторитет насильственно не навяжешь команде, не создашь подчеркиванием дистанции между тренером и игроком, холодностью, неприступностью, не «купишь» его путем подачек, прощения проступков; важнейшими чертами, создающими авторитет тренера, являются честность, беспристрастность, неподкупность, независимость, фанатичная увлеченность своей работой.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
2. Гомельский Е. Я. Игра гигантов / Е. Я. Гомельский. – М. : Вагриус, 2004. – 208 с.
3. Дрюэт Д. Баскетбол : пер. с англ. / Д. Дрюэт. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 48 с.
4. Козина Ж.Л. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов / Ж.Л. Козина, Е.В. Церковная, В.Н. Осипов, С.Г. Строкач. – Х. : ДИВО, 2009. – 124 с.
5. Поплавский Л. Ю. Развитие физических качеств баскетболистов : метод. пособие для тренеров по баскетболу / Л. Ю. Поплавский, З. М. Хромаев. – К. : 2006. – 111 с.
6. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков : пер. с англ. / Ник Сортэл . – М. : АСТ: Астрель, 2005. – 237 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### НОРМАТИВЫ

По специальной физической и технической подготовленности  
(для женских команд)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Рост игроков (см)			
		до 177	178-185	186-195	свыше 195
1	Быстрота бега (рывок 20 м ,сек)	3,4	3,5	3,7	3,9
2	Прыгучесть (см) • с разбега • с места с работой рук • с места без работы рук (1) • с места без работы рук (2)	68 56 48 47	65 53 45 46	62 49 41 39	59 46 37 35
3	Серийная прыгучесть (с)	13,3	14,1	15,4	16,3
4	Скоростная техника (с)	12,7	13,5	14,0	14,6
5	Передвижение в защите (с)	21,0	21,8	22,0	23,9
6	Специальная выносливость (с)	81,6	83,7	86,4	89,5
7	Штрафные броски (к-во очков)	32	31	30	28
8	Броски с точек (к-во очков)	51	48	45	42
9	Передачи мяча в отрыв (к-во точных передач): • правой рукой • левой рукой	5 5	5 4	6 3	6 4

### НОРМАТИВЫ

По специальной физической и технической подготовленности  
(для команд девушек)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Рост игроков (см)			
		до 177	178-185	186-195	свыше 195
1	Быстрота бега (рывок 20 м, сек)	3,5	3,6	3,8	4,0
2	Прыгучесть (см) • с разбега • с места с работой рук • с места без работы рук (1) • с места без работы рук (2)	67 55 47 45	64 52 44 42	60 46 39 36	57 43 36 33
3	Серийная прыгучесть (с)	13,5	14,3	15,6	16,6
4	Скоростная техника (с)	12,9	13,7	14,2	14,9
5	Передвижение в защите (с)	21,2	22,0	23,0	24,2
6	Специальная выносливость (с)	83,4	85,4	86,5	89,9
7	Штрафные броски (к-во очков)	31	30	29	27
8	Броски с точек (к-во очков)	49	46	43	40
9	Передачи мяча в отрыв (к-во точных передач): • правой рукой • левой рукой	5 5	5 4	6 5	6 4

## НОРМАТИВЫ

По специальной физической и технической подготовленности  
(для мужских команд)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Рост игроков (см)			
		до 190	191-199	200-207	свыше 207
1	Быстрота бега (рывок 20 м, сек)	3,1	3,2	3,3	3,5
2	Прыгучесть (см)				
	• с разбега	86	82	79	75
	• с места с работой рук	73	69	67	64
	• с места без работы рук (1)	65	62	58	56
	• с места без работы рук (2)	64	60	56	52
3	Серийная прыгучесть (с)	12,0	12,3	13,0	13,7
4	Скоростная техника (с)	11,4	12,0	12,6	13,4
5	Передвижение в защите (с)	18,6	19,4	20,1	21,2
6	Специальная выносливость (с)	76,5	78,4	80,5	82,0
7	Штрафные броски (к-во очков)	33	32	32	30
8	Броски с точек (к-во очков)	60	57	54	51
9	Передачи мяча в отрыв (к-во точных передач):				
	• правой рукой	6	6	7	7
	• левой рукой	6	5	6	5

## НОРМАТИВЫ

По специальной физической и технической подготовленности  
(для команд юниоров)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Рост игроков (см)			
		до 190	191-199	200-207	свыше 207
1	Быстрота бега (рывок 20 м, сек)	3,2	3,3	3,5	3,8
2	Прыгучесть (см)				
	• с разбега	84	80	77	73
	• с места с работой рук	71	67	65	62
	• с места без работы рук (1)	62	59	55	53
	• с места без работы рук (2)	61	58	53	50
3	Серийная прыгучесть (с)	12,1	12,2	13,3	14,0
4	Скоростная техника (с)	11,6	12,2	12,9	13,8
5	Передвижение в защите (с)	18,8	19,6	20,3	21,6
6	Специальная выносливость (с)	77,5	79,3	81,2	83,5
7	Штрафные броски (к-во очков)	31	30	29	27
8	Броски с точек (к-во очков)	55	52	50	43
9	Передачи мяча в отрыв (к-во точных передач):				
	• правой рукой	6	6	7	7
	• левой рукой	6	5	6	5

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Технические приемы	Юноши								
	1-2 курс			3 курс			Спорт. отделение		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Штрафной бросок (из 10 раз).	6	4	2	7	5	3	8	7	6
2. Броски из-под кольца (за 30 сек).	15	13	10	17	14	10	18	16	14
3. Двойной шаг, бросков (из 10 раз).	7	5	3	8	6	4	10	9	8

Технические приемы	Девушки								
	1-2 курс			3 курс			Спорт. отделение		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Штрафной бросок (из 10 раз).	5	3	2	6	4	3	7	6	5
2. Броски из-под кольца (за 30 сек).	13	10	8	15	12	9	16	14	12
3. Двойной шаг, бросков (из 10 раз).	6	4	3	7	5	4	9	8	7

Дополнительные нормативы по специальной физической подготовке (для студентов спортивного отделения):

Контрольные нормативы	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Серийная прыгучесть (доставание щита за 15 сек)	18	16	12	17	15	12
2. Абсолютная прыгучесть, см. (по Абалакову)	60	55	50	48	45	40

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ .....	4
1.1. Силовая подготовка.....	5
1.2. Развитие прыгучести.....	8
1.3. Развитие быстроты .....	10
1.4. Развитие ловкости .....	12
1.5. Развитие выносливости.....	14
1.6. Контроль уровня физической подготовленности баскетболистов .....	15
II. ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В НАПАДЕНИИ.....	17
2.1. Специальные упражнения .....	18
2.1.1. Упражнения в подборе и добивании.....	18
2.1.2. Упражнения вдоль площадки .....	20
2.1.3. Передача и ловля мяча.....	21
2.2. Броски.....	23
III. ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЗАЩИТЕ. ....	26
IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	28
V. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ .....	29
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	34

*Навчальне видання*

## **НАВЧАННЯ ОСНОВАМ БАСКЕТБОЛУ**

Методичні рекомендації для викладачів  
фізичного виховання та тренерів спортивних секцій

(російською мовою)

У п о р я д н и к КРАСУЛЯ Марина Олександрівна

В авторській редакції  
Комп'ютерний набір *К. С. Столяренко*

Підписано до друку 10.12.2014 . Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Ум. друк. арк. 2,09. Обл.-вид. арк. 2,12.  
Тираж 5 пр. Зам №

*План 2014/15 навч. р., поз. № 5.6.2 в переліку робіт кафедри*

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві  
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.