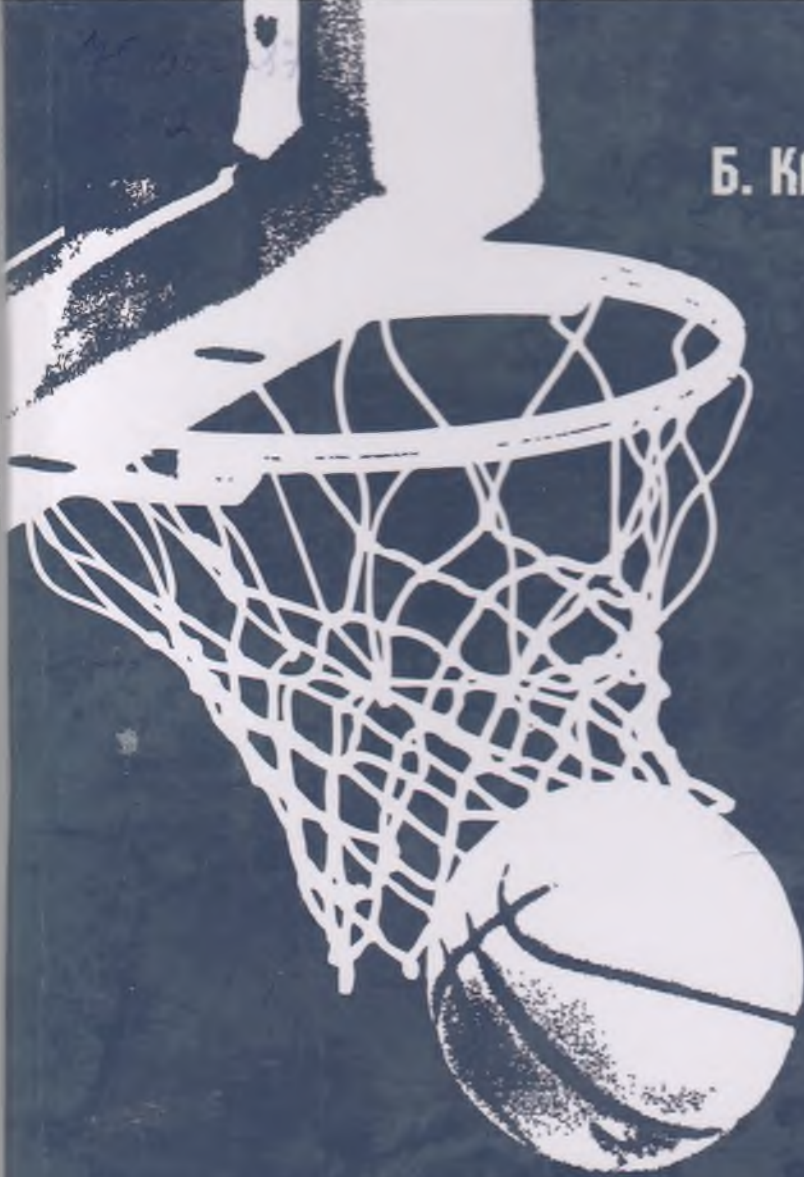




Б. КАРИМОВ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

БАСКЕТБОЛА

75.586.24
K-23
МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТ

КАРИМОВ Б.З.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БАСКЕТБОЛА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

*Приказом № 1186 от 27 декабря рекомендовано Министерством
высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан
в качестве учебного пособия для студентов направления 5610500 -
Спортивная деятельность, (по видам деятельности), 5111000 -
Профессиональное образование. Спортивная деятельность (по видам
деятельности), 5210200 – Спортивная психология*

ТАШКЕНТ
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»
2020

УДК: 796.323.2(075)

ББК: 75.566я7

Рецензенты: к.п.н., доцент Криснова Г.М.

к.п.н., доцент Умаров Д.Х.

К 23

Теория и методика баскетбола : Учебное пособие. Каримов Б.З./ – Т.: «O‘ZKITOBSAVDONASHIRIYOTI» 2020 год. – 572 ст.

В учебном пособии раскрываются сущность физической культуры, ее формы и функции. Кроме того, в учебном пособии подробно описываются средства, методы и принципы физической культуры, структура обучения двигательным действиям, раскрываются методы воспитания физических качеств. Также подробно рассматривается организация физического воспитания в дошкольных и учебных учреждениях. Учебное пособие соответствует учебной программе по дисциплине «Теория и методика физической культуры» по направлениям 5610500 - Спортивная деятельность (по видам деятельности), 5110000 – Профессиональное образование. (по видам деятельности), 5210200 – Психология (спорт) и рекомендуется для института физической культуры и факультетов физ. воспитания.

Учебная пособия по дисциплине баскетбол проводится в виде лекционных, практических занятий, а также учебной практики и самостоятельной работы (выполнение практических и теоретических заданий).

На лекционных занятиях освещаются общие вопросы теории баскетбола, а также частичные, применительно к отдельным видам игр. В них раскрываются история возникновения и развития вида баскетбол, основы техники и тактики, особенности методики обучения техники и тактики, особенности обучения в различных возрастных группах, формы организации занятий по баскетболу в ВУЗах и внешкольных организациях.

УДК:796.323.2(075)

ББК:75.566я7

ISBN 978-9943-6408-7-0

© Каримов Б.З., 2020

© «O‘ZKITOBSAVDONASHIRIYOTI», 2020

ВВЕДЕНИЕ

Обретение Республики Узбекистан государственного суверенитета, выбор собственного пути экономического и социального развития, построение гражданского общества, политические, экономические и социальные реформы обуславливают кардинально новые подходы к различным сферам жизни общества, в том числе, к области спорта, образования и воспитания.

Нашему государству, вставшему на путь демократического развития, необходимы спортсмены - специалисты высокого класса, образованные, всесторонне развитые, являющиеся личностями новой формации, способные активно участвовать в построении гражданского общества, бережно сохраняя опыт поколений преумножая его принося в общество новое из постоянно меняющегося мира.

Сегодня, Президент Узбекистана Ш.М. Мирзиёев, продолжая и расширяя диапазон достигнутых реалий, уделяет пристальное внимание на преобразование и совершенствование системы социально-экономических основ подготовки конкурентоспособных спортсменов с использованием передового опыта отечественных и зарубежных специалистов.

Благодаря его инициативе совершенно по новому преобразована система морального и материального поощрения спортсменов и тренеров, показывающих высокие результаты на Олимпийских и Азиатских играх, чемпионатах Мира и Азии, а также в других престижных международных соревнованиях с последующим предоставлением им соответствующих льгот.

Особого внимания и воодушевления заслуживает его усилия, направленные на подготовку, переподготовку и повышение квалификации научно- педагогических и тренерских кадров.

Всё это ориентирует внимание специалистов на необходимость дальнейшего совершенствования структурного содержания учебных планов и образовательных программ соответствующих учебных заведений с расчетом на повышение качества профессионально-педагогической подготовленности будущих специалистов-тренеров.

Дисциплина «Теория и методика баскетбола» предусматривает изучение студентами университета физической культуры и спорта истории, теоретических основ и методики преподавания баскетбола в ВУЗах и во внешкольных организациях.

Задачами дисциплины является овладение основами техники и тактики баскетбола, формирование у студентов необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической и организационной работы в различных сферах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебная работа по дисциплине баскетбол проводится в виде лекционных, практических занятий, а также учебной практики и самостоятельной работы (выполнение практических и теоретических заданий).

На лекционных занятиях освещаются общие вопросы теории баскетбола, а также частичные, применительно к отдельным видам игр.

В них раскрываются история возникновения и развития вида баскетбол, основы техники и тактики, особенности методики обучения техники и тактики, особенности обучения в различных возрастных группах, формы организации занятий по баскетболу в ВУЗах и внешкольных организациях.

Теоретический курс расширяется и закрепляется в процессе практических занятий, а также во время учебных практик, посредством самостоятельного изучения студентами рекомендованной литературы, выполнения домашних заданий, контрольных работ и участия в работе научно-исследовательских конференциях.

Практические занятия направлены на непосредственное овладение техникой и тактикой баскетбола, методикой обучения.

Во время учебных практик студенты более углубленно изучают методику преподавания технико-тактических элементов баскетбола, а также получают навыки самостоятельной подготовки и проведения учебных уроков, их методического анализа, навыки организации и судейства соревнований.

Учебные занятия в вузе должны нести преимущественно методическую направленность и предусматривать подготовку квалифи -

цированных специалистов, владеющих методикой преподавания спортивных и подвижных игр.

В этой связи черезвычайно актуальной становится роль теории и методики обучения баскетболу как важного средства.

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ

1.1. Требования к специалисту по баскетболу

Студент – не только объект и субъект обучения спортивным играм, он в условиях университетского образования одновременно также объект и субъект будущей профессиональной деятельности (преподаватель и учитель физической культуры, тренер), эффективность которой зависит от уровня его профессионализма.

Известно, что профессионалом человек становится, только занимаясь профессиональной деятельностью, в процессе профессионализации, поэтому так велико значение обучения студентов в вузе, обеспечивающее необходимый уровень профессиональной готовности выпускника. Чем выше этот уровень, тем больше предпосылок к тому, что становление профессионализма, процесс профессионализации будет более успешным в процессе уже профессиональной подготовки в вузах.

На формирование профессиональной готовности направлены все учебные дисциплины как система с ориентацией на целостную профессиональную деятельность. Каждая отдельная дисциплина выступает в качестве средства достижения цели – обеспечения высокого уровня профессиональной готовности выпускника вуза, овладения студентами теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками в области физического воспитания и спорта, чтобы в будущем способствовать успешному становлению профессионализма личности и деятельности за счёт интеграции «мозаики» учебных дисциплин в целостный процесс профессиональной деятельности учителя, преподавателя физической культуры, тренера (не замыкаться в рамках отдельной дисциплины).

В основе формирования профессиональных умений у студентов, составляющих профессиональную готовность, лежит четырёхэтапная структура освоения техники и тактики видов спорта, развития физических способностей, овладения специальными знаниями.

Четырёхэтапная структура обучения двигательным действиям, технике и тактике применяется по каждому базовому физкультурно-спортивному виду. Это обширный материал, который содержит ценную «профессиональную» информацию для бакалавров физической культуры, будущих тренеров. Эта структура положена в основу технологии обучения студентов профессиональной деятельности бакалавров физической культуры.

1.2. Структура предмета «Теория и методика баскетбола»

Модель специалиста-тренера по баскетболу определяет, структуру и содержание процесса подготовки в университете физической культуры и спорта, в целом представляя собой конечный результат, «эталон» специалиста. Модель специалиста определяет набор дисциплин учебного плана, который и определяет, чему учить и сколько времени этому посвятить, и является, в свою очередь, моделью подготовки специалиста. Существование различных подходов к пониманию сущности понятия профессиональной компетентности, ее компонентов, путей и средств формирования. Сложность определения сущности профессиональной компетентности заключается в том, что в педагогике выделяется множество различных аспектов этого многофакторного явления.

Курс Теории и методики баскетбола занимает значительное место в учебном плане, проходит с 3 по 8 семестр. Этот курс состоит из теоретических и практических занятий, самостоятельного образования и написания двух курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

Теоретический раздел состоит из 12 модулей и 28 тем:

- в первом модуле раскрываются требования к специалисту преподавателя – тренера, описывается структура предмета, основные понятия и терминология, а также многогранные профессионально-педагогические функции преподавателя-тренера;

- во втором модуле отражены вопросы возникновения и развития баскетбола в Мире и Узбекистане, определены государственные и общественные органы управления развитием баскетбола в Узбекистане;

- третий модуль посвящён основам техники и тактики баскетбола, где раскрывается классификация нападения и защиты;

- в четвёртом модуле рассмотрены темы обучения техники игры в нападении и защите, а также обучения индивидуальной, групповой и командной тактике защиты и нападения;

- пятый модуль раскрывает перед студентом тему – методики развития общих и специальных физических качеств;

- шестой модуль направлен на тему - правила соревнований, судья и методика судейства, также будет уделено внимание положению о соревнованиях и организационно-методическим вопросам их проведения;

- седьмой модуль посвящён методике проведения занятий по баскетболу в образовательных учреждениях и спортивных школах, впервые была затронута тема: нагрузки - утомление, методика его устранения и повышения работоспособности;

- в восьмом модуле программы отведено темам: методика проведения отбора в спортивные школы, группы спортивной подготовки и планирование процесса подготовки, периодизация и цикличность многолетнего процесса спортивной тренировки;

- девятый модуль посвящён основам подготовки волейболистов, куда входят: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психофункциональная, интегральная подготовка баскетболистов, тактика и стратегия в современном баскетболе, педагогический контроль и управление процессом подготовки;

- в десятом модуле для студента раскроется тема - научно-исследовательская работа, как, когда, кем и для чего будет проводиться данная работа;

- одиннадцатый модуль посвящён методике проведения тренировочных занятий с баскетболистами высших разрядов, подготовке команды к соревнованиям и управление её деятельностью.

- двенадцатый модуль показывает структуру государственных и общественных органов управления развитием баскетбола в Узбекистане.

Во время практических занятий студенты будут обучены методике изучения и совершенствования технико-тактической подготовки, воспитанию общих и специальных физических качеств в разных

группах обучения, а также сборных и высококвалифицированных команд. Научатся организовывать и проводить контрольные нормативы для определения подготовленности спортсменов и для сбора информации при написании научно-исследовательских работ. Получат практику организации и проведения соревнований по баскетболу и закрепят навыки судейства в разных амплуа.

Самостоятельное совершенствование профессионально-педагогических знаний, практических умений и навыков рассматривается с двух сторон: самостоятельное образование и самостоятельная работа.

Самостоятельное образование – предусматривает совершенствование теоретических знаний по пройденным материалам, соответствующих тем курса обучения. А самостоятельная работа – это отработка практических заданий по совершенствованию и закреплению технико-тактических умений и навыков, развитию тех или иных физических качеств.

У студентов на 2 и 3 курсах по плану предусмотрено подготовка и защита курсовых работ по пройденным темам, с рекомендациями для написания выпускной квалификационной работы на 4 курсе.

1.3. Основные понятия и терминология

Определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий по баскетболу на должном профессиональном уровне в образовательных учреждениях, в тренировке спортсменов-игроков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы критерии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые используются в учебнике. К сожалению, в практике работы по специализации баскетбол, в методической литературе эти вопросы еще четко не установлены. Некоторые понятия и термины приводятся дополнительно в главах учебника.

Игровая деятельность - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация - групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры - командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры - характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Физические способности спортсменов - индивидуальные особенности

личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.

Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Система подготовки - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры,

тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

Структура тренировки - исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования - составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Структура соревновательной деятельности - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по спортивной игре - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Планирование и контроль - основные функции управления. Планирование есть процесс выбора направления движения (траектории)

системы подготовки спортсменов и определения средств и методов достижения конечной цели. Это определение содержания деятельности на период времени, лежащий в будущем. Контроль - процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки спортсменов с плановым заданием, координацию и коррекцию компонентов системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

Отбор спортсменов - составная часть системы подготовки спортсменов, комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей к конкретной игре и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в баскетболе.

Контрольные вопросы

1. Какие требования предъявляют к специалисту в современном баскетболе?
2. Какова структура предмета «Теория и методика баскетбола»?
3. Раскройте основные понятия и терминологию в предмете?
4. Как можно охарактеризовать современный баскетбол?
5. Какие требования при обучении баскетболистов?

ГЛАВА 2. МНОГОГРАННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Специфика деятельности тренера - педагога требует органического сочетания деловых качеств с личными свойствами и чертами характера. Работа тренера требует наличия специальных знаний в баскетболе и вспомогательных (анатомия, биомеханика, физиология и т.д.), оригинальности, творчества. Тренер должен владеть техникой вида спорта, методикой обучения, уметь контролировать и оценивать тренировочный процесс и соревнования, а также быть хорошим организатором и педагогом.

Успешность работы тренера по виду спорту зависит от уровня профессионализма. «Профессионал» – это специалист, овладевший высоким уровнем профессиональной деятельности, сознательно изменяющий и развивающий себя в ходе осуществления труда, вносящий свой индивидуальный творческий вклад в профессию. Деятельность тренера носит многогранный характер, и разделение её на выполнение отдельных функций чисто условно, так как, например, воспитание культуры спортсмена, учебно-тренировочную, организаторскую и другие функции трудно отделить друг от друга.

2.1. Тренирующая функция

Учебно-тренировочные функции тренера подразумевают знание принципов, средств, форм и методов обучения и совершенствования и умение их использовать; знание специальной терминологии; умение определить специальные способности ученика, его черты характера, интеллектуальный уровень, степень развития творческого мышления, отношение к выполнению тренировочной работы.

Тренер должен уметь обучать наиболее рациональной технике и тактике; формировать, совершенствовать определенные физические, психические качества спортсмена. Эффективность функций планирования определяет знание и прогнозирование конечной цели

подготовки, целей и задач ее этапов и периодов, а также подбор наиболее подходящих для решения поставленных промежуточных задач средств и методов. (Рис.1)



Рис.1. Тренирующая функция

Понятия «тренер» и «тренировка» по своей этимологической сути исходят от английского слова «training», означающего «обучение», «изучение», «закрепление», «усвоение», «совершенствование» и «воспитание».

Когда тренер тренирует постепенно воспитываются не только нравственно-интеллектуальные, морально-волевые, социально-психологические, культурно-этические качества и ценности спортсмена, но и вырабатываются культура телосложения, форма и структура функциональных органов, в том числе нейромышечных волокон, клеток и тканей, воспитываются двигательные качества и способности, параметры спортивного мастерства (Рис.1). Он обязан тренируя воспитывать все необходимые качества, ценности и спортивные способности, соблюдая принципиальную схему дифференцированного применения нагрузок в виде обучающих и тренирующих упражнений

по типу «тренер—спортсмен—тренер—спортсмен» и учитывая при этом возраст, пол и фактическое состояние своего подопечного.

2.2. Воспитывающая функция

Спортивная подготовка, как и любой педагогический процесс, основывается на глубоких знаниях средств, методов и форм педагогического воздействия и объекта, на который направлено это воздействие.

Содержание педагогического воздействия изменяется в соответствии с возрастом спортсменов и этапами подготовки, но основы — общие закономерности, правила, принципы обучения и воспитания остаются неизменными.

В воспитании юных спортсменов большое значение имеет личный пример тренера, его организующая роль в самом процессе воспитания. Опираясь на объективные закономерности развивающего и воспитывающего обучения, тренер использует многосторонние возможности педагогического процесса для планомерного и систематического формирования личности.

В структуру личности современного человека входит широкий круг нравственных качеств, определяющих его отношение к жизни, к труду, к другим людям и самому себе. Но прежде чем эти качества достигнут высокого уровня, они должны пройти длительный и сложный путь развития.

Степень осознанности, глубина включения в структуру личности, диапазон способов проявления одного и того же, по своей сути, качества никогда не бывают одинаковыми на разных стадиях формирования человека как личности.

Формирующаяся личность проходит целый ряд ступеней биологического и социального развития. Каждая из этих ступеней должна иметь свою, соответствующую возрасту, систему педагогических воздействий и требований (Рис.2).



Рис. 2. Воспитывающая функция

Решение воспитательных задач осуществляется через формирование у юного спортсмена в единстве нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение должна соответствовать при этом возрастным и индивидуальным возможностям и варьироваться в зависимости от этого.

Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности, т.е. готовность юного спортсмена к формированию полезных, эмоциональных и поведенческих ответов на определённое воздействие извне. Исходя из этого уровня, тренер подбирает формы, средства и методы педагогического воздействия, используя их в соответствии с закономерностями воспитательного процесса (единство обучения и воспитания, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания). Эти принципы могут и должны реализовываться абсолютно в любом виде спорта, будь то баскетбол, волейбол, футбол, и т.д..

Процесс воспитания может осуществляться разнообразными средствами, основными из которых являются: нравственное просвещение, организация нравственного опыта и нравственная стимуляция.

2.3. Организаторская функция

Успех спортивной команды во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Широта взглядов, уровень знаний, навыков, умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и воспитание настойчивости, умение сплотить дружный коллектив, разобраться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, самокритичность, принципиальность - вот неполный перечень качеств, какими должен обладать тренер-педагог.

Авторитет тренера неотделим от всей его деятельности, знаний теории и практики спорта, высокой требовательности и т.п. Полноценные взаимоотношения между тренером и командой строятся на обоюдном уважении, доверии и дружбе. При решении всех вопросов, касающихся команды и ее членов, между тренером и спортсменами необходим тесный контакт. Однако при окончательном решении той или иной проблемы основная роль принадлежит тренеру. Хороший тренер всегда требователен и принципиален в первую очередь к самому себе, самокритично относится ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике, тактике, чтобы не копировать, а творчески применять их в работе.

Выбор тренера - один из очень важных вопросов в создании дружного, сплоченного спортивного коллектива.

При решении этого вопроса большую роль играют организаторские способности тренера.

Человек, не обладающий этими способностями, даже если он большой знаток своего дела, не сможет стать тренером. Успешность коллективной деятельности спортивной команды во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и членами коллектива, так и от стиля и формы его руководства. Необходимым условием эффективности спортивной деятельности, высокой сплочённости команды является демократический тип управления и организации со стороны тренера. Авторитарное управление командой, когда вопросы выбора стратегии и тактики командных действий, организационные и методические опросы решаются без учета мнения команды, не только не обеспечивает

сплоченности спортивного коллектива, но и приводит к худшей спортивной результативности (Рис.3).



В практике работы тренера большое значение имеют следующие основные организаторские умения:

- умение организовать тренировочные занятия, соревнования, процесс обучения;
- умение организовать взаимодействие занимающихся;
- умение организовать собственную деятельность;
- умение организовать спортивный коллектив и управлять им;
- умение создать благоприятный психологический климат.

Обладая высокоразвитыми умениями, тренер сможет с успехом реализовать свои планы на практике.

2.4 Творческая функция

Тренер должен уметь решать педагогические задачи на уровне практической преобразовательной воспитательной деятельности. Составляющие ее действия могут быть сведены к речевым действиям по сообщению информации и их разновидностям – речевым, эмоционально-волевым воздействиям.

Тренер должен уметь ясно, точно, убежденно выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики, пантомимы; разъяснять воспитанникам смысл и задачи предстоящей работы, их роли, обязанности, приемы выполнения заданий, использовать различные

средства, методы воспитания и формы организации жизни и деятельности юных спортсменов в команде.

Мастерство определяется умением тренера управлять развитием своих отношений с воспитанниками, регулировать, направлять и развивать внутри коллективные отношения юных спортсменов, ликвидировать возникающие локальные конфликты.

Многое во взаимоотношениях между тренером и учениками зависит от поведения самого тренера, от его стиля руководства. Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и учеников. Первые акцентируют внимание, прежде всего, на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Творчество и чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность тоже отмечаются тренерами, но им не придается решающего значения. Ученики же, наоборот, выдвигают эти качества на первое место. Вначале спортсмены смотрят, «какой он человек», а потом уже обращают внимание на то, как тренер проводит тренировку.

В творческой функции тренеру целесообразно соблюдать следующие правила:

- изучать учеников надо в естественных условиях тренировочного и соревновательного процесса. Однако при этом надо не только изучать юного спортсмена, но и воспитывать изучая;

- следует, прежде всего, находить главные черты спортсмена («основные оси и пружины»;

- отдельные особенности личности спортсмена нужно рассматривать на фоне всей личности в целом. Например, нельзя оценивать его настойчивость в отрыве от направленности его личности, так как настойчивость может проявляться и ради достижения негативной цели;

- важно выявить положительные черты юного спортсмена, на которые надо опираться при его воспитании и обучении (не упуская из вида и его отрицательные черты);

- не надо торопиться с оценкой спортсмена, допуская предвзятость и субъективизм в интерпретации данных наблюдения за ним. Нужно

помнить, что интуиция - плохой советчик, когда речь идет о вынесении суждения о том или ином ученике;

- важно вскрывать причину проявления негативных черт личности спортсмена (например, почему он проявляет упрямство - как протест против грубого с ним обращения или вследствие избалованности);

- необходимо наблюдать за тенденцией в развитии той или иной черты личности спортсмена - прогрессирует она или исчезает;

- изучать спортсмена нужно в коллективе: здесь его поведение может отличаться от того, какое он демонстрирует, будучи один. Кроме этого, нужно установить тех спортсменов, которые оказывают на данную личность наибольшее влияние;

- для полноценного изучения личности спортсмена надо наблюдать его в разных ситуациях, планомерно и систематически. Кроме лучшего его познания это дает еще возможность видеть эффективность примененных к нему воздействий;

- необходимо понять мотивы действий и поступков ученика, так как внешне сходные поступки могут совершаться по различным мотивам (Рис. 4).



Рис.4. Творческая функция

Нужно помнить, что каждый одаренный спортсмен должен иметь свою изюминку. Задача тренера найти эту индивидуальность, а не стремиться всех сделать одинаковыми.

Творческая деятельность начинается с формирования творческой установки тренера, которая характеризуется как психическая готовность и настройка его на реализацию творческого замысла, связанного с созданием нового и оригинального в тренировочном процессе. Этот процесс трансформируется на основании результатов проявления доминирующей мотивации поиска совершенно нового способа решения ситуационных задач.



Рис.5. Структура творческой деятельности тренера по спорту

Умение наблюдать, творчески переосмысливать и анализировать происходящее во время тренировок и соревнований — ведущее качество в творческом арсенале тренеров, работающих в игровых видах спорта, так как успех выступления на соревнованиях в этих видах спорта зависит не только от подготовленности команды и

соотношения соревнующихся соперников, но и от умелого руководства тренера – тренера новатора, творчески мыслящего.

Из чего состоит творческая способность и на основании каких внутренних механизмов она реализуется? На первом этапе реализации творческой способности она состоит из следующих внутренних механизмов: чувство новизны, ощущение необычного, чуткость к противоречиям, критичность, склонность к творческому сомнению (рефлекс « что такое?»), способность «услышать» внутреннюю борьбу, жажда познания (информационный голод), мотивация к поиску и определение точки правильного решения.

2.5. Проектировочная функции

Тренер должен уметь осуществлять перспективное и текущее планирование. Особенно следует отметить умение создавать у учеников перспективу, это значительно повышает их самоотдачу. Функции проектирования являются условием успешного проектирования и формирования личности и коллектива юных спортсменов. Тренер должен предвидеть результаты своей деятельности, предугадывать поведение воспитанника в педагогических ситуациях. Этому способствует педагогически направленное воображение и педагогический склад ума. Конструктивные способности помогают тренеру анализировать педагогическую ситуацию и выбирать единственно верное в каждом случае средство воздействия на личность и коллектив.

Проектировочная функция обеспечивающая стратегическую направленность деятельности тренера-преподавателя и проявляющаяся в умении ориентироваться на конечную цель, решать актуальные задачи с учетом будущности своих учеников и устанавливать необходимые взаимосвязи своих психолого-педагогических воздействий со всеми составляющими их развития.

Включает в себя:

- знание способов формирования системы целей и задач образования и планирования деятельности;
- умение планировать образовательный процесс и воспитательную работу, предвидя трудности и ошибки учащихся; проектировать

методическое, техническое и дидактическое оснащение учебных занятий, а также действия, связанные с изучением тенденций развития физкультурной и образовательной Проектировочное умение тренера также включает в себя планирование работы в сфере массового баскетбола, а значит и умение организовать открытые площадки для проведения массовых занятий и соревнований по баскетболу.



Рис.6. Проектировочная функция

Баскетбольная площадка представляет собой правильный прямоугольник длиной 28 и шириной 15 м. Пространство над ней

должно быть свободно от каких-либо предметов не менее чем не 7 м в высоту.

Поле для игры в баскетбол представляет собой плоскую прямоугольную поверхность с твердым покрытием. На нем не должно быть никаких препятствий или снарядов по всему периметру. Международная ассоциация баскетбола называется ФИБА. По ее стандартам размеры баскетбольной площадки должны составлять 28 метров в длину и 15 - в ширину (для официальных турниров). Но муниципальные и любительские залы не попадают под юрисдикцию ФИБА поэтому размеры баскетбольной площадки в школе или вузе могут варьироваться от 12 до 16 м в ширину и от 20 до 28 м в длину. Высота зала не должна быть менее 7 метров, но на профессиональных площадках принято поднимать уровень потолка и навесного табло до 12 м и выше. Еще одним важным требованием является люминесценция. Необходимо, чтобы ее источники не мешали передвижению игроков и мяча, а свет охватывал всю поверхность поля вместе со щитами.

Что касается открытых, площадок для игры в баскетбол, то они должны располагаться на достаточном удалении от основного здания. Очень важны факторы расположения подземных вод и структуры почвы на данном участке. Исходя из этих факторов, баскетбольное поле не стоит устраивать в следующих секторах:

- на участках, под которыми протекают расположенные высоко грунтовые воды. Изменения в почве под влиянием этих вод, скорее всего, повлияет на устойчивость баскетбольных стоек, которые могут покоситься;

- в низинах и ложбинах. После того, как пройдут обильные дожди, площадка, расположенная в низине, будет высыхать на протяжении длительного времени (в зависимости от покрытия);

- на склоне. Этот пункт не требует подробных объяснений. Играть в баскетбол на склоне, под углом – весьма сомнительное развлечение;

- в непосредственной близости от водоема. В этом случае мяч регулярно будет попадать в бассейн, что может привести к травме купающихся. Также может быть причинен вред декоративной растительности водоема (если таковая имеется).

Баскетбольная площадка

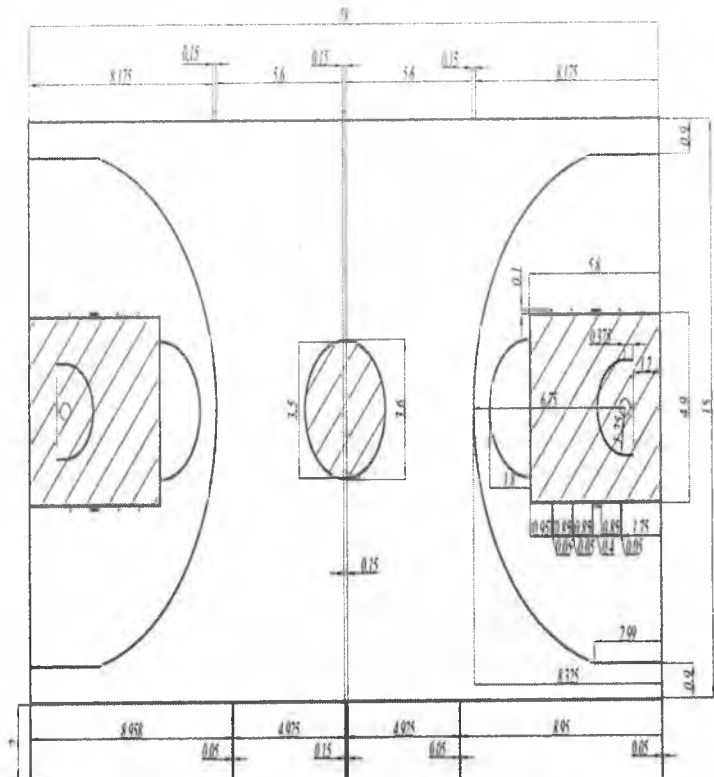


Рис 7. Баскетбольная площадка

Устройство любого, даже самого примитивного спортивного сооружения предполагает составление рабочих чертежей и схем. Поэтому очень полезно будет составить проект таким образом, чтобы на первых порах обходиться средствами, которые есть на руках.

Начнем с того, что выровняем площадку до максимально ровного (в данном случае) состояния.

Далее необходимо вынуть слой плодородной почвы. Убираем примерно 40 сантиметров почвы. В первую очередь снимается слой травы, а после этого и небольшая прослойка земли. Данные приготовления нужны для того чтобы затем уложить дренажную подушку.

Готовится специальная смесь, такая смесь включает в себя глинистый грунт, известь и песок. При таком подходе дренажный слой выполняется из материалов, состоящих из крупных частиц. В этом случае между дренажной подушкой и самим покрытием прокладывают геотекстиль. Такая мера необходима для того чтобы обезопасить каждый из двух слоев от размывания и перемешивания. Вариант с использованием смеси считается одним из наиболее бюджетных в контексте устройства покрытия спортивной площадки. Обслуживание такого покрытия – абсолютно не проблемный процесс. В случае, если на поверхности баскетбольного поля возникнут какие-либо неровности, устранить их очень легко.

Еще при заливке фундамента будущей площадки необходимо определиться с расположением инвентаря и заранее приготовить под него места. Обычно для удобства стойку с кольцом располагают на краю участка, обеспечивая вокруг нее минимальное расстояние в 3 метра, этого будет достаточно для проведения полноценного броска и корзины.

Баскетбольное поле с двумя корзинами займет территорию 20 × 35. Смастерить полностью ферму с кольцом можно своими руками. Каркас щита изготавливается из металлических уголков, которые свариваются между собой по требуемым размерам. Затем подбираются необходимые доски для создания стенки. При их креплении могут оставаться просветы, они не мешают игре. Главное, чтобы деревянная поверхность была ровной.

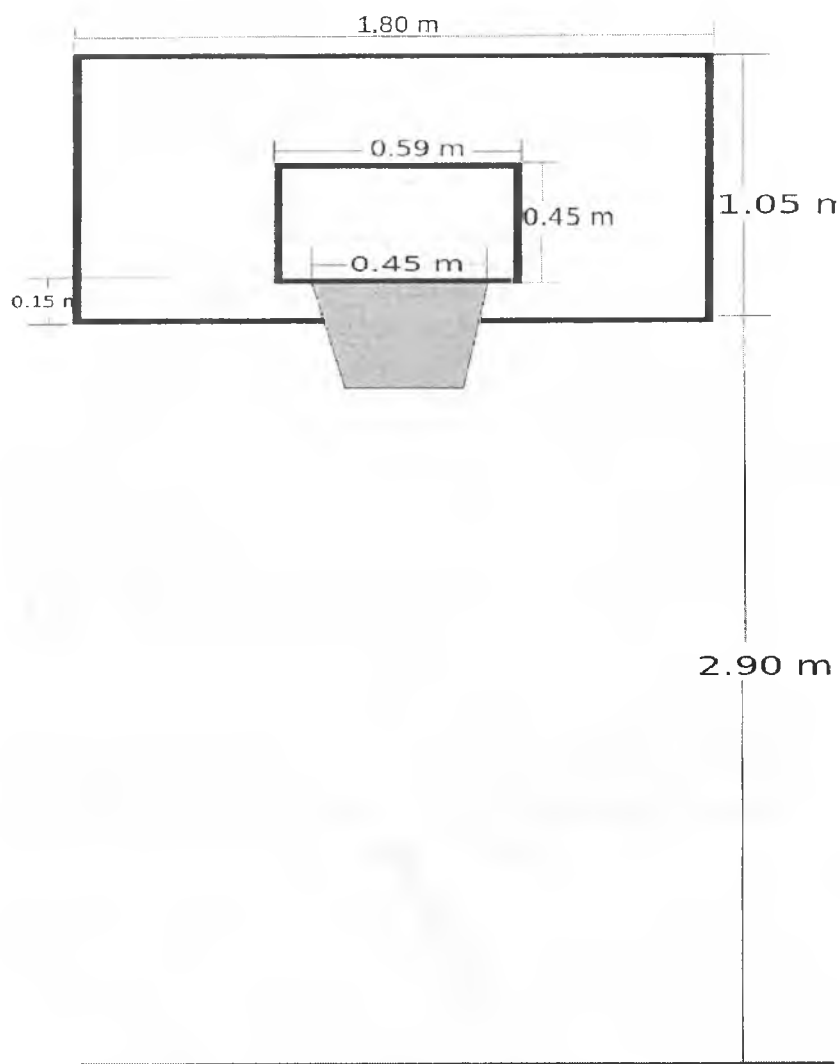


Рис 3. Баскетбольное поле

2.6. Коммуникативная функция

Коммуникативная, обеспечивающая обмен информацией между участниками тренировочного процесса.

Включает в себя:

- знание способов взаимодействия с участниками образовательного процесса;
- умение устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения; устанавливать контакт, строить взаимоотношения с воспитанниками, коллегами, администрацией и т.д., предотвращать возможные конфликты, управлять своим поведением во время общения.

Помимо вышеуказанных видов деятельности, являющихся общими для любого вида педагогической деятельности, в деятельности тренера-преподавателя необходимо выделить специфический двигательный компонент, обязывающий специалистов в области физической культуры и спорта, поддерживать высокий уровень своих физических возможностей и технического совершенства. Двигательный компонент обеспечивает владение двигательными умениями и навыками для демонстрации физических упражнений, оказание страховки и помощи занимающимся во время выполнения упражнений, воспроизведение в себе всех тех указаний, которые тренер-преподаватель дает своим ученикам хотя бы на уровне скрытых моторно-мышечных ощущений. Эта сфера деятельности тренера-преподавателя включает в себя: знание техники выполнения движений и внутренней причинности тех двигательных актов, которые формируются у занимающихся; умение поддерживать оптимальный уровень физического развития и сохранять двигательные навыки.

Специалистами выделяются следующие уровни педагогической деятельности:

- репродуктивный (минимальный). Тренер-преподаватель на примере умеет показать, как выполнять систему упражнений и комбинаций, умеет пересказать то, что знает сам, и так, как знает сам. Отсутствуют устойчивые внутренние связи между элементами педагогической системы "цель-тренер", "цель-спортсмен". Тренер-преподаватель оправдывает невысокие результаты своей работы

негативным отношением воспитанников к занятиям спортом, когда в действительности именно он не смог их заинтересовать;

- адаптивный (низкий). Тренер-преподаватель умеет не только сообщить то, что знает и умеет сам, но и приспособить свое сообщение к возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников. Значительно увеличивается количество структурных элементов педагогической системы и связей между ними, которые попадают в зону формулирования педагогических задач. На этом уровне тренер-преподаватель сознает, что спортсмены плохо усваивают тот или иной спортивный прием, но не умеет научить их. Тренер-преподаватель не владеет системой способов воздействия на ученика, не в состоянии моделировать деятельность спортсменов. На тренировках сохраняется видимый порядок, но знания спортсменов оказываются неполными, отрывочными;

- локально-моделирующий (средний). Тренер-преподаватель умеет моделировать систему знаний, умений и навыков по отдельным темам, разделам, заранее учитывая, какие трудности могут встретить воспитанники при восприятии нового учебного материала, чем они могут быть вызваны, как их преодолеть. Но это касается отдельных разделов тренировки, а не всей программы. Лишь на этом уровне в зону активного внимания тренера-преподавателя попадают цели педагогической системы. Образуются устойчивые связи «тренер – цель», «тренер – спортсмен». Тренер-преподаватель способен моделировать систему деятельности по отдельным видам упражнений и накапливать психологические знания об учебной группе. Предметом наблюдения становится реакция на предъявление содержания обучения различными способами, но тренер-преподаватель не в состоянии обеспечить единство «цель - средства - результат»;

- системно-моделирующий знания (высокий). Тренер-преподаватель умеет так моделировать деятельность спортсменов, чтобы формировать у них систему знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта. Он учитывает, на какие ранее сформированные знания и умения можно опереться, сознательно строит программу обучения, заранее ориентируясь на определенные критерии деятельности. Тренер-преподаватель впервые осознает учащегося как субъекта учебно-тренировочного процесса;

- системно-моделирующий деятельность и поведение (высший). На этом уровне для тренера-преподавателя доминанта полностью переносится на занимающегося.

2.7. Диагностическая функция

Диагностическая функция предполагает систематическое изучения и оценки динамики совершенствования как физических, так и технико-тактических навыков а также постоянное отслеживание изменений его деятельности, интересов. Она направлена на исследование и анализ личности и индивидуальности занимающегося, на поиск причин неэффективности результатов и на характеристику целостного педагогического процесса. Помимо изучения личности занимающегося, особенностей его обучения и воспитания диагностическая функция в деятельности тренера может выполнять такие немаловажные цели как:

- 1) определение результативности деятельности;
- 2) формирование личности занимающегося и развитие индивидуальности
- 3) изучение коллектива;
- 4) изучение тренером семейного воспитания занимающегося и т.д.

Диагностическая функция требует ответственности и к личности тренера.

Тренер должен обладать значительной личностной зрелостью, высокой эмоциональной стабильностью и толерантностью, социальной сензетивностью и эмпатийной чувствительностью, наблюдательностью, мобилизованностью и ответственностью, гибкостью и непредвзятостью, коммуникабельностью в сочетании с определенной жесткостью и авторитаризмом.

Умение своевременно оценивать новую информацию по проблеме совершенствования методики подготовки занимающихся баскетболом;

- формировать навыки всестороннего анализа результатов выступлений сильнейших спортсменов в соревнованиях различного масштаба;

- обобщать собственный опыт педагогической деятельности, изучать опыт других тренеров;

- проводить сопоставительный анализ методических рекомендаций различного характера, критически их осмыслять и творчески использовать в педагогической деятельности .

Для *формирования диагностической функции* студентам рекомендуется выполнять следующие задания: систематизировать литературные источники по проблемам подготовки занимающихся баскетболом за последние года, подготовить конспект обзорной лекции, выявить, проанализировать предлагаемые способы и направления решения проблемы повышения эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процесса по данному виду спортивной деятельности и дать собственную оценку; собрать материал по теме курсовой работы, вести дневник самоконтроля.

Анализ научно-методической и специальной литературы, результаты педагогического наблюдения за ходом соревнований различного уровня, а также изучение правил соревнований по баскетболу, опыта ведущих тренеров позволили выявить, что для баскетбола характерны:

- постоянный поиск новых направлений и дополнительных возможностей повышения уровня подготовленности занимающихся;

- использование современных технологий, повышающих результативность соревновательной деятельности;

- применение моделирования спортивной подготовки спортсмена, отражающего основные тенденции в совершенствовании физической, технико-тактической, интеллектуальной и психологической подготовки;

- конструирование оригинальных комбинаций на площадке, включающих связки из технических элементов, усвоение которых требует более высокого спортивного мастерства.

Контрольные вопросы

1. Что включает в себя тренирующая функция тренера?
2. Основные задачи воспитывающей функции тренера?
3. Что определяет организаторская функция тренера?
4. Какие требования выставляет творческая функция тренера?
5. Что включает в себя проектировочная функция тренера?
6. Задачи коммуникативной функции тренера?
7. Для чего нужно развитие диагностической функции тренера?

ГЛАВА 3. ВОЗНИКНОВЕНИЕ БАСКЕТБОЛА, ЕГО РАЗВИТИЕ В МИРЕ И УЗБЕКИСТАНЕ

3.1. Возникновение и развитие баскетбола

Древние игры с мячом с незапамятных времен занимали особое место в жизни всех народов, населяющих земной шар.

В период первобытнообщинного строя игры помогали получить хорошую физическую подготовку в суровых условиях жизни того времени, обуславливались трудовой деятельностью и бытом людей.

В дальнейшем начиная с периода родового общества игры, особенно в мяч, постепенно отдаляются от трудовой деятельности и становятся атрибутом инициаций (посвящений), плясок, празднеств. С этого периода они становятся ритуальными атлетическими играми.

Игры имели много общего, но ограниченные контакты между людьми не давали им возможности широко развиваться.

Первое упоминание об игре, похожей на баскетбол, относится к седьмому веку до нашей эры. Индейцы племени инков в Мексике увлекались игрой в «пок - та - пок», суть которой сводилась к тому, что игроки пытались забросить мяч в кольцо. Причем «мяч» заменял каучуковый круглый шар, а «забрасывать» его полагалось локтями или бедрами. Если к этому добавить, что кольцо располагалось довольно высоко, да еще перпендикулярно земле, то можно, один заброшенный шар зачастую решал исход состязания.

Много позже в 16-м веке нашей эры «баскетбольные» забавы ацтеков в Мексике были не столь безобидны. Игра «олимпиаитцин» предусматривала попадание тяжелым каучуковым мячом через каменное кольцо, прикрепленное к стене. Игрок, который совершал удачный бросок, имел право облачиться в одежду любого из зрителей. А капитан проигравшей команды часто подвергался суровому наказанию - его лишали головы.

На гравюре, выполненной в 1603 Брюисом, изображена игра - предшественница баскетбола, а А.Вьет в «Энциклопедии спорта» (1818) описал игру, которой увлекались во Флориде: кто чаще забросит мяч в корзину, прикрепленную к вершине шеста.

В более поздние времена появились игры с мячом напоминающие современную игру в баскетбол. Например, в Спарте играли в «епискирус», в Древнем Риме «харпастум», в Италии в «калчио».

История развития современного баскетбола началось в декабре 1891 года. Преподаватель анатомии и физиологии школы рабочих-христиан (сейчас Спрингфилдский колледж) в городе Спрингфилд (штат Массачусетс, США) доктор Джеймс А. Нейсмит решил как-то оживить физическое занятие студентов в зимнее время. Игра, изобретенная Нейсмитом имела в первоначальном варианте пять основных условий, тринадцать основных правил. Первые правила были опубликованы в газете «Треугольник» 15 января 1892 года. Нейсмит выбрал для новой игры футбольный мяч, поскольку его можно было легко ловить руками, трудно прятать и он имел постоянную высоту отскока.



Джеймс Нейсмит – преподаватель анатомии и физиологии (Спрингфилд 1891г).

Антураж этого матча, наверное удивил бы современного любителя баскетбола (кстати, тогда название игры писалось так — баскет - бол.). Нейсмит прикрепил корзину из под персиков к

балкону внутри зала около корзины сидел дворник, на лестнице, в чьи обязанности входило вынимать мяч из корзины после удачных бросков.

21 декабря 1891 года в гимнастическом зале Спрингфилдского колледжа состоялся первый матч по баскетболу. Печатные источники называют три разные даты рождения этой игры: 21 декабря 1891 года, 15 и 20 января 1892 года. Сам «родитель утверждал, что первая встреча была проведена перед рождеством 1891 года. В группе было 18 человек. Поэтому в игре участвовало две команды по 9 человек. Игра так всем понравилась, что Нейсмита вскоре замучили просьбами о «лишней» копии правил. Позднее, в 1892 году он опубликовал первую «Книгу правил» своей игры, содержащую 13 основных пунктов, большинство из которых действует и в наши дни. Единственным принципиально важным новшеством в тех «Правилах» можно считать разрешение «вести» мяч.

Игра в баскетбол-1891год



Нейсмита не оговаривал строго число играющих. Его формулировка допускала участие от 3 до 40 человек, хотя наиболее приемлемым числом было 9 игроков в каждой команде. По аналогии с футболом игроков разделяли на 3-х нападающих, 3-х центральных, 3-х защитников. Играть они могли только в «своих» зонах площадки.

11 марта 1892 года был проведен первый матч при зрителях, которых собралось 200 человек. Студенты выступали против зрителей и победили — 5:1.

Игра довольно быстро получила распространение и в том же, 1892 году баскетбол играли уже в Мексике. Чуть позже Лью Аллен из Хартфорда заменил неудобные корзины из под персиков на тяжелые цилиндрические корзины из плетеной проволоки.

Дальнейшее развитие игры повлекло за собой и совершенствование правил. Так, в 1893 году, впервые появились железные кольца с сеткой, щит предохраняющий мяч от попадания в зрителей. Размеры его были 3,6 м на 1,80 м. На следующий год была увеличена длина окружности мяча до 30-32 дюймов (76,2 - 81,3 см). В 1895 году были введены штрафные броски с расстояния 15 футов (5 м 25 см). Вскоре приобрели современный вид корзины, а вот щит одно время его красили в белый цвет, а в 1909 году стали делать из прозрачного пластика. Ведение мяча было узаконено в 1896 году. Не было особых трудностей и в выборе мяча — уже через три года после изобретения баскетбола футбольный мяч уступил место специально изготовленному баскетбольному.

Быстрое совершенствование техники и повышение мобильности игроков привело к тому, что, в 1895г. было достигнуто соглашение об ограничении состава команды 5, 7 или 9 игроками - в зависимости от размеров площадки. А вскоре число игроков в команде было стандартизировано окончательно: не более 5 одновременно.

В марте 1892 года состоялась первая игра между командами «первооткрывательниц» и некоторых учителей и стенографисток школы Бакингам. Одна из девушек участвующая в игре,

повстречала свою судьбу, играя в баскетбол — 20 июня 1894 год Мод Шерманн вышла замуж за Джеймса Нейсмита.

22 марта 1893 года состоялась первая официальная игра при зрителях между первокурсниками и второкурсниками колледжа Смит. Старшие победили со счетом 5:4, причем среди болельщиков не было не одного мужчины. Им был запрещен вход в зал, ибо баскетболистки играли в коротких юбках, длинных гольфах, в рубашках с длинными рукавами.

В 1895 году Христианская Ассоциация девушек адаптировала копию правил по баскетболу с целью сделать игру менее энергичной и более подходящих для девушек. С этого времени независимо от баскетбола развивалась игра «нетбол» (нет -сетка, бол - мяч).

Первая игра профессиональных команд состоялась в США в 1896. Первая Лига сформирована в 1898. В 1925 создана Американская баскетбольная лига, в 1937- Национальная баскетбольная лига. Одна из самых именитых команд 1930-х годов- “Нью-Йорк Ренессанс”, в составе которой были чернокожие игроки, за 22 сезона они одержали 2318 побед и проиграли 381 матч. В 1961 была создана Американская баскетбольная лига (8 команд), в 1967- Американская баскетбольная ассоциация (11 команд). После их объединения в 1976 была основана Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). Сильнейшие клубы в истории НБА-“Милуоки Бакс Буллз”, “Лос Анджелес Лейкерс”, “Хьюстон Рокетс”, “Детроит Пистолс” и др. Личные игроки в истории профессионального баскетбола: Карим Абдул-Джаббар, Лэрри Берд, Мэджик Джонсон, Уилт(он) Чемберлен.

В этом же году в США провели официальные соревнования по баскетболу. Шесть лет спустя организовали первые межзональные игры студентов и в том же году «экспонировали» баскетбол на Паномериканской выставке в Буффало.

Основанная в 1926 в Чикаго Э. Саперштейном команда чернокожих спортсменов “Гарлем Глобетроттерс” с 1929 начала выступать в гала представлениях. В 1950-х приобрела всемирную известность. Гастролировала в 90 странах, в.т.ч. три раза в России (1959, 1989, 1997).

Первые официальные соревнования



Обладая феноменальным мастерством дриблинга (ведение мяча), искусством паса, точностью броска игроки команды способствуют развитию популярности баскетбола во всем мире. В команде всегда есть игрок-командиант (в конце 1990-х это Мэтью Джексон), ведущий диалог со зрителем и веселящий публику. В середине 1980-х впервые в составе команды выступала женщина (Л.Вудард). В среднем за сезон команда дает 175 игр-представлений, участвует также в популярных телепередачах для детей “Улица Сезам”, “Попкорн мэшин” и др.

Родившись в США, баскетбол вскоре стал распространяться во многих странах: в Китае, на Филиппинах, в Англии, Франции, Италии и в других странах. Этапы развития баскетбола:

I этап — 1891 - 1918 гг. Этап становления его как новой игры. Созданной для оживления уроков гимнастики, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру всеми присущими ей особенностями. Созданы первые официальные правила игры, формирование ее техники и тактики, произошло определение игровых функций участников команды.

II этап — 1919 - 1931 гг. Характеризуется созданием национальных федераций баскетбола, что оказало положительное влияние на ее дальнейшее развитие. В этот период проводятся первые международные баскетбольные турниры.

III этап — 1932 - 1947 гг. Характеризуется всемирным развитием мирового баскетбола. Знаменательным событием явилось создание ФИБА, включение баскетбола в Олимпийские виды спорта. Выход советских баскетболистов на международную арену. Появление новшеств в технике и тактике.

IV этап — 1948 - 1965 гг. Характеризуется не только бурным распространением игры во всем мире, но и в значительным скачком в росте спортивного мастерства. Появление броска одной рукой, более сложных по технике и трудных для отражения защитой соперником. Введение мини-баскетбола на мировую арену.

V этап — 1966 - 1990 гг. Характеризуется увеличением числа национальных федераций. Появление профессионального баскетбола (НБА). Укрепление международных новшеств в технике и тактике игры. Совершенствование правил соревнований и методики судейства их.

Профессиональные клубы НБА



В России первое упоминание о баскетболе относится к первому году двадцатого столетия и принадлежит пропагандисту физкультуры и спорта Г. Дюперрону. Однако первые матчи баскетболистов лишь в 1908 году в обществе «Маяк», были созданы четыре баскетбольные команды, названные по цвету маек - «Лиловые», «Зеленые», «Белые», «Красные». Которые разыграли первый официальный баскетбольный турнир. Для баскетболистов России первым в полном смысле слова международным матчем можно, вероятно, назвать игру между спортсменами клуба «Маяк» и командой американцев - членов Союза христианской молодежи. Сильнейшая команда общества «Маяк» — команда «Лиловых» по руководством капитана Степана Васильева выиграла у команды из США.

Вслед за обществом «Маяк» баскетбольные команды появились в спортивном обществе «Богатырь», а за ним и в других городах. Баскетбол постепенно распространился по городам Украины, Белоруссии, в Закавказье, на Дальний Восток.

В 1913 году в Петербурге были изданы первые баскетбольные правила. В 1916 году опубликовано первое описание игры. Однако свое настоящее признание и развитие в России баскетбол получил лишь после Великой Октябрьской революции.

В 1919 году журнал «Русский спорт» поместил первые статьи о баскетболе, о соревнованиях между спортивными клубами, проведенного 25 мая 1919г., посвященному введению Всеобуча.

Окружные управления Всеобуча оказали большое влияние на развитие баскетбола. С 1920 года баскетбол включен в программу физкультурных праздников.

Уральской олимпиады, Московской губернской олимпиады и т.д. В этом году баскетбол как самостоятельный предмет был введен в физкультурных учебных заведениях. Специалисты, окончившие эти учебные заведения, стали первыми пропагандистами баскетбола в России.

В 1923 году баскетбол был включен в программу I-го Всесоюзного праздника физической культуры, проводившегося в

Москве. Этот турнир принято считать первым чемпионатом страны. Победителями соревнований стали женская команда Ленинграда и мужская команда Москвы.

В 1923 - 1928 гг. Начала формироваться отечественная школа баскетбола. Этот этап характерен поиском новых методов подготовки команд, новых технических приемов и форм ведения игры.

В 1928 году на I Всесоюзной спартакиаде гостями были мужская и женская рабочие команды баскетболистов Франции.

В 1931 году был введен комплекс «Готов к труду и обороне», ставший основой системы физического воспитания, что позволило привлечь широкие слои молодежи к занятиям баскетболом, значительно улучшить учебно-тренировочную работу с командами, которая строилась на всесторонней физической подготовке игроков.

В 1940 году в состав бывшего Советского Союза вошли прибалтийские республики. Баскетбол в этих республиках находился на высоком уровне, эти команды имели большой опыт международных встреч. В эти годы заметно усилилась учебно-методическая работа.

Появились новые печатные труды, выпущенные сначала Ленинградским, а затем Московскими институтами физической культуры. В этом же году вышла первая официальная программа по баскетболу для секций КФК, установившая некоторые единство в методике обучения и тренировке. След за программой было выпущено первое пособие по баскетболу.

Даже в военные годы в ряде городов продолжалась работа по баскетболу. Летом 1944 года после трехлетнего перерыва в Тбилиси было проведено одиннадцатое первенство страны, а в 1945 году, за несколько дней до победного окончания войны, в Каунасе состоялся традиционный матч восьми сборных команд городов.

На этапе 1946-1970 гг. Проходило совершенствование отечественной школы баскетбола, создавалась система спортивной подготовки и в итоге успешный выход на международную арену. В 1947 году Всесоюзная баскетбольная федерация вступает в

члены ФИБА, получив право участвовать во всех соревнованиях, организуемых ФИБА. В том же году сборная мужская команда приняла участие в первенстве Европы, завоевав звание чемпиона.

В 1950 году женская сборная команда впервые приняла участие в Чемпионате Европы. Проведя все встречи на высоком уровне и победив, стали чемпионками Европы.

В 1952 мужская сборная стартовала на XV Олимпийских играх, завоевав второе место. Занявшее первое место команда США имела по сравнению с нашей командой значительное преимущество в росте игроков.

В 1957 году сборная женская команда впервые участвовала в Чемпионате Мира, где заняла второе место, проиграв в финале три очка сборной команде США, победительнице предыдущего первенства. Мужская сборная команда впервые приняла участие в Чемпионате мира в 1959г.

Баскетболисты выиграли все встречи, в том числе и у американской команды, но были лишены титула Чемпионов Мира в результате беспрецедентного решения ФИБА, которая дисквалифицировала сборную мужскую команду за отказ играть с командой острова Тайвань. Звание Чемпионов Мира было присуждено национальной команде Бразилии.

Весьма ответственным для отечественного баскетбола явился 1972 год. На XX Олимпийских играх в Мюнхене сборная мужская команда победила всех своих соперников, завоевав золотые медали Олимпийских чемпионов. В том памятном матче решающий бросок Александра Белова на последней секунде игры принес победу в финале над сборной США 51:50.

Сборная мужская команда является четырехкратным серебрянным (1952, 1956, 1960, 1964 гг.) и трехкратным бронзовым (1968, 1976, 1980 гг.) призером Олимпийских игр, трехкратным Чемпионом Мира (1967, 1977, 1982 гг.) и многократным Чемпионами Европы. Сборная женская — двукратный Чемпион Олимпийский (1976, 1980 гг.) и многократный чемпион мира и Европы.

Таблица 1.

Чемпион Олимпийский и многократный чемпион мира и Европы

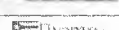
Год	Место проведения	Финальный матч			Матч за бронзу		
		Золото	Счёт	Серебро	Бронза	Счёт	4-е место
1950 <i>Детали</i>	 Аргентина	 Аргентина	64-50 ^[1]	 США	 Чили	51-40 ^[1]	 Бразилия
1954 <i>Детали</i>	 Бразилия	 США	62-41 ^[1]	 Бразилия	 Филиппины	66-60 ^[1]	 Франция
1959 <i>Детали</i>	 Чили	 Бразилия	81-67 ^[1]	 США	 Чили	86-85 ^[1]	 Италия
1963 <i>Детали</i>	 Бразилия	 Бразилия	90-71 ^[1]	 Югославия	 СССР	69-67 ^[1]	 США
1967 <i>Детали</i>	 Уругвай	 СССР	71-59 ^[1]	 Югославия	 Бразилия	80-71 ^[1]	 США
1970 <i>Детали</i>	 Югославия	 Югославия	80-55 ^[1]	 Бразилия	 СССР	62-58 ^[1]	 Италия
1974 <i>Детали</i>	 Пуэрто-Рико	 СССР	82-79 ^[1]	 Югославия	 США	83-70 ^[1]	 Куба
1978 <i>Детали</i>	 Филиппины	 Югославия	82-81	 СССР	 Бразилия	86-85	 Италия
1982 <i>Детали</i>	 Колумбия	 СССР	95-94	 США	 Югославия	119-117	 Испания
1986 <i>Детали</i>	 Испания	 США	87-85	 СССР	 Югославия	117-91	 Бразилия
1990 <i>Детали</i>	 Аргентина	 Югославия	92-75	 СССР	 США	107-105	 Пуэрто-Рико
1994 <i>Детали</i>	 Канада	 США	137-91	 Россия	 Хорватия	78-60	 Греция
1998 <i>Детали</i>	 Греция	 Югославия	64-62	 Россия	 США	84-61	 Греция
2002 <i>Детали</i>	 США	 Югославия	84-77	 Аргентина	 Германия	117-94	 Новая Зеландия
2006 <i>Детали</i>	 Япония	 Испания	70-47	 Греция	 США	96-81	 Аргентина
2010 <i>Детали</i>	 Грузия						
2014 <i>Детали</i>	 Германия						

Таблица 2

Олимпийские игры Мужчины

Год	Город	Золото	Серебро	Бронза
1936 <i>Детали</i>	 Берлин	 США	 Канада	 Мексика
1948 <i>Детали</i>	 Лондон	 США	 Франция	 Бразилия
1952 <i>Детали</i>	 Хельсинки	 США	 СССР	 Уругвай
1956	 Мельбурн	 США	 СССР	 Уругвай

<i>Детали</i>				
1960 <i>Детали</i>	 Рим	 США	 СССР	 Бразилия
1964 <i>Детали</i>	 Токио	 США	 СССР	 Бразилия
1968 <i>Детали</i>	 Мехико	 США	 Югославия	 СССР
1972 <i>Детали</i>	 Мюнхен	 СССР	 США	 Куба
1976 <i>Детали</i>	 Монреаль	 США	 Югославия	 СССР
1980 <i>Детали</i>	 Москва	 Югославия	 Италия	 СССР
1984 <i>Детали</i>	 Лос-Анджелес	 США	 Испания	 Югославия
1988 <i>Детали</i>	 Севт	 СССР	 Югославия	 США
1992 <i>Детали</i>	 Барселона	 США	 Хорватия	 Литва
1996 <i>Детали</i>	 Атланта	 США	 Союзная Республика Югославия	 Литва
2000 <i>Детали</i>	 Сидней	 США	 Франция	 Литва
2004 <i>Детали</i>	 Афины	 Аргентина	 Италия	 США
2008 <i>Детали</i>	 Пекин	 США	 Испания	 Аргентина
2012 <i>Детали</i>	 Лондон			

Таблица 3

Олимпийские игры Женщины

Год	Город	Золото	Серебро	Бронза
1976 <i>Детали</i>	 Монреаль	 СССР	 США	 Болгария
1980 <i>Детали</i>	 Москва	 СССР	 Болгария	 Югославия
1984 <i>Детали</i>	 Лос-Анджелес	 США	 Республика Корея	 КНР
1988 <i>Детали</i>	 Сеул	 США	 Югославия	 СССР
1992 <i>Детали</i>	 Барселона	 Объединённая команда	 КНР	 США
1996 <i>Детали</i>	 Атланта	 США	 Бразилия	 Австралия
2000 <i>Детали</i>	 Сидней	 США	 Австралия	 Бразилия
2004 <i>Детали</i>	 Афины	 США	 Австралия	 Россия
2008 <i>Детали</i>	 Пекин	 США	 Австралия	 Россия
2012 <i>Детали</i>	 Лондон			

3.2. Развития баскетбола в Узбекистане

Впервые с игрой «баскетбол» узбекских физкультурников ознакомил представитель Всеобуча Л.Бархаш. Выпускник школы инструкторов школы и допризывной подготовки молодежи Москвы, командированный в Туркестанский край, он в апреле 1920 года в Скобелеве (ныне Фергана) организовал из инструкторов и допризывников баскетбольные команды, объясняя им правила и сыграв показательную встречу. На площадке 28 : 16 метров, разделенную двумя продольными линиями, встретились две команды по 9 человек.

Создателем баскетбольных команд в Ташкенте явился преподаватель военно-строевой школы старших допризывников С. Старый. Первая игра здесь состоялась на площадке Всеобуча в

сентябре 1920 года. Играли футбольным мячом по 5 человек в команде. В качестве колец использовались ведра без дна, подвешенные на шестах по концам спортивной площадки.

Первые показательные выступления произвели заметные впечатление на местную молодежь инструкторов физкультуры. По рассказам участника первой баскетбольной встречи в Ташкенте М.Д. Могилевского, играли в повседневной одежде, большинство босиком. Вся игра состояла в перекидке мяча и бросков висевшие ведра. Несмотря на отсутствие элементарных условий новая игра своей эмоциональностью, быстрой смены ситуаций, привлекла внимание допризывников и присутствующей на площадке молодежи.

Летом и осенью 1920 года было проведено несколько показательных встреч. К новой игре стали приобщаться и девушки. В этом году в Андижане под руководством инструктора физкультуры И.Блуцкого была создана женская баскетбольная команда. Девушки дали ей имя «Сокол».

Создание баскетбольных команд вызвало необходимость строительства мест занятий. В 1921 году в Ташкенте, Коканде, Андижане, Фергане по инициативе комсомола, активной поддержки профсоюзов были построены баскетбольные площадки. Отличительной особенностью вновь построенных площадок явилось появление щитов и колец. В этом же году было проведено два соревнования по баскетболу: «Двухнедельник», «Неделя допризывника».

В июле 1921 года во время проведения II Среднеазиатской Олимпиады в Ташкенте лучшие женские баскетбольные команды Ферганы, Самарканда, Черняева провели первые официальные соревнования. Журнал «Допризывник» отмечал хорошую подготовленность ферганских девушек. Олимпиада дала новый толчок к дальнейшему развитию баскетбола. Однако, отсутствие единых правил, слабая постановка информация методического и спортивного характера, инструкторского состава с хорошим знанием техники и тактики игры в баскетбол сдерживало рост баскетбольных команд.

В 1923 году при Туркестанском ЦИК был учрежден Краевой Совет физической культуры. С созданием государственных органов управление развитием физической культуры и спорта, активизировалась деятельность общественных организаций в постановке спортивных игр, в частности баскетбол. На заводах, фабриках, средних и высших учебных заведениях стали открываться спортивные кружки.

В августе 1924 года сборные команды Ферганы, Полторацка, Ташкента, Сырдарьи и сборная Вузов столицы республики встретились в соревнованиях I-го Все туркестанского праздника физкультуры. Победителями этих состязаний стали мужская и женская команды Ташкента, которые превосходили своих соперников в физической и технической подготовке. В соревнованиях приняло участие около 60 человек. Соревнования проводились по «Московским правилам». Играли на площадке, представляющий собой прямоугольник 26 x 15. На середине коротких линий (называемых лицевыми) находились стойки с вертикальными щитами размером 180 x 120, укрепленными на высоте 270 см. от земли. На расстоянии 30 см от нижнего края щита к последнему прикреплялся на кронштейне горизонтально-железный обруч, радиус 19 см. Играли 2 тайма по 20 минут. Мяч, заброшенный с игры, давал команде два очка, со штрафного броска одно очко. Команда забросившая противнику большее количество очков, считалась выигравшей.

Никаких комбинаций не было, защитник держали определенных нападающих, причем левый защитник держал правого нападающего противника, центральной игрок держал только центрального. Минутных перерывов не было. Замены во время игры не разрешались (исключение при несчастных случаях)), разрешалось играть не менее 4-х, игрок, начинающий с центра, одну руку должен был держать за спиной.

При разыгрывании мяча в центре нападающие обеих команд должны были на половине площадке противника.

По правилам того времени не разрешалось держать мяч менее двух секунд в руках, стоя на месте. Это способствовало быстрому перемещению и передач мяча. Игроки не имели

номеров, протоколы не велись. Игру судил один судья и объявлял счет после каждого забитого мяча. Самыми распространенными были броски двумя снизу от пола одной рукой толчками.

Специальных тренеров не было. Во время игры мяч бросали из-за головы, но большинство бросали двумя руками снизу.

Постепенно баскетбол стал завоевывать популярность среди молодежи. В 1927 году он был включен в программу I-ой Всеузбекской спартакиады, который предшествовали городские соревнования. В первенстве города Ташкента по баскетболу приняло участие более 20 коллективов, в Фергане - 8, в Самарканде - 12, в Андижане - 6. Некоторые из них, печатники (Ташкент), железнодорожники (Самарканд, Андижан) по две команды, профинтеровцы (Ташкент) - три, выставляли по несколько команд.

В августе 1928 года в Москве состоялась I-я Всесоюзная спартакиада. Спортивная делегация Узбекистана в составе 193 человек приняла участие по 7 видам спорта, входящих в программу спартакиады.

В соревнованиях по баскетболу, сборные команды Узбекистана в предварительных встречах проиграли москвичам и выиграли у спортсменов Закавказской федерации. В финале проиграли командам РСФСР, заняли общее IV место. Здесь же на спартакиаде баскетбольные команды провели международные товарищеские встречи с командами рабочей федерации Франции. Мужская команда победила со счетом 49 : 12, а женская 21 : 12.

Состоявшая в ноябре 1930 года - I Всесоюзная конференция профсоюзов по физической культуре приняло решение о переходе от кружков физкультуры к коллективам, создаваемых, непосредственно на фабриках, заводах, учебных заведениях.

О возрастающей популярности баскетбола в этот период говорят такие факты, что он вводится в программу II-ой Всеузбекской спартакиады профсоюзов (июнь, 1935г.), женского физкультурного праздника в Самарканде (август, 1935г.), в межведомственную спартакиаду Ташкента (сентябрь, 1935г.),

отдельные первенства проводятся в городах: Фергане, Коканде, Андижане, Бухаре. В этом же году создаются спортивные общества «Спартак», «Локомотив». В этих коллективах позволяются тренера, занимающиеся учебно-тренировочным процессом. Так, в обществе «Локомотив» - тренерские функции осуществлял М.Федоров, в «Спартаке» - А.Кириллов, В «Динамо» - И.Константинов. Первым тренером мужской сборной команды Узбекистана был К.К.Морозов.

С заменой (сентябрь, 1936г.) обручных колец на кольцо, сделанные из железных прутьев круглого сечения, более совершенными в техническом отношении стали броски двумя руками от груди и одной от плеча как в движении, так и с места (улучшилась техника передач и ведения мяча).

С 1937 года республиканские соревнования по баскетболу стали проводится среди сборных команд, а между командами спортивных обществ - победителей городских, областных первенств. Командам - победительницам присваивалось звание «Чемпион» и предоставляло право защищать честь Узбекистана на Всесоюзных соревнованиях. С января 1939 года были введены новые правила: было разрешено иметь запасных игроков, введение «чистого времени»; площадка была разделена на две половины, имело место правило «десяти секунд». С введением данного пункта приобрела более динамичный характер. Этому способствовал и другой пункт правил, разрешавший без остановки вводить мяч в игру из-за лицевой линии в случае попадания его в кольцо а не начинать с центра каждый раз попадания. Число персональных ошибок, полученными одним игроком, было ограничено четырьмя, а штрафные броски стали выполняться самим пострадавшим. В правилах были определены точные размеры баскетбольного кольца (диаметр 45 см), вес мяча (600-650 гр) и единые размеры баскетбольной площадки 26 x 14 м. В течении зимнего периода 1939 года были проведены показательные судейства.

С началом Великой Отечественной войны физкультурные организации Узбекистана перестроили всю работу в соответствии

с требованиями военного времени. В республике было введено всеобщие военной обучение, создавались военно-учебные пункты.

В 1943 году постепенно начинает восстанавливаться физкультурно-массовая работа, в том числе и баскетбол.

В этом году проходят первенства в городах по баскетболу. После городских первенств было проведено первенство республики, где чемпионами становятся: среди женщин - Динамо (Ташкент), мужчин ДКА (Ташкент).

В 1944 году в августе, в Тбилиси был поднят флаг XI первенства страны по баскетболу, где приняла участие женская команда Узбекистана - ДКА, но выступила она неудачно, заняв девятое место. В 1945 году проводилась республиканская спартакиада, после ее окончания, сборные команды Узбекистана приняли участие в Спартакиаде Средней Азии и Казахстана, которая проводилась в г.Фрунзе. Узбекские спортсмены выиграли первенство по баскетболу и другим видам спорта.

В 1946 году Узбекский комитет по делам физкультуры и спорта открыл в городе Ташкенте первую школу - инструкторов по спорту.

Баскетбольный сезон 1947 года открылся с розыгрышем первенства городов, на котором приняло участие 22 команды. Эти соревнования были посвящены выборам в Верховный Совет и IX съезду ЛКСМ Узбекистана.

В 1947 году произошли изменения в правилах игры. В протокол разрешалось включать 12 человек. Напряженный характер соревнований выдвинул необходимость проведения встречи двумя судьями.

После празднования Всесоюзного парада 1947 года состоялось первенство Узбекистана по баскетболу, где приняло участие 8 мужских и 5 женских команд. Победители команда г.Ташкента приняла участие во Всесоюзных соревнованиях по III-м группам. Команда Узбекистана заняла V место.

В 1948 году в конце апреля была проведена встреча баскетбольных команд столиц Среднеазиатских республик. Женская команда обыграв всех своих соперников заняла I место,

мужская играла менее удачно, заняв II место, уступив команде г.Алма-Ата.

В летний период 1949 года сборные команды Узбекистана приняли участие в Первенстве СОЮЗа, где мужчины заняли 18 место, женщины - 20 место.

В 1950 году в г.Фрунзе проводятся III традиционный матч по баскетболу Среднеазиатских республик., где победителями стали узбекские баскетболисты.

В 1951 году проводятся первый чемпионат Средней Азии среди юниоров, где I место заняли юноши и девушки Ташкента.

Сборная команда республики участвовала в матче сборных команд Союза в г.Харькове, где заняла VII место.

В печати этого времени чаще стали печататься методические статьи.

С первого января 1953 года начали действовать новые правила по баскетболу, новая спортивная классификация. Возросшие требования новой спортивной классификации положительно сказались на повышение спортивных результатах. В этом же году проводятся традиционные соревнования среди юношеских команд сборных столиц республик Средней Азии и Казахстана и в проведении произошли изменения они стали проводится по двум возрастным группам. В этом же году юноши и девушки приняли участие во Всесоюзных соревнованиях в г. Днепропетровске, где заняли девушки IX место, юноши XI место.

Можно отметить, что в этот период многие команды обновились за счет молодых игроков. Поввысилась техническая подготовка многих команд, так игроки многих мужских команд умело применяли тактику лучших баскетболистов Ташкента. Играя по принципу применения быстрого прорыва, чаще использовались заслоны, а также комбинации у щита противника с центровым, использовалась чаще личная защита.

1955 год явился годом подготовки к Спартакиаде. Народов. За год было подготовлено 10 мастеров спорта, 348 перворазрядников. В этом году был создан институт физической культуры. В этом году были проведены игры на первенство

Вузов г.Ташкента. Победители принимали участие во Всесоюзных Студенческих играх.

Результаты команд связаны, а именем заслуженного тренером СССР Я. Величко. Некоторые представители Узбекистана участвовали в сборной команде СССР А.Жармухаммедов мастер спорта международного класса, мастера спорта Р.Абульянова, входят в состав самых сильных игроков вышедших из Узбекистана. Команды баскетболистов Узбекистана участвовали на международных соревнованиях и добились хорошего результата (таблица 4).

Таблица 4

Команда	Спартакияда 1956	Спартакияда 1959	Спартакияда 1963	Спартакияда 1967	Спартакияда 1971	Спартакияда 1975	Спартакияда 1979	Спартакияда 1983
Женщины	15	13	7	8	9	8	12	12
Мужчины	14	15	12	10	11	10	9	10

В августе 1956 года в Москве состоялось открытие Спартакиады Народов, где наши узбекские баскетболисты заняли пятое место. В 1958 году впервые состоялась международная встреча по баскетболу КНР и Узбекистана. Победу одержали гости. В 1959 году состоялась X Спартакиада Узбекистана, после окончания спартакиады сборная команда республики выехала в г.Москву, Ленинград, Таллинн, Ригу где провела товарищеские встречи с целью повышения физической, технико-тактической подготовленностью, накопления игрового опыта во встречах с сильнейшими командами страны.

Тренер клубной команды г. Ташкента Величко Леонид

Константинович



С 1964 года узбекские баскетболисты принимали участие в чемпионатах страны по классу «А» - высшая лига, занимавшие 10-12 места в таблице победителей.

**Алжан Жармухамедов игрок сборной команды
СССР-1972г (Узбекистан)**



В период с 1970 по 1990 годы узбекские баскетболисты: мужская команда «Университет» и женская «СКИФ» защищала честь Узбекистана на Всесоюзных турнирах, Чемпионатах страны, кубках ЦС «Буревестник». Среди игроков много выдающихся баскетболистов. Это Салимова Р.Н., Жармухамедов А.М., Торникиду Е., которые являлись членами сборной команды страны по баскетболу.



В центре игрок женской сборной СССР Салимова Рабиля (Узбекистан)

3.3. Развитие баскетбола в Узбекистане в период независимости Узбекистана

В 1991 году Республика Узбекистан стала независимой. Возникли некоторые трудности участия узбекских баскетболистов на международной арене. В январе 1992 был реорганизован НОК Узбекистан, в этом же году Республика Узбекистан вступила в члены МОК. Узбекские баскетболисты чаще принимают участие в международных соревнованиях. В 1996г. женская команда принимала участие в женском турнире в Пакистане, где заняла II место, мужская команда в 1995 году в Сеуле, принимала участие в XVIII Чемпионате Азии, где заняла IX место, 1996 году в США проводились соревнования среди армейских клубов, где наша национальная команда ЦСКА заняла VII место.

В 1997 году в Малайзии проводился Международный турнир среди мужских команд, одержав три победы, проиграв в полуфинале команде России, узбекские баскетболисты заняли III место.

В 1980 г Республика Узбекистан насчитывалось 69 баскетбольных залов 6675 баскетболистах площадок 790 коллективов В 1970-1980 г число болельщиков возросло 25.782 человек из них 2384 составляли школьные ученики и подростки вышедших из учебных заведений.

После приобретения независимости в Узбекистане каждый год проводится чемпионат среди мужчинами и женщинами. Начиная с1993 г Узбекистан участвует во всех играх Центральной Азии. Последние времена в чемпионате Узбекистана участвуют, 16 команд мужских и 10 женских С 2000 г баскетбол включен в универсиаду. В настоящее время в Республике свыше миллиона человек занимается баскетболом.

Таблица 5

**Чемпионы и призёры чемпионата и кубка Узбекистана,
среди мужских команд**

Год	1-место	2-место	3-место	Победители кубка Узбекистана
1992	Узстрой-мханизация (Ташкент)	РШВСМ (Ташкент)	«ХПЗ» (Бухара)	Узстроймханизация (Ташкент)
1993	Узстрой-мханизация (Ташкент)	«ХПЗ» (Бухара)	РШВСМ (Ташкент)	Узстроймханизация (Ташкент)
1994	СКА(Бухара)	«ЕР-757» (Ташкент)	РШВСМ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
1995	«МХСКА» (Ташкент)	«Бухара шариф» (Бухара)	«Чимган» (Чирчик)	«МХСКА» (Ташкент)
1996	«МХСКА» (Ташкент)	«Бухара шариф» (Бухара)	«Чимган» (Чирчик)	«МХСКА» (Ташкент)
1997	«МХСКА» (Ташкент)	«Ситора» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
1998	«МХСКА» (Ташкент)	«Ситора» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
1999	«МХСКА» (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2000	«МХСКА» (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2001	«МХСКА» (Ташкент)	ТГТУ (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)
2002	«МХСКА» (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2003	«МХСКА» (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2004	«МХСКА» (Ташкент)	ТГТУ (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	«МХСКА» (Ташкент)
2005	«МХСКА» (Ташкент)	ТГТУ (Ташкент)	«Университет» (Бухара)	«МХСКА» (Ташкент)
2006	«МХСКА» (Ташкент)	«Южанин» (Навайи)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)

2007	«МХСКА» (Ташкент)	«Южанин» (Навайи)	«Университет» (Бухара)	«МХСКА» (Ташкент)
2008	«МХСКА» (Ташкент)	ТГТУ (Ташкент)	«Южанин» (Навайи)	«МХСКА» (Ташкент)
2009	«МХСКА» (Ташкент)	«Южанин» (Навайи)	«Университет» (Бухара)	«МХСКА» (Ташкент)
2010	«МХСКА» (Ташкент)	ФСК «Согдиана» (Навойи)	ТГТУ (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2011	«МХСКА» (Ташкент)	ФСК «Согдиана» (Навойи)	ТГТУ (Ташкент)	ТГТУ (Ташкент)
2012	«МХСКА» (Ташкент)	Электроаппарат (Ташкент)	ФСК «Согдиана» (Навойи)	Электроаппарат (Ташкент)
2013	«МХСКА» (Ташкент)	Электроаппарат (Ташкент)	ФСК «Согдиана» (Навойи)	Электроаппарат (Ташкент)
2014	Электроаппарат (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)	ФСК «Согдиана» (Навойи)	Электроаппарат (Ташкент)
2015	«МХСКА» (Ташкент)	Электроаппарат (Ташкент)	«СКИФ» (Ташкент)	«МХСКА» (Ташкент)
2016	«МХСКА» (Ташкент)	Электроаппарат (Ташкент)	«МХСКА-2» (Ташкент)	«МХСКА-1» (Ташкент)
2017	«МХСКА» (Ташкент)	Электроаппарат (Ташкент)		«МХСКА» (Ташкент)
2018	«МХСКА» (Ташкент)	Электроаппарат (Ташкент)		«МХСКА» (Ташкент)
2019	«МХСКА» (Ташкент)	Электроаппарат (Ташкент)		«МХСКА» (Ташкент)

Контрольные вопросы

1. В каком году и где зародился баскетбол?
2. В каком году были написаны первые правила по баскетболу?
3. Когда организовали Международную федерацию баскетбола
4. Где начал развиваться баскетбол в Узбекистане?
5. В каком году ФБУ стала членом международной федерации баскетбола?
6. Какие соревнования по баскетболу проводятся в Узбекистане?
7. Какие самые высокие достижения у сборных команд Узбекистана?
8. Какое состояние баскетбола в нашей стране на данный период?

ГЛАВА 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ

4.1. Техника нападения

Технической подготовкой принято называть процесс обучения спортсменов на технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование. Игрок овладевает техникой баскетбола – познает биомеханические закономерности движений и действий, практически осваивает соответствующие двигательные навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства (Приложение 1).

Приложение 1

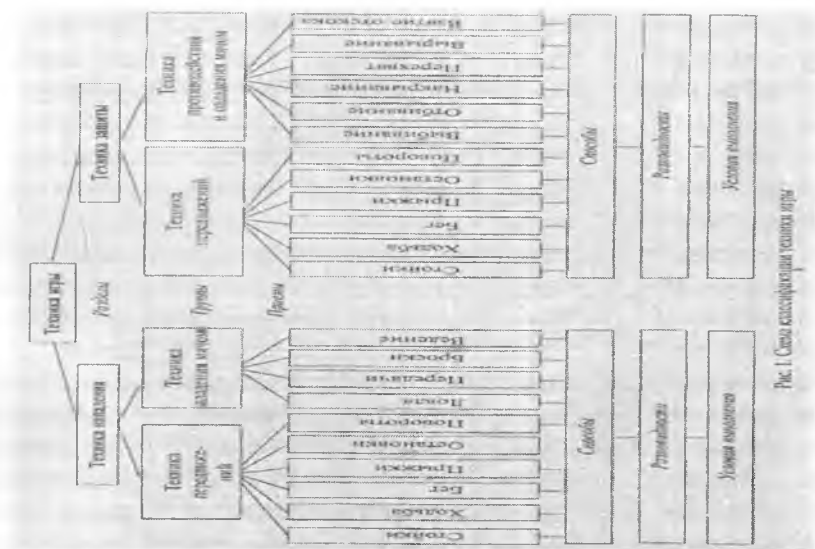


Рис. 1. Система классификации техники игры

Высокие спортивные результаты могут быть показаны только на основе всесторонней технической подготовленности спортсмена. Для этого необходимо:

- владеть современными техническими приемами и уметь выполнять их наиболее совершенными способами; в этом проявляется один из критериев оценки технического мастерства-разносторонность;

- уметь использовать арсенал технических приемов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника (эффективность);

- выполнять технические приемы стабильно, несмотря на различные неблагоприятные условия(надежность);

- владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться значительно чаще в связи с выполнением определенных функций в команде (направленная специализация).

Следует заметить, что чем разнообразнее навыки баскетболиста, тем эффективнее он сможет использовать их при овладении специальным комплексом отдельных технических приемов.

Успешность овладения техническим приемом зависит от последовательности изучения его элементов.

В процессе обучения технике важно освоить не только внешнюю форму движения и определенную последовательность его элементов, но также и ритм, который характеризуется строго определенным чередованием усилий при выполнении элементов, частей и фаз технического приема.

Обучение и совершенствование в технике – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода-начальной технической подготовки (постановка техники) и дальнейшего совершенствования.

Период начальной подготовки имеет большое значение. Здесь закладывается фундамент мастерства игрока. Этому периоду соответствует стадия формирования первоначального умения выполнять главные варианты движения, причем в основных чертах. Характерной чертой физиологического механизма формирования навыка является генерализация двигательных реакций, излишние мышечные напряжения, обусловленные иррадацией процессов возбуждения в коре больших полушарий головного мозга. Методической задачей является овладение основами техники и

общим ритмом движения, устранение ненужных движений и лишних мышечных напряжений.

В этот период изучаются все основные приемы техники баскетбола, формируются навыки выполнения и использования их в игре.

Период совершенствования техники направлен на расширение и закрепление навыков в овладении приемами и вариантами техники баскетбола.

Основной задачей периода является детальное изучение и совершенствование приемов и отдельных деталей.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основой техники игра.
2. Прочное овладение техническими приемами.
3. Совершенствование техники с учетом игровой функции баскетболиста в команде.

4. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста.

5. Обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

Средствами технической подготовки являются:

- 1.Подготовительные упражнения, направленные на развитие способностей согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча.

- 2.Подводящие упражнения.

- 3.Упражнения по технике игры.

Технические элементы, усвоенные в процессы тренировки, помогают правильному ведению игры в условиях соревнований. Они разделяются на технические приемы в нападении, защите, а также ряд приемов, связанных прежде всего с перемещениями, применяемыми как в защите, так и в нападении.

Перемещения. К перемещениям на площадке относится ходьба, бег, прыжки, остановки.

Перемещения в ходьбе встречаются очень редко, в основном во время незначительных по времени игровых пауз. Бегать игроку приходится чаще всего лицом вперед, реже-спиной вперед. Стремясь

развить максимальную скорость, игрок наклоняет туловище так, чтобы центр тяжести тела находится впереди опорной ноги, стопа ставится на площадку с носка, руки, согнутые в локтевых суставах, перемещаются в переднее-заднем направлении в такт шагам.

При беге спиной вперед стопа ставится с носка, тело спортсмена смещено в противоположную от направления движения сторону. Руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, движутся в переднее-заднем направлении.

Приставной шаг – баскетболист использует при перемещениях в боковых направлениях или на малом отрезке вперед и назад. Начинать перемещения приставным шагом в левую (правую) сторону следует с одновременного переноса массы тела на правую (левую) ногу и шага левой (правой) ногой вперед по направлению движения.

Первый шаг левой ногой начинается с постановки на площадку полной стопы носком наружу. Руки незначительно согнуты в локтевых суставах, разведены в стороны вниз.

Когда правая нога стоит на площадке, масса тела переносится на опорную ногу и подводится левая нога. Левую ногу ставят с носка, в то же время правая нога поднимается на носок, что создает незначительную площадь опоры с площадкой и при необходимости помогает перейти на бег вперед в нужном направлении.

Игрок при перемещении приставным шагом постоянно имеет опору не одну или две ноги. Ноги согнуты, туловище наклонено вперед.

Перемещения приставкам шагом вперед и назад отличаются тем, что в первом случае впереди стоящая нога ставится с пятки, а вторая нога развернутая в сторону, ставится с полной стопы. Во втором случае перемещение выполняется на носках.

Прыжки – выполняются с места в движении. Прыжок с места, как правило, выполняется толчком двумя ногами. Из исходного положения – туловище незначительно наклонено вперед, ступки ног находятся на ширине плеч; руки, согнутые в локтевых суставах, отведены вниз-назад. Одновременным выталкиванием ног в движением рук вперед-вверх игрок выпрыгивает.

Прыжок с двух ног в движение начинается с выпрыгивания на две ноги одновременно. Стопы ног коленных суставах сопровождается

одновременным отведением рук вниз-назад и перекатом с пяток на носок стоп. В основной фазе прыжка игрок отталкивается двумя ногами от площадки с резким выносом рук вперед-вверх.

Прыжок толчком с одной ноги выполняется, как правило, в движении. Последний шаг перед толчком делается шире предыдущих. Нога, прямая в коленном суставе, ставится с пятки на носок, руки отводятся назад. В прыжке вперед-вверх плечевой пояс выносится впереди толчковой ноги аналогичным предыдущему прыжку движением маховой ноги и рук, а выталкивание происходит за счет усилий мышц голени и стопы.

Остановки в два шага начинается постановкой (левой) ноги перекатом с пятки на носок (стопорящий шаг), а левой (правой) ногой шаг делается шире обычного. В первом шаге, как только пятка коснулась площадки, начинается сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставах (чем больше скорость перемещение, тем сильнее сгибается нога – опускается центр тяжести тела). Другая нога ставится прямой с пятки с переходом на полную стопу. Поворот туловища в сторону ноги, первой коснувшийся площадки, придает телу более устойчивое положение.

Остановка прыжком осуществляется одновременным напрыгиванием на две ноги. Ноги ставятся с пятки на всю ступу на одной линии, на ширине плеч. Перед приземлением туловище отводится назад, а горизонтальная скорость снижается за счет приседание.

Повороты выполняется на месте и в движении как в одном, так и в другом случае тело переносится на ту ногу, в сторону которой выполняется поворот. В повороте площадь стопы о площадку должна быть минимальной, стоя на носке топы. В других положениях (стоя на всей стопе) коленный и голеностопный суставы испытывают чрезмерную нагрузку, что затрудняет выполнение приема или приводят к травмам.

Обучение начинается в следующем порядке:

Бег по прямой, дугами, ломаными линиями (лицом, спиной вперед);

Приставные шаги (в стороны, вперед, назад);

Прыжки (в движении, с места);

Остановки (шагом, прыжком);

Повороты вперед и назад.

В начале необходимо изучить каждый прием в отдельности, когда будет освоено 2-3, их следует объединить и совершенствовать, дополняя все время вновь изученными. Упражнение выполняется при построении в шеренге, в колонне, а затем в любых построениях, с различных исходных положений по звуковым, зрительным сигналам и по ориентирам (щит, средний круг, трапеция и другие).

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.

Проведенный биомеханический анализ разновидностей приемов с мячом показал, что имеется очень много факторов при выполнении, предложим, ловли мяча двумя и одной рукой. Это послужило основанием более подробно остановиться на наиболее характерных особенностях каждого приема.

Держание (контроль) мяча осуществляется напряженными, максимально разведенными в стороны пальцами кисти, ногтевые фаланги направлены вперед так, чтобы кисть образовала специфическую поверхность, облегающую мяч. Удержание мяча производится фалангами пальцев. Места соприкосновения фаланг пальцев с мячом следующие: указательный – три фаланги; средний – две фаланги; безымянный и мизинец – одной ногтевой фалангой. Это общее положение обязательно для выполнения всех технических приемов игры с мячом.

Баскетболист с мячом принимает такое положение, чтобы при минимальных затратах времени произвести передачу, выполнить ведение или произвести бросок по корзине. Это осуществимо, если мяч контролируется кистями и удерживается на уровне груди, согнутыми в локтевых суставах; туловище по отношению к вертикали наклонено вперед; ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах под углом. Масса тела равно распределена на две стопы. Впередистоящая нога носком направлена вперед, сзади стоящая – развернута наружу.

Ловля мяча – наиболее распространенный прием в игре с мячом и трудно усваиваемый, так как первый прием, подлежащий изучению и его техника требует согласованности всех звеньев тела, которая у новичков отсутствует.

В момент ловли мяч может находиться на уровне груди, над головой, ниже пояса, отскакивая от площадки или катясь по ней.

Для ловли мяча двумя руками, стоя на месте, следует вытянуть навстречу мяча почти прямые руки, ладони обращены к мячу, кисти находятся на ширине поперечника мяча.

Это правило необходимо соблюдать во всех случаях независимо от того, по какой траектории перемещается мяч, отличия могут быть лишь в положении кистей; если мяч летит выше пояса – вверх; в боковых плоскостях – в сторону.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди в движении – наиболее характерный прием в игре с мячом.

Баскетболист находится в высокой стойке; туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опорная нога согнута в коленном суставе, ставится на площадку, перемещение осуществляется на передней части стопы.

В подготовительной фазе значения угловых величин во всех звеньях тела существенно изменяются в зависимости от траектории полета мяча, так как спортсмен осуществлял коррекцию положения кистей рук, может находиться в низкой, средней или высокой стойке, тянуться руками вверх или вниз.

Опорной ногой выполняется перекал с пятки на всю стопу, маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится за опорную ногу.

В основной фазе руки начинают выполнять амортизационное движение, в плечевом суставе угол между туловищем и предплечьем меньше, чем в локтевом, в лучезапястном кисть разгибается так, что ладонь находится под углом к траектории полета мяча.

Амортизационные движение продолжается за счет отклонение назад туловища и незначительного уступающего движение в плечевых суставах.

Наиболее активная работа наблюдается в нижних конечностях и связана с остановкой в два шага. Скорость движения голеностопного

сустава достигает большой скорости, происходит резкое сгибание в тазобедренных и коленных суставах. Стопа ставится с пятки, а носок взят на себя под углом.

В заключительной фазе приема игрок принимает такое положение, чтобы при минимальной затрате времени и дополнительных движений, исключая ложные (обманные движения), мог выполнить передачу, бросок мяча в корзину, ведение.

Ловля одной рукой применяется для овладения мячом, летящим в боковых плоскостях или по высокой траектории. Это позволяет, не делая дополнительных поворотов туловища, снизить скорость перемещений или смещений в сторону, овладеть мячом.

В отличие от ловли мяча двумя руками здесь навстречу выносятся одна рука. В зависимости от высоты полета мяча меняются углы сгибания в коленных и тазобедренных суставах. Движение рукой и туловищем направлено к мячу, положение кисти аналогично ловле мяча двумя руками.

Разница лишь в амортизационном движении рукой после касания мяча: рука резко сгибается в плечевом и локтевом суставах походу полета мяча до прямого угла и одновременно нога (правая) подводится к левой на ширину плеч.

Ловля мяча, отскочившего от площадки, двум руками выполняется с глубоким наклоном туловища к мячу. Прямые руки опускаются вниз, ладони направлены к мячу. Как только мяч отскочил от площадки, руки в луче запястных и локтевых суставах сгибаются, амортизируя отскок, и мяч подносится к груди.

Ловля мяча, катящегося по площадке, отличается от предыдущего приема тем, что большие пальцы кистей направлены в стороны, усилие от катящегося мяча направлено на средние, безымянные пальцы, мизинцы; расстояние между площадкой и кистями меньше поперечника мяча.

Изучение указанных способов ловли начинается с имитации приема переключиванием мяча из рук одного в руки другого. Это позволяет приобрести навык амортизационного движения за счет сгибания рук. Внимание занимающихся обращает так же на образование сферической поверхности кистями.

Изучение ловли 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 прыжком 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 в движении; 10) ловля мяча из боковой передачи в движении; 11) ловля мяча в поступательной передаче в движении; 12) 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.

Передача мяча с двумя руками от груди с места. Подготовительная фаза длится недолго; игрок смещает массу тела на впередистоящую ногу и сгибает ее в коленном суставе, сзади стоящая нога опирается передней частью стопы о площадку, туловище удерживается в вертикальном положении. Кисти рук, описывая дугу сверху-вниз (вдоль туловища) — вверх, подводит мяч к груди.

В основной фазе приема преимущественно усилием сзади стоящей ноги тело смещается вверх-вперед, ноги выпрямляются, масса тела переносится на впередистоящую ногу и кисти берутся на себя, что создает максимальное напряжение мышц в лучезапястных суставах. С выпрямлением ног в коленных суставах начинается одновременное выпрямление рук в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах параллельно площадке.

Чтобы усилить передачу и отправить мяч как можно дальше, делают шаг вперед и активно отталкиваются на сзади стоящей ногой.

В заключительной фазе игрок приходит в исходное положение, чтобы перейти затем к другим игровым действиям, сгибает ноги в коленных суставах и переносит массу на носки.

Передача одной рукой от плеча начинается с разворота туловища назад в сторону руки, передающей мяч. Последняя сгибается в локтевом суставе. Мяч контролируется в основном кистью правой руки, а левая только поддерживает его. Тело переносится на сзади стоящую ногу, мяч подносится к плечу.

Основная фаза приема предусматривает смещение тела спортсмена усилием сзади стоящий на впереди стоящую ногу с одновременным разворотом туловища вперед и разгибанием кисти в лучезапястном суставе правой (левой) руки. С разворотом туловища левая (правая) рука отводится в сторону, а правая (левая) рука придает мячу ускорение.

Передача мяча двумя руками сверху. Исходное положение – основная стойка, угол сгибания в плечевых и локтевых суставах, а также захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.

Передача одной рукой сверху (крюком) выполняется, когда мяч следует отправить через руки соперника на среднее или дальнее расстояние. Подготовительная фаза – если передача выполняется правой рукой, игрок делает шаг левой ногой так, чтобы левым боком оказаться в направлении передачи. Контроль мяча осуществляется двумя руками. С постановкой левой ноги на площадку начинается вынос мяча вверх по дуге на полусогнутой в локтевом суставе руки.

Основная фаза – тело переносится на впереди стоящую ногу, туловище находится в вертикальном положении, на уровне плеча прямая рука с мячом отводится в сторону и описывает движение снизу вверх.

Мяч выпускается в верхней точке над плечом, траектория и направление полета мяча осуществляется движением кисти и сгибанием руки в локтевом суставе.

Передача одной рукой току выполняется, когда мяч необходимо адресовать партнеру на 4-5 метров, а защитник находится на одной линии с нападающим. Подготовительная фаза – игрок делает шаг (в данном случае правой ногой), чтобы сместиться в сторону от защитника и контролирую мяч двумя руками, поднимает его до уровня плеч. Одновременно следит за действиями соперника.

Основная фаза – масса тела перенесена на впереди стоящую ногу, мяч контролируется одной рукой ногтевыми фалангами. Рука с мячом, согнутая в локтевом суставе, резко выпрямляется с мощным маховым движением направляет мяч партнеру. Движением кисти мяч отводится сверху или снизу мимо рук защитника.

Передача одной рукой снизу выполняется после ведения или ловли мяча после отскока от площадки.

Игрок подготовительной фазе, двумя руками выносит мяч к бедру дальнейшее смещение мяча назад осуществляется одной прямой рукой. Угол отведения руки назад составляет в плечевом суставе острый угол, в лучезапястном кисть сгибается под прямым углом. Основная фаза – рука с мячом выносится вперед на уровне бедра, с предплечьем составляет одну линию. Силой инерции мяч удерживается кистью. В последней микрофазе кисть в лучезапястном суставе резко берется на себя, придавая тем самым необходимое направление полета мяча.

Передача двумя руками снизу по назначению и структуре движения не отличается от предыдущей передачи. Разница лишь в том, что мяч отводится назад и все время контролируется двумя руками. Ускорение мячу придается мощным «выдавливанием» его из кистей усилием средних, безымянных пальцев и мизинцев в нужном направлении. В последней микро фазе ладони повернуты вперед-вверх.

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.

Выполняя любую передачу, баскетболист с первым шагом выносит мяч в исходное положение (к груди, плечу), в начале второго вносит коррекцию для выполнения основной фазы и выполняет избранную передачу в конце второго шага, или выпрыгивает и до приземления выполняет передачу.

Часто передают мяч после первого шага, но этот прием требует согласованности всех действий рук и ног, а также изучается и совершенствуется после усвоения передач в два шага.

Изучение каждого способа передач стоя на месте, с шагом, в движении, с поворотами после ловли и ведение, после обманных движений.

Передачу двумя руками снизу изучают последней, так как новички, катаясь укрыть мяч от защитников всегда опускают его вниз, в результате возникает скованность движений, потеря равновесие и большое количество ошибок.

В игровых условиях ведение выполняется без контакта с защитником, а также с пассивным или активным его сопротивлением. Если нет угрозы потери мяча или плотной опеки защитника, преимущественно используется высокое ведение. Активные действия соперника вынуждают применять низкое ведение, меняя темп и направление движения переводами мяча с одной руки на другую. В контакте с защитником следует выполнять ведение только дальней рукой от него рукой, укрывая мяч ближней рукой, туловищем и ногами, минимально прибегая к зрительному контролю.

Ведение мяча выполняется после овладения мячом: стоя на месте; в прыжке с места и в движении, толчком одной или двух ног; во время бега; в движении с остановкой в два шага или прыжком. Уже в заключительной фазе этих приемов следует прийти в исходное положение, чтобы не тратить на это время в подготовительной фазе ведения.

После ловли мяча стоя на месте, в прыжке, когда игрок стоит или приземляется на две ноги одновременно, первый шаг можно начинать с любой ноги, а шаг второй ногой – только после выталкивания мяча из рук.

Во время бега мяч выпускает из рук прежде, чем будет сделан второй шаг.

В исходном положении перед ведением равномерно распределить массу тела на обе ноги. Пятка осевой (сзади стоящей) ноги или пятки двух ног, если каждая из них может быть осевой, незначительно подняты над площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впереди стоящей ноги или двух в параллельной стойке – на одной вертикальной линии. Спина округлена. Руки, согнутые в локтевых суставах, контролируют мяч на уровне груди. Голова поднята, взгляд направлен вперед.

При ведении мяча следует предъявить повышенные требования к скорости перехода из статического положения к движению. Стопа толчковой ноги касается площадки только передней частью. Мышцы стопы напряжены.

Движение маховой ноги вперед ускорение телу и прикрывает мяч от возможного приближения защитника. Маховая (левая) нога почти полностью выпрямлена в коленном суставе, носок стопы взят на себя.

Одновременно заканчивается сопровождающее движение рукой, находящее в контакте с мячом. Мяч контролируется ногтевыми фалангами широко расставленных пальцев руки. Вторая рука, согнутая в локтевом суставе, отводится в сторону, а одновременно плечо выдвигается вперед, что также помогает укрыть мяч.

В основной фазе наиболее активную работу выполняет рука, находящаяся в контакте с мячом. Скорость движения локтевого сустава превышает скорость движения кисти. Мгновенное усилие на мяч и мяч получает ускорение. Выталкивание мяча выполняется кистью стоку от ближней к мячу ноги.

Во второй части микро фазы основное внимание уделяется коррекции движения руки для встречи с мячом. Чем длиннее путь контакта с мячом, тем быстрее можно преодолеть дистанцию при меньшем количестве ударов мячом о площадку.

Туловище наклонено вперед от вертикальной оси и перед каждым повторным ударом мячом о площадку приходит в вертикальное положение.

Наклоном туловища вперед выводится центр тяжести тела за опорную ногу, в результате возникшей инерции происходит ускорение тела при минимальных затратах мышечных усилий и времени. При выпрямлении туловища происходит изменение направления движения, из этого положения выполняется следующий наклон в нужном направлении.

Низкое ведение отличается от предыдущего тем, что ноги в коленных суставах не выпрямляются, туловище наклонено. Рука в локтевом суставе выпрямлена. Перед касанием мяча кисть разгибается. Касаться мяча после отскока следует не выше двух его диаметров от площадки, что обеспечивает контакт с мячом без зрительного контроля.

Ведение с изменения направления – вперед, назад, в стороны выполняется аналогично вышеизложенным принципам, только в микро фазе контакта с мячом кисть накрывая мяч, направляется назад. После смещения мяча за ось тела (назад) разворотом кисти, причем при соприкосновении с мячом большой палец кисти направлен в сторону от игрока, мячу придается движение вперед.

Перевод мяча справа (слева), налево (направо) выполняется кистью, повернутой ладонью к бедру.

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.

Перевод мяча за спиной осуществляется с позиции согнутых ног, туловище распределено на обе ноги. Мяч после касания кистью руки переводится за смещенное вперед туловище, одновременно выполняется шаг вперед дальней от мяча ногой, что позволяет беспрепятственно переместиться мячу справа (слева) налево (направо).

Кисть правой руки в момент толчка направлена ладонью к бедру. В последний момент она заставляет мяч вращаться вокруг вертикальной оси движением по часовой стрелке, что позволяет не только перенести мяч на противоположенную от игрока сторону, но и изменить направление во время отскока. Левая рука придает вращательное движение мячу в другую сторону.

Изучать ведение начинают из положения стоя на месте. Движения во время ведения должны быть свободными, расслабленными за счет сгибания рук в локтевых суставах и ног в такт ударам (при отскоке ноги разгибаются) кисть должна быть закреплена так, чтобы ладонь не касалась мяча. Ведение изучают, изменяя высоту и направление отскока мяча: вперед, назад, в стороны.

После усвоения этих приемов переходят к изучению ведения в шаге, беге, змейкой и переводом мяча с одной руки на другую впереди и сзади, а затем совершенствуют приемы с пассивным и активным защитником.

Последней изучают передачу мяча в одно касание после ведения.

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. Слабая подготовка команды в выполнении бросков мяча в корзину может свести к нулю высокие показатели в игре по другим техническим приемам. Изложенное

позволяет отнести броски мяча в корзину к одним из самых значительных приемов игры.

При выполнении броска в корзину от игрока требуется дифференцировка мышечных усилий, четкая согласованность движений рук, туловища, ног. А если учесть, что в игровых условиях приходится выполнять броски одной и двумя руками снизу, сверху, от груди или от плеча; с места, в движении, в прыжке; с близкой, средней и дальней дистанции, то становится ясно почему даже мастера спорта ежедневно выделяют не менее четверти тренировочного времени на бросковую подготовку.

Многие тренеры допускают серьезную ошибку, предлагая своим ученикам для изучения две-три разновидности бросков. Изучив их, игрок должен может добиться лишь временных успехов, а с приходом в команду более высокой квалификации или при других тактических построениях игры, зная ограниченный круг приемов, не сможет должным образом проявить себя.

Бросок одной рукой сверху наиболее часто используется в игре для поражения корзины со средней, близкой дистанции и со штрафных бросков. Разница техники бросков с дистанции и во время штрафных бросков наблюдается только в подготовительной фазе и скоростных проявлениях работающих части тела.

В первом случае скорость подготовительной фазы зависит от длины дистанции к защитнику. Чем она больше, тем длительной подготовительная фаза.

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. Подготовительная фаза – взгляд направлен на верхнюю, ближнюю к игроку точку дуги кольца, мяч контролируется двумя руками. С одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах мяч выносится к голове.

Игрок стоит, делая упор на передние части стоп, ноги в голеностопных суставах согнуты, туловище вертикально.

Указательный палец бросающей руки, локоть, одновременно колено и стопа находятся на одной вертикальной линии, что дает

возможность направить движение по одному вектору разложение сил и избежать отклонения мяча в сторону.

Удержание мяча двумя руками продолжается до их выпрямления в локтевых суставах, после чего левая рука отводится в сторону и ускорение поддерживается движением одной руки. К этому времени ускорения в коленных, бедренных, плечевых суставах практически равны нулю, а в запястьях и пальцах кисти бросающей руки отмечаются самые высокие числовые показатели.

Мяч выпускается в сторону корзины под углом 45° относительно горизонтали. Это позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом 45° . При попадании мяча в переднюю дужку кольца он отскакивает вертикально, а инерционное движение вперед позволяет поразить корзину при опускании его вниз.

Направляющее движение мячу задается преимущественно указательным пальцем при помощи большого и среднего. Усилие приходится на нижнюю часть мяча, что придает ему вращательное движение на себя вокруг поперечной оси.

В заключительной фазе рука сопровождает к корзине. Скорость движения различных частей состоит из восьми микро фаз движения.

Бросок с места двумя руками от груди или головы выполняется 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 обыгрывания защитника.

Подготовительная фаза – игрок после ведения или ловли мяча в движении принимает мяч под шаг правой ноги (для правши и наоборот левши), стопа ставится перекатом с пятки на всю стопу, нога согнута туловище наклонено вперед, мяч удерживается двумя руками на уровне груди, взгляд направлен на корзину.

Во время опоры правой ноги положение тела не меняется, повышается скорость в коленном суставе левой ноги, шаг длиннее первого. Перед постановкой левой ноги мяч опускается вниз-налево, что помогает удерживать равновесие.

Основная фаза начинается с постановки левой ноги перекатом с пятки на всю стопу, локоть бросающей руки незначительно отводится в сторону корзины. Выпрыгивание вверх осуществляется толчком

левой ноги и резким выносом вперед-вверх маховой (правой) ноги, согнутой под прямым углом в коленном суставе – скорость движения стопы скорости. В верхней точке прыжка бросающая рука согнута в локтевом суставе под углом и согласно общим положениям в броске одной рукой с места направляет мяч в корзину.

В заключительной фазе игрок принимает исходное положение, чтобы сразу включиться в следующую игровую ситуацию.

Бросок одной рукой снизу в движении выполняется из под руки накрывающего мяч защитника во время прохода под щит.

В основной фазе игрок стремиться выпрыгнуть больше вперед, а не вверх. Для этого он выносит общий центр тяжести тела за толчковую ногу: бросковая рука, развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удерживает мяч. Мах свободной ногой выполняется вперед с одновременным выносом бросковой руки вверх. В последней микро фазе кисть резко берется на себя и придает вращение мячу вперед вокруг поперечной оси.

Бросок одной рукой над головой (крюком) выполняется, когда игрок действует в непосредственной близости от щита противника и получает передачу, стоя боком или спиной к корзине.

Подготовительная фаза начинается с шага в сторону от защитника перекатом с пятки на носок на внешней стороне стопы. Тело в вертикальном положении переносится на опорную ногу, взгляд игрока направлен на корзину. В основной фазе, мяч выносится полусогнутой разноименной руки в сторону – вверх, другая рука отводится в сторону, ограждая мяч от защитника. Одновременно с махом правой ноги, 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. В исходном положении игрок готов к выполнению прыжка, локти рук разведены в стороны и подняты на уровень плеч. Выпрыгнув максимально высоко, он поднимает мяч на полусогнутые руки, амортизируя его, и сразу же начинает их выпрямлять в сторону корзины. Выпуск мяча производится одной рукой.

При изучении бросков мяча в корзину в начале необходимо освоить броски двумя руками от груди и одной от головы.

В первые занятия отрабатывается техника движений рук, ног, траектория полета мяча, броски по ориентирам на щите, на стене.

Когда техника броска усвоена достаточно хорошо, точность отрабатывается у корзины с близкого расстояния в начале с места, затем в движении. После этого броски совершенствуются с дальних дистанций с подключением защитника в условиях, близких к игровым действиям.

Результативность бросков мяча в движении будет значительно выше, если игроки бросают мяч с отскоком от щита.

4.2. Техника защиты

Современные приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде, чтобы овладеть мячом задолго до его бросков в корзину. Защитник постоянно стремится быть вблизи от нападающего, препятствуя выполнению технических элементов. Чтобы добиться положительных результатов при игре, игроки постоянно совершенствуют ее технику и в процессе матча каждому из них иногда удается сорвать атаку соперника.

Защитная стойка – положение баскетболиста, позволяющее ему действовать маневренно в защите, препятствуя намерениям соперника. Различия в защитных стойках заключаются в работе ног и рук.

Вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, защитник ставит ноги на одной линии чуть шире плеч, согнув их в коленных и тазобедренных суставах, носки стоп разведены в стороны, руки, незначительно согнутые в локтях, опущены в стороны вниз. Масса тела равномерно распределена на две ноги, голова поднята.

В зависимости от угла согнутых ног в коленных суставах определяется высокая, средняя и низкая стойки.

Наиболее часто игрок пребывает в средней стойке. В низкую он приходит при применении соперником ведения, а в высокую – во время кратковременного отдыха, когда его опекаемый игрок не принимает активного участия в игре, или в случае выполнения броска.

Перемещение игрок осуществляет приставным шагом. Когда нападающий владеет мячом в непосредственной близости от корзины, защитник переходит в стойку с выставленной вперед ногой. Если вперед выставлена левая рука, то защитник его борется против броска и передачи, а правой – против ведения или передачи в эту же сторону.

Перехват мяча при передаче преимущественно осуществляется, когда нападающий ловит мяч стоя на месте. Из стойки с параллельно поставленными ногами защитник выставляет ближнюю к мячу руку на пути возможной передачи. Когда мяч находится в полете, защитник делает шаг дальше от мяча ногой так, чтобы она оказалась ближе к мячу, оставляя за спиной нападающего, и ловит передачу.

Перехват мяча, адресованного нападающему в движении, заключается в опережении соперника.

Отбор мяча во время ведения – задача защитника в борьбе за мяч во время ведения заставить нападающего вести мяч в поперечных или диагональных направлениях площадки. Эти действия возможны при перемещениях приставным шагом назад в сторону (перекрывая кратчайший путь к щиту). Подготовка к отбору мяча предусматривает движение выполнение поворота на опорной ноге с переходом на бег лицом вперед.

Такой прием позволяет защитнику преодолеть значительно большую дистанцию за одно движение, подстроиться к скорости соперника и ближе к нему рукой попытаться выбить мяч.

Вырывание мяча осуществляется, когда игроки противоположенных команд одновременно поймали мяч или нападающий временно потерял бдительность и позволил защитнику захватить мяч. В позиции один из игроков должен начать поворот кистями и туловищем в левую сторону. Если ему удастся повернуть мяч вокруг горизонтальной оси влево, то предплечье правой руки окажется под предплечьем левой руки соперника. В это мгновение он использует мяч как точку опоры рычага, которым служит правое предплечье, отводить кисть соперника от мяча и резким рывком на себя овладевает мячом.

Накрывание мяча производится, когда нападающий выполняет бросок мяча в корзину. Защитник должен находиться в стартовой готовности, пребывая в удобной средней защитной стойке.

Предугадав начало броска можно по резкому выпрямлению ног в коленных суставах. Пока мяч выносится в исходное положение для броска, выполненный вовремя высокий прыжок защитника позволяет опередить нападающего, стремящегося достичь высшей точки прыжка. Прямая рука защитника, поднятая максимально вверх кистью, изменяет направление полета мяча в момент выпуска его нападающим. Накрывание мяча осуществляется без замаха и опускания руки вперед.

Овладение мячом, отскочившим от щита. При неудачном броске мяча командой соперника все игроки, находящиеся в непосредственной близости от щита, стараются овладеть им.

Учитывая, что мяч отскакивает от корзины не далее 3 метров, защитник должен преградить путь к мячу своему нападающему как можно дальше от щита. Для этого он делает шаг вперед, разворачивается на этой же ноге так, чтобы спина и разведенные в стороны руки (согнутые в локтях) входят в контакт с соперником. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

Если нападающий пытается обойти защитника, то последний, касаясь его своим телом, старается этого не допустить и все время перемещается перед ним в защитной стойке (средняя), преграждая путь к мячу.

Заблокировав подходы к щиту, защитник устремляется к мячу – выпрыгивает максимально высоко с одного, двух шагов в движении или с места. Руки во время прыжка широко разведены в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь.

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.

Если ловля мяча двумя руками вызывает затруднения, защитник ловит мяч одной рукой (выигрывая в высоте прыжка 7-10 см) и подхватывает его другой или отбивает в сторону свободному партнеру.

Обучение технике защитной стойки начинается параллельно с изучением техники игры в нападении. Необходимо добиться хорошей маневренности, научиться наблюдать за действиями противника и

обстановкой на площадке, вовремя реагировать и своевременно противодействовать игре нападающему.

Другие приемы техники игры в защите изучаются после владения техникой игры в нападении перехваты мяча — после ловли в движении; выбивание — после ведения; накрывание и подбор мяча у себя на корзине — после бросков мяча в корзину.

Изучив индивидуальную технику, постепенно переходят к групповым взаимодействиям.

ГЛАВА 5. ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ

5.1. Тактика нападения

Главная цель тактической подготовки – научить занимающихся выполнять технические приемы, сообразуясь с обстановкой спортивной борьбы.

Тактическое мастерство баскетболиста немыслимо без понимания современной тактики игры и знания истории ее развития. Эти сведения составляют теоретический раздел подготовки. Практическим разделом является процесс овладения конкретными навыками, которые дают возможность игроку действовать индивидуально или взаимодействовать с партнерами для осуществления тактических решений.

В тактической подготовке можно выделить четыре методически взаимосвязанные задачи:

Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозировать решения различных двигательных задач.

Обучение занимающихся индивидуальным действиям и простейшим взаимодействиям в нападении и защите, определяющимся расположением игроков на площадке и разграничением их функций.

Формирование у игроков умения предельно эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей и особенностей игры противника.

Развитие у игроков способности быстро переключаться с одних действий в нападении или защите на другие в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Если первые две задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Умение организовать свои действия с учетом действий партнеров по команде – необходимое качество коллективных усилий в спортивной борьбе.

Важное значение в системе подготовки баскетболиста имеет тактическая подготовка.

Задачи тактической подготовки:

Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).

Формирование тактических умений в процессе обучения тактическим приемам.

Овладение основной индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Совершенствование тактических умений с учетом игровой функции баскетболиста в команде.

Формирование умения эффективно использовать тактические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, противника, внешние условия).

Развитие способности к быстрым переключениям (от нападения к защите и от защиты к нападению).

Средствами тактической подготовки являются:

Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости приключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

Двусторонняя игра.

Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

В процессе тактической подготовки применяет те же методы, что и при решении задач тактической подготовки. При этом, естественно, учитывается специфика тактики.

При показе используют макеты площадки, кинокольцовки, фильмы.

При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на части, применяют сигналы, ориентиры и т.д.

При использовании сопряженного метода условия проведения упражнений и дозировка способствуют совершенствованию тактической подготовки.

При укреплении изученных тактических действий применяется метод анализа действий (своих и противника). Для этого используют видеомангитфон, магнитофон, зенитную пленку.

Специфический для тактической подготовки метод – метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Тактическая подготовка – наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство баскетболистов в конечном счете определяется уровнем тактического мышления игровых и их умением эффективно взаимодействовать с коллегами по команде. Развитие тактического мышления и овладение коллективными взаимодействиями по своей организации о подбору необходимых средств представляют наибольшие трудности.

Основными задачами тактической подготовки являются:

Изучение общих теоретических закономерностей тактики и тенденций развития ее в современном баскетболе.

Совершенствования интенсивности, глубины, гибкости тактического мышления.

Овладение основами тактики: индивидуальных, групповых и командных действий.

Совершенствование тактического мастерства в плане овладения сложными приемами, вариантами и системами, наиболее отвечающими возможностями отдельных игроков и команды в целом.

Формирование навыка воплощения разработанного плана в соревновательной игре, независимо от неожиданно возникающих субъективных и объективных трудностей.

Указанные задачи решаются в два этапа. На первом этапе изучаются общие вопросы тактики и содержание ее в баскетболе.

Развивается тактическое мышление, изучаются и совершенствуются основные тактические приемы и варианты действий, изучаются основные системы игры. На втором решаются более сложные задачи. Изучается опыт сильнейших команд и теория тактики, формируются способности детального анализа собственных действий и действий противника, осуществляется практическое овладение сложными тактическими вариантами игры, воспитывается способность осуществлять намеченный план и маневрировать тактическим арсеналом в процессе соревнований.

В каждом из этапов тактическая подготовка осуществляется путем теоретического освоения общих закономерностей и практического овладения тактическими умениями. Задачи тактической подготовки решаются в различной форме. На самостоятельных занятиях изучается специальная литература, проходит практическое совершенствование в индивидуальных тактических действиях. На общекомандных теоретических занятиях и тренировках совершенствуются индивидуальные, групповые и командные действия. В ходе соревнований анализируются и обобщаются тактические возможности противника, проверяются изученные тактические варианты и системы.

Последовательное изучение тактических действий в баскетболе подразумевает использование аналитического пути овладения материалом. Изолирование от игры изучаются отдельные элементы тактики, которые затем закрепляются в подготовительных и учебных играх, далее изучаются более сложные элементы, которые снова закрепляются в игре и т.д. Лишь при занятиях с детьми в подготовительных и упрощенных учебных играх.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий нападения и, несколько позднее, защиты. Теоретическое знакомство с ними происходит при изучении технических приемов, когда обосновывается ситуация, в которой целесообразен конкретный прием. Практическое усвоение осуществляется в процессе совершенствования приемов, когда развивается умение рационального выбора действий в зависимости от ситуации. После овладения общими основами тактических действий

начинается последовательное изучение их применительно к определенным системам игры.

Изучение отдельного варианта той или иной системы происходит в такой последовательности: 1) ознакомление с сущностью данной системы нападения или защиты и ее основными вариантами; 2) овладение индивидуальными тактическими действиями, характерными для данного варианта; 3) овладение групповыми взаимодействиями, составляющими основу командных действий в данном варианте; 4) изучение командных взаимодействий; 5) совершенствование изучаемого варианта во взаимосвязи с другими. При этом целесообразно следующее усложнение условий выполнения; выполнение в замедленном действии с пассивной защитой по заданию; те же в темпе, характерном для игровых условий; то же с активным сопротивлением по заданию; выполнение с разнообразными вариантами завершений изучаемых действий согласно моделируемым ситуациям с помощью защитников, действующих по специальным заданиям; тренировка в условиях произвольного активного сопротивления; закрепление в учебных играх по заданиям (уменьшенными составами, на половине площадки, после определенных действий противника и т.д.).

В процессе тренировки в тактических действиях важно многократно повторять изучаемые взаимодействия в разнообразных условиях (упрощенных, идентичных соревновательным, превосходящих по трудности условия соревнования). Последние в баскетболе достигается чаще всего использованием максимальных скоростей при выполнении тактических действий в ограниченных временных рамках, повышенным сопротивлением (активность действий или количество защитников) и использованием в тактических упражнениях и учебных играх одновременно двух мячей.

Групповые и командные действия с двумя мячами наряду с резким усложнением условий для взаимодействий ценных поддержанием высокого темпа и интереса при совершенствовании тактики игры. Изучение новых тактических действий подразумевает предварительное овладение техническими приемами, обеспечение соответствующего уровня психологической и физической подготовки.

При обучении индивидуальным тактическим действиям необходимо сформировать у занимающихся умение анализировать ситуации и на основе этого избирать наиболее соответствующие игровому моменту приемы и способы их осуществления. Главным при этом является развитие тактического мышления игроков. В первую очередь осуществляется овладение тактическими действиями нападения. Прежде всего, развивается умение правильно выбирать место и освободиться от защитника, рационально используя для этого рывки, остановки, повороты, финты. В последующем осваиваются действия, связанные с ловлей мяча в различных условиях. Далее изучаются индивидуальные действия с мячом.

После того как усвоено несколько индивидуальных тактических действий, приступают к их рациональному сочетанию согласно меняющейся игровой обстановке. С этой целью в упражнениях попеременно создаются ситуации, характерные для разных действий, а затем вводится произвольное сопротивление.

Индивидуальные действия защитников изучаются позднее тех приемов, против которых они направлены. Прежде всего следует обучать правильному расположению защитника при различных ситуациях и умению сохранять или изменять дистанцию в отношении подопечного в разные игровые моменты. Одновременно занимающиеся овладевают умением применять разные способы передвижения в зависимости от приемов нападающего. Эти действия в начале изучаются против игрока без мяча, стоящего месте и передвигающегося, затем против игрока с мячом, использовавшего вправо на ведение и имеющего ведение, и наконец, против игрока, передвигающегося с мячом. Далее приступают к овладению тактическими действиями при ловле мяча от щита. Занимающиеся учатся своевременно преграждать подопечному путь к щиту, затем сочетают это с организацией быстрого прорыва. При сочетании действий для овладения мячом от щита с последующей контратакой акцентируется внимание на мгновенном выборе игроком использования первой передачи или передвижения с мячом, с ведением. На последующем этапе овладевают умением использовать благоприятные моменты для вырывания и выбивания мяча, перехватывания и накрывания.

Важнее значение для совершенствования индивидуальных действий нападения и защиты имеют соревновательные упражнения между защитником и нападающим по применению определенных приемов и учебные игры «один на один» в одну корзину с заданным или произвольным использованием изученных действий. Игры применяются в следующих вариантах:

1) с партнером вне площадки, который помогает нападающему, ловля от него мяч, если тот не обыграл своего опекуна, и передавал мяч обратно при освобождении от защитника;

2) с непрерывным владением мячом нападающим (обыгрывание с ведением);

3) с дополнительным защитником, включающимся в борьбу с нападающим, если тот обыграл своего опекуна.

К овладению групповыми взаимодействиями приступают после изучения основных индивидуальных действий. Сначала изучаются взаимодействия в условиях превосходства нападающих над защитниками. Далее овладевают взаимодействиями двух и трех игроков при первенстве соперников в следующей последовательности: встречные передвижения, скрестные выходы; одиночные заслоны между игроками, взаимодействующими без мяча и с мячом; заслоны с сопровождениями и активные заслоны; двоенные и повторные заслоны.

Овладение групповыми действиями начинается со взаимодействия «отдал мяч и вышел». Применительно к системе быстрого прорыва оно осуществляется в виде передвижения двух партнеров от щита к щиту с короткими обратными передачами друг другу на выход. Групповые действия для позиционного нападения осуществляется на ограниченных участках площадки как с продельным, так и с поперечным рывком к мячу. При изучении взаимодействий в построении треугольников в первом случае используются упражнения, в которых игроки взаимодействуют с передвижением по всей площадке, передавая мяч через центрального, «отстающего», игрока и сохраняя данное построение в ходе движения. Во втором случае эти взаимодействия изучаются на ограничением участке передовой зоны.

К основанию групповых защитных действий приступают несколько позднее. При этом сначала изучаются: подстраховка и действия при борьбе за отскочивший от щита мяч; затем переключение и проскальзывание и также взаимодействия при численном меньшинстве защитников. В этих упражнениях должны четко обуславливаться действия нападающих, против которых направлены изучаемые приемы.

Овладение командными взаимодействиями – наиболее сложный и длительный этап подготовки баскетболистов. Главной задачей является достижение согласованности передвижений и действий отдельных игроков и звеньев команды, подчиненных действий осуществляется по следующим этапам:

- ознакомление с особенностями расстановки игроков и смены позиций между партнерами в соответствии с системами игры;

- овладение организованным переходом от защиты к нападению и наоборот;

- приобретение умения рационально использовать индивидуальные действия в принятой командой расстановке;

- овладение умением осуществлять действия отдельными звеньями в общепринятой расстановке;

- овладение умением рационально сочетать действия разных звеньев;

- изучение командных расстановок;

- изучение командных комбинаций в процессе игры;

- овладение умением рационализировать варианты систем против определенного противника;

- приобретение умения маневрировать системами игры и их вариантами в процессе соревновательных игр.

Среди систем игры первыми изучаются быстрый прорыв и позиционное нападение. Несколько позднее овладевают системой личной защиты, затем приступают к изучению зонной и смешанной защиты. В дальнейшем основные системы игры совершенствуются параллельно, при этом должна быть строгая последовательность изучения вариантов как внутри каждой системы, так и между различными системами игры.

На начальном этапе в системе быстрого прорыва осваиваются варианты взаимодействий прорыва игроками первого эшелона по центру площадки, в позиционном нападении – варианты взаимодействий «отдал и вышел», со встречными передвижениями по дуге и «малой восьмерке», с одиночными заслонами и взаимодействия с одним центровым игроком. В этот период овладевают также концентрированной и рассредоточенной личной защитой. На последующем этапе приступают к изучению быстрого прорыва вдоль боковой линии, в позиционном нападении – взаимодействий с двумя центровыми игроками и с двойными и повторными заслонами, в защите переходят к изучению концентрированной защитой и рассредоточенной зонной защиты и к смешанной защите. Завершается изучение систем игры овладением эшелонированным быстрым прорывом, произвольным нападением, личным и зонным прессингом.

Первичное овладение командными действиями нападения начинаются в процессе совершенствования индивидуальных и групповых действий при расстановке пяти игроков команды. При этом игроки, не участвующие во взаимодействиях партнеров. Совершенствование в групповых и командных действиях подразумевает связь со специализацией игроков в определенных игровых функциях. Однако на первых этапах все игроки, независимо от физических и будущего амплуа, должны научиться действовать на всех позициях.

После изучения всех основных вариантов главный акцент делается на умение осуществлять задуманный тактический план независимо от возникающих трудностей и на умении оперативно маневрировать системами и вариантами в процессе соревнования. С этой целью рекомендуется: увеличение времени игры до обусловленного результата; выполнение тактических заданий на фоне сбивающих факторов; использование превосходящего по количеству игроков сопротивления; переключение от одного к другому тактическому варианту игры по неожиданным сигналам; проведение учебных и товарищеских игр с партнерами, создающими модель будущего противника.

5.2.Тактика защиты

Защита-это не только индивидуальная игра, Если твой подопечный ускользнул от тебя, а один из твоих партнёров переключился на него, в команде хорошая тактически выстроенная защита. С другой стороны, если твой партнер на переключился , он виноват так же как и ты, в том, что игрок оказался свободным. Игра требует усилий всех пяти игроков находящихся на площадке, и защита должна осуществляться всей командой. Даже когда игрок защищается лично, то есть когда каждый игрок защищающейся команды опекает одного игрока команды нападения, возникают ситуации группового отбора мяча. Современная игра требует оказания активного давления на игрока с мячом, чтобы затруднить ему передачу или ведения, Ну и, естественно, вряд ли захочешь, чтобы соперник забивал тебе.

Если ваша команда хочет иметь хорошую тактическую защиту, придерживайтесь следующих правил:

1. Позволяйте слабому игроку противоположной команды вести и передавать мяч, когда он находится за пределами бросковой дистанции,-возможно, он ошибается при передаче и даст вашей команде шанс перехватить мяч. Это правило перестаёт действовать, когда игрок приблизится к корзине.

2. Если в противоположной команде есть сильный высокий центровой игрок, при каждой возможности оттесняйте мяч к боковым линиям. Вынуждайте разыгрывающих игроков команды соперника прекратить ведение и закрывайте направления передач в центр, чтобы высокий игрок не смог получить мяч

3. Если нападающий любит бросать из определённой зоны площадки заранее занимайте эту позицию, мешая ему получить там мяч.

4. Если в команде соперника есть дриблёр, хорошо играющий на проходах, защищайтесь так, чтобы вызвать фол нападающего. Займите позицию по отношению к нападающему так, чтобы при получении мяча и повороте для начала ведения он «упёрся» в защитника. В момент контакта нужно падать на спину. Судья определит фол нападающему.

5. При любой возможности применяйте прессинг. Старайтесь замедлить продвижения мяча вдоль площадки. Если игроку мешают делать передачи, мяч будет двигаться медленно. А кроме того, поспешно выполненная передача может быть перехвачена.

6. Борьба за отскок является частью защиты. При любом броске соперника занимайте позиции для борьбы за мяч при отскоке. Овладейте мячом, и соперник не сможет сделать повторный бросок.

Практика современного спорта в игровых видах убедительно доказывает, что чаще всего побеждают те команды, которые в основу своей тактики положили передовые тактические идеи, основанные на острых, агрессивных, мобильных тактических схемах. Причем, если сборная команда может исходить из наличия достаточно широкого круга тактических идей, реализуемых в большом количестве тактических схем, то тактические концепции клубных команд должны в более пластичной форме учитывать контингент спортсменов и соответственно интерпретировать передовые тактические схемы. Это в свою очередь, приведет к тому, что каждый клуб будет отличаться своей манерой игры, на отсутствие чего мы так часто сетуем.

Тактическая подготовка квалифицированных команд, должна способствовать решению следующих конкретных задач:

- всемирной активизации всех нападающих и защитных действий команды;

- эффективному применению личного зонного прессинга в течении всего игрового времени, улучшению организации концентрированной защиты, позволяющей воспрепятствовать лидером атаки противника без борьбы получать мяч в радиусе 7-8 м от корзины;

- повышению индивидуального тактического мастерства лидеров команды и прежде всего центровых и «защитников-снайперов»;

- повышению игровой эрудиции спортсменов и способности к ориентировке в сложных игровых ситуациях;

- включению в арсенал тактических действий рационально-организованной комбинационной игры, сочетающей применение нестандартных ходов со скоростными действиями на основе типовых, заранее программируемых игровых ситуаций.

Контрольные вопросы

1. Раскрыть значение терминологии техники игры?
2. Какие элементы входят в технику нападения?
3. Сколько фаз при передаче мяча?
4. Какие виды вы знаете?
5. Сколько стоек и видов перемещений?
6. Какие элементы входят в технику защиты?

ГЛАВА 6. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ

6.1 Стойки и перемещения

Приступая к обучению, педагог должен свободно ориентироваться в терминах.

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

Понятие прием техники обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение однотиповой игровой задачи. Например, с помощью броска решается задача забросить мяч в корзину соперника.

Техника игрового приема — это наиболее эффективное, оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат.

Существует также понятие «способ выполнения приема». Оно определяется устойчивостью (стабильностью) основных признаков техники приема: пространственно-временных, силовых и ритмических. Например, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча или от головы (сверху); с места, в движении или в прыжке и т.п.

Способы выполнения приемов имеют разновидности, т. е. отличаются деталями в системе движения. Так, бросок в прыжке может выполняться с выпуском мяча на 1 счет (бросок с прыжком), на 2 счета (бросок в прыжке) и на 3 счета (бросок с зависанием) и т.п.

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

В связи с многообразием характеристик игровых приемов с целью их систематизации используют классификацию — распределение по разделам и группам на основе общих признаков (рис. 1). Направленность игровой деятельности позволяет выделить два раздела: технику нападения и технику защиты. По характеру игровой

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

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившееся господство так называемой техники одной руки — даже девушки преимущественное большинство игровых приемов выполняют одной рукой.

Однако для результативных занятий баскетболом в разные возрастные периоды необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретного этапа обучения.

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в строгой последовательности:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передачи мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вынуждения;

- остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок);
- прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча);
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча и с мячом;
- игровые действия (сочетания приемов).

Начинают овладение навыками игры с простейших приемов: стоек и передвижений. Правильное и надежное их усвоение создает прочный фундамент успешности дальнейшего процесса обучения.

Базовым элементом техники нападения в баскетболе является двухшажный такт работы ног. Поэтому именно остановка двумя шагами должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой нападающих действий.

В то же время многие специалисты отдают предпочтение первичности изучения остановки прыжком.

Главным аргументом такого подхода служит утверждение о большем потенциале маневренности нападающего, совершившего остановку прыжком, по сравнению с игроком, остановившимся двумя шагами. Возможность использовать любую ногу как опорную, безусловно, дает атакующему, владеющему мячом, большое преимущество при переходе из статического положения в движение. Особенно существенным оно становится на этапе совершенствования нападающих действий в условиях игрового противоборства. Однако без первоначального овладения школой двухшажной техники работы ног у занимающихся могут возникнуть существенные трудности в усвоении рациональной техники игровых приемов, выполняемых в динамическом режиме.

Приемам техники владения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале — с места, затем — в движении; вначале — без сопротивления, затем — с пассивным и

активным противодействием; вначале — в упражнениях, затем — в игровых условиях.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов: остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход-бросок — рассматриваются нами как элементарные игровые действия.

Они изучаются как целостные компоненты техники нападения после овладения составляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Многокомпонентные сочетания, включающие несколько игровых приемов, выполняемых в пространстве и во времени, осваиваются на этапе совершенствования техники. Количественный и качественный состав, последовательность воспроизведения входящих в сочетания приемов постоянно варьируются и определяются структурными особенностями игрового противоборства, т.е. логикой самой игры.

Значительное место в техническом арсенале нападающих занимают финты (обманные движения). Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников.

Теоретические предпосылки

Стойка баскетболиста в нападении— это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

В стойке готовности (рис. 2, а) баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени

незначительно согнуты (150—155°), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед (130—135°); голова поднята, взгляд направлен вперед — игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

Стойка игрока, владеющего мячом (рис. 2, б), характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону.

Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются (рис 4, Рис 5.).

СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ МЯЧА



• Рис 1. Способы держания мяча



• Рис 2. расположение пальцев на ловле при бросках двумя руками

Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.

Универсальной для начала действий с мячом в современном, баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой (рис. 2, в), являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч перекладывается на

кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45° . Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20—25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90° . Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение (Рис 3).



Рис.3. Скоростное ведение

Естественно, принятие стойки с тройной угрозой целесообразно в позиции, удобной для дистанционного броска. Если бросать неудобно, мяч опускается к поясу за счет отведения локтя рабочей руки назад вдоль туловища. Это движение осуществляется строго в переднезаднем направлении так, чтобы мяч, локоть, колено и носок одноименной ноги продолжали находиться в одной вертикальной плоскости. Игрок приходит в положение готовности начать дриблинг или осуществить нацеленную передачу.

В случае активных действий защитника нападающий обязан укрыть мяч от выбивания или вырывания: он широко расставляет локти и убирает мяч в дальнюю от соперника сторону, защищая его поворотом туловища и выставлением вперед ближней к защитнику ноги. При этом может производиться смена рабочей кисти, диктуемая расположением соперника: нападающий проносит мяч на дальнюю от защитника сторону дугообразным движением рук над головой и зеркально изменяет положение кистей на мяче. Одновременно вышагиванием неопорной ноги производится смена положения ног так, чтобы ближняя к защитнику нога вновь оказалась выставленной вперед.

Изучению разновидностей стоек, несмотря на кажущуюся простоту их выполнения, следует уделять самое пристальное внимание. Ведь эффективность любого игрового приема в первую очередь зависит от рационального исходного положения игрока без мяча или с мячом.

Обучение стойке готовности

- 1.Объяснение и показ.
- 2.Выполнение стойки готовности на месте (рис 7).

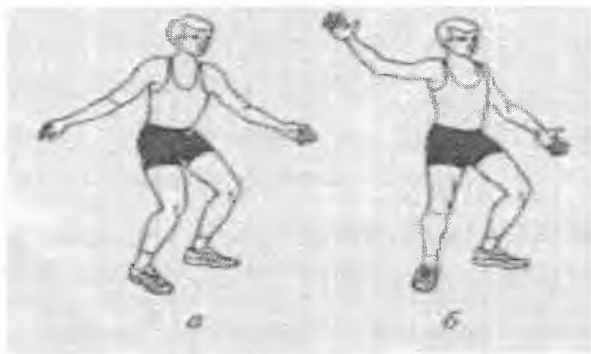


Рис. 7. Стойке готовности

3. Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте (Рис.8).

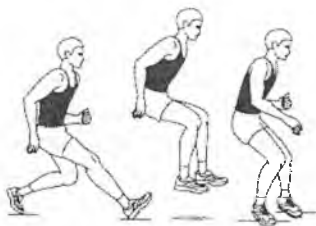


Рис.8. После бега или прыжков на месте

4. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом:

-по ориентирам;

-по сигналу педагога (рис 9).

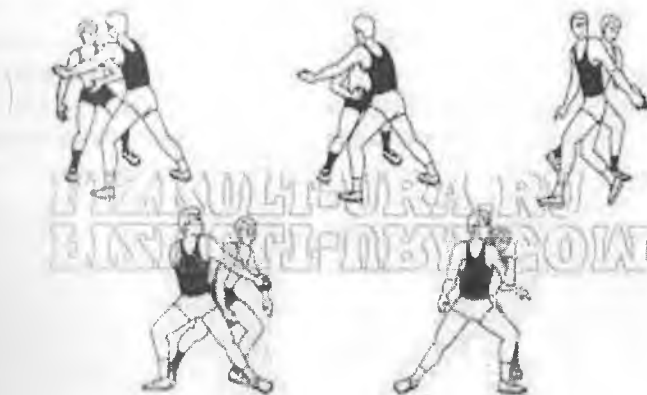


Рис 9. Стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом

5. То же, что в упр. 4, но после старта из различных и. п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т. п.
6. То же, что в упр. 4, 5, но с изменением направления и скорости передвижений.
7. То же, что в упр. 6, но в эстафетах и подвижных играх типа «Пятнашки», «Ловушки», «Два мороза» и т.п.

Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

Обучение стойке игрока, владеющего мячом

1. Объяснение и показ.
2. И. п. — стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади—сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом.
3. То же, что в упр. 2, но после прихода в стойку игрока, владеющего мячом, выполнить разнообразные движения руками: поднять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону и т. п.
4. Эстафеты с переносом мяча по дистанции и передачами из рук в руки.
5. Выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине.
6. Укрывание мяча от условного (пассивного) и активного защитника, стоя на месте.
7. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей и передачами мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры) (рис.10).

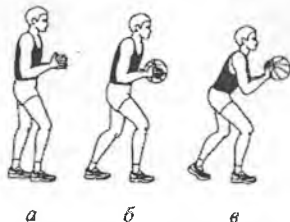


Рис.10. Стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами

Организационно-методические указания

1.Выполнение стоек на месте осуществлять в шереножном строю, а затем в любых построениях.

2.После опробования стойки готовности на месте дальнейшее ее изучение и закрепление проводить в сочетании с передвижениями; использовать преимущественно игровой метод.

3.В эстафетах акцентировать внимание занимающихся на расположении основных звеньев тела в и.п., за ошибки команды штрафовать очками или непопулярными упражнениями (например, приседаниями).

4.В подвижных играх без мяча вводить дополнительное правило: по сигналу учителя всем играющим «замереть» в стойке готовности; за грубые ошибки провинившихся игроков назначать водящими.

5.В подвижных играх с мячами: водящим выдавать отличные от других (заметные) мячи; салить мячом спину убегающего; можно снабдить играющих несколькими мячами-«выручалками» и ввести правило: игрока, владеющего мячом, салить запрещается, при этом передавать мяч можно только из рук в руки; в этих играх также целесообразно использование правила с «замиранием» играющих в изучаемых стойках по сигналу педагога.

При выполнении стоек:

-стопы располагать на ширине плеч, впередистоящую ногу направлять носком вперед, сзадистоящую разворачивать несколько в сторону; (рис11-а-б).



Рис.11-а



Рис.11-б

-сохранять устойчивое положение, прочно удерживать равновесие: стопы не смыкать и широко не расставлять; ноги не выпрямлять; массу тела равномерно распределять на переднюю часть обеих стоп («сидеть на ногах»);

-не сутулиться, голову держать прямо, смотреть перед собой;

-плечевой пояс не закрепощать; плечи не поднимать; кисти держать полусогнутыми на уровне груди;

-при держании мяча кистями образовывать «воронку»; прижимать мяч подушечками пальцев (надавливать на мяч), ладонями мяча не касаться; пальцы на мяче не сводить; лучезапястные

-суставы не закрепощать — они должны быть оптимально подвижными; мяч «взять» на себя, т. е. слегка согнуть кисти вверх; большие пальцы не соединять, направлять их в стороны-вверх;

высоту поднимания мяча варьировать в зависимости от конкретной игровой ситуации: расположения нападающего относительно щита соперников и характера противодействия защитника;

-локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать — они должны занимать естественное положение, т. е. быть слегка отведенными в стороны;

-в стойке с тройной угрозой располагаться лицом к щиту; смотреть на корзину; мяч, сильнейшую руку и одноименную ногу удерживать в одной вертикальной плоскости; фиксировать мяч на уровне плеча на небольшом расстоянии от туловища;(Рис12).



Рис.12. Стойке с тройной угрозой располагаться лицом к щиту

-в стойке для начала ведения мяч опускать до уровня пояса, контролировать его положение над коленом одноименной ноги рабочей кистью, располагать ее сзади-сверху на мяче, другой кистью поддерживать мяч сбоку; локоть рабочей руки отводить назад вдоль туловища; зеркально менять положение звеньев тела для начала ведения другой рукой; (Рис 13).



Рис. 13. Стойке для начала ведения мяч опускать до уровня пояса

- смену рабочей руки производить дугообразным проносом мяча через сторону над головой с одновременным вышагиванием опорной ногой;

- при укрывании мяча от близко расположенного или активно атакующего соперника максимально разводить в стороны локти, поворачивать туловище в сторону мяча и выставлять разноименную ногу для защиты мяча.

6.2. Основные способы передвижений в нападении

К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты.

Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Этому способу передвижений на уроках по баскетболу специально не обучают.

Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Они могут выполняться толчком одной и двумя ногами, с места и в движении. Более детально на технике исполнения прыжков и особенностях их изучения мы остановимся в подразделах, посвященных игровым приемам владения мячом, составной частью которых они являются.

Разновидности бега

Теоретические предпосылки.

Бег в баскетболе имеет две разновидности: лицом и спиной вперед.

Бег лицом вперед наиболее часто применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Существует два его варианта: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег (рывок).

В игре нападающий преимущественно передвигается специфическим бегом баскетболиста, для которого характерна упругая постановка ног с полной стопы. Эта особенность придает устойчивость положению тела игрока и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движения. Она осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления. К особенностям специфического бега баскетболиста относятся также незакрепощенное состояние плечевого пояса; синхронные с работой ног ритмичные движения согнутыми руками; прямое положение туловища и головы.

Легкоатлетический бег, или рывок, имеет место, когда игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыгрыша соперника и выхода на свободное место. Для стартового ускорения характерны: короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище (центр тяжести находится впереди опорной ноги); ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног. Нарращивание скорости

(дистанционное ускорение) достигается после 4 — 5 шагов за счет удлинения беговых шагов и поддержания достигнутой частоты движений.

1. Бег спиной вперед при игре в нападении применяется на ограниченных участках площадки и значительно реже. Он отличается частой постановкой стоп с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнения игровой ситуации.

Объяснение и показ.

Передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом единой вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.

1. То же, что в упр. 2, но со сменой направления и с чередованием способов передвижения на отдельных отрезках дистанции по ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.).

2. То же, что в упр. 3, но меняя направления и способы передвижения по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т.п.).

3. То же, что в упр. 2—4, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки («рваный ритм»).

4. Сочетание разновидностей передвижений, стартуя из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т. п.) в эстафетах.

5. То же, что в упр. 6, но с чередованием способов передвижений баскетболиста в нападении и других двигательных действий без мяча (прыжков, приседаний, сгибаний и разгибаний рук в положении упора лежа, кувырков и т.п.) в подвижных играх типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Воробы и вороны» и т.д.

Выполнение разновидностей передвижений в сочетании с другими игровыми приемами: подскоками, прыжками т.п. (по мере освоения техники игры). (Рис 14,а,б,.)



Рис. 14-а. Подскоками, прыжками т.п. (по мере освоения техники игры)



Рис. 14-б Подскоками, прыжками т.п. (по мере освоения техники игры)

6.2.1. Повороты. Теоретические предпосылки

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад, название способа поворота зависит от направления движения теча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если нижние (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, (Рис. 15) то это — поворот вперед соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении — поворот назад

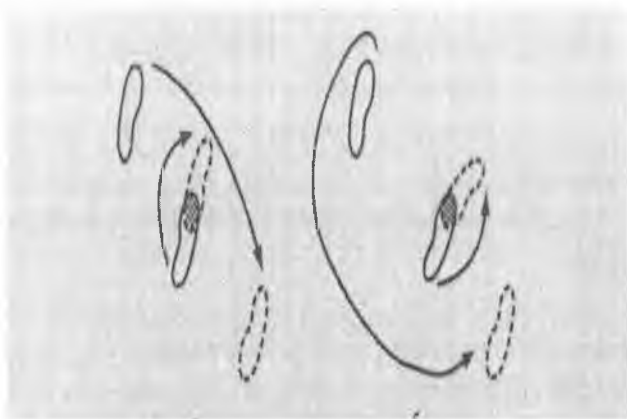


Рис.15. Поворот

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.

Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия:

непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;

выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впереди стоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впереди стоящей с одновременным вращением на опорной;

выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двухопорное положение после завершения поворота.

Опорная («осевая») нога — это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впереди стоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения (рис. 5, а). Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении (рис. 16).

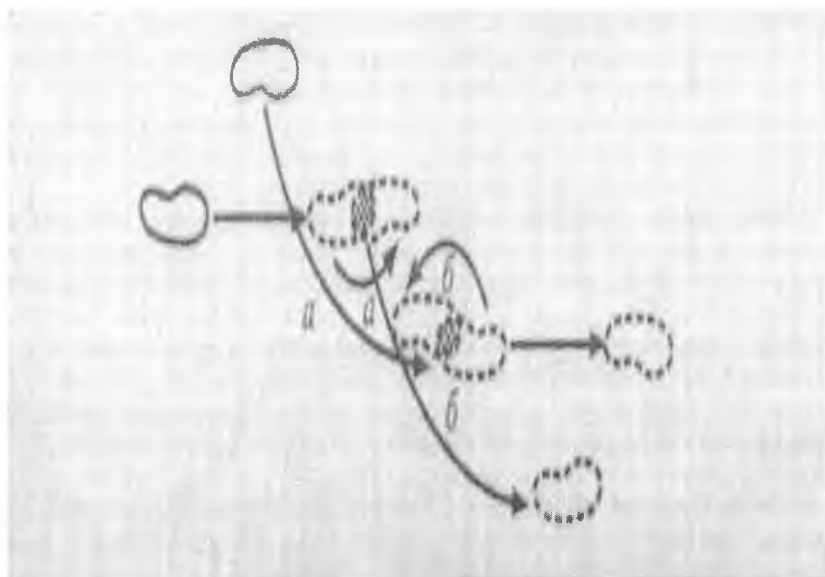


Рис. 16. Переступание ноги и очередным шагом другой ногой

В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.

Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить массу тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.

Обучение поворотам на месте

1.Объяснение и показ.

2.Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку задистоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей,

осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзадистоящую и вращением на ее носке).

3.Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.

поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).

4.Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед — передвижение бегом спиной вперед; поворот назад — рывок на исходную позицию и т. п.

5.Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.

6.Выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

7.То же, что в упр. 3 — 6, но в стойке игрока, владеющего мячом.

8.Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного защитника.

9.Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Обучение поворотам в движении

1.Объяснение и показ.

2.Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.

Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.

3.То же, что в упр. 3, но в медленном беге по прямой.

4.Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.

5.Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.

6.Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

7.Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания

1. Поворотам на месте и в движении обучать в разомкнутом шереножном строю с использованием фронтального метода организации занимающихся.

2. На начальном этапе обучения разновидности приема осуществлять по команде педагога, затем с собственным подсчетом и, наконец, в целом в вариативных условиях.

3. Все задания выполнять поочередно на правой и левой ноге, в одну и другую сторону (амплитуда поворотов от 30 до 180°).

4. При поворотах на месте:

- перед началом движения переносить массу тела на впереди-стоящую ногу, а в момент отталкивания и переступания — на сзади-стоящую (опорную);

5.Прием выполнять на согнутых ногах с вращением вокруг носка опорной («осевой») ноги, «пружинить» на ногах; «вращаться», как вокруг ножки циркуля;

6.Переступание на месте завершать приходом в устойчивое двух-опорное положение: стопы на ширине плеч, но не на одной линии, с разворотом сзади-стоящей носком наружу;

7.Не закрепощать суставы верхних и нижних конечностей, не сутулиться;

8.При поворотах с мячом укрывать его у пояса разведенными в стороны локтями и туловищем, «прятать» мяч в направлении опорной ноги.

При переходе к изучению поворотов в движении сначала освоить структуру и последовательность движений с места в медленном темпе.

9. При выполнении поворотов в движении:

- направленно сгибать опорную ногу и активно производить движение плечом;
- вращаться поочередно на носке одной и другой ноги с последующей их постановкой на всю стопу;
- туловище наклонять вперед для предотвращения возможной потери равновесия и падения;
- добиваться быстрого, взрывного и непрерывного характера движений;
- после поворота передвижение в избранном направлении возобновлять без остановки и пауз.

10. Противоборство с защитником осуществлять в ограниченных коридорах, регламентировать степень сопротивления защитника, постепенно увеличивая его.

К изучению поворота в движении при ведении мяча приступать на этапе совершенствования дриблинга.

11 К выполнению сочетания разновидностей поворотов с другими техническими приемами (остановками без мяча и с ловлей мяча, посланного партнером, остановками после ведения; ведением, передачами и т.д.) переходить по мере освоения техники игры.

Основные ошибки при выполнении поворотов.

1. Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы а не на носке опорной («осевой») ноги

2. Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, — пробежка.

3. Нерациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены — неустойчивое положение игрока.

4. Сильно закрепощенные конечности — скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях.

5. Недостаточная амплитуда вращений и переступаний — дополнительная трата времени для довыполнения поворота.

6. Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях, замедленное («ленивое») осуществление движений — потеря ритма.

7. Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении — потеря равновесия или падение

6.2.2. Остановки. Теоретические предпосылки

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий. В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком.

Обучению остановке двумя шагами посвящают самые первые занятия по овладению навыками игры, так как двушажный ритм является базовым для большинства приемов техники нападения, выполняемых в движении (рис 17).

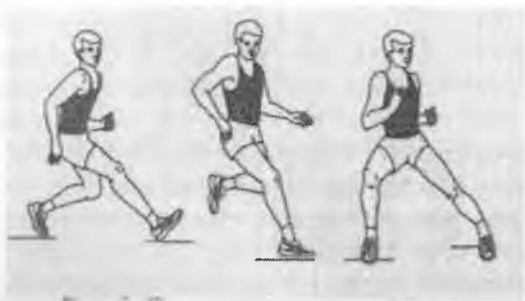


Рис. 17. Двушажный ритм

Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами: 1) с удлиненным шагом правой ногой и 2) с удлиненным шагом левой ногой.

В подготовительной фазе игрок находится в движении.

Основная фаза начинается удлиненным, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически

выпрямленной, а стопа — почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь.

Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение. В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги (рис.18) В *основной фазе* выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой. В *завершающей фазе* следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу. Во втором — в стойку готовности с выставленной вперед ногой.

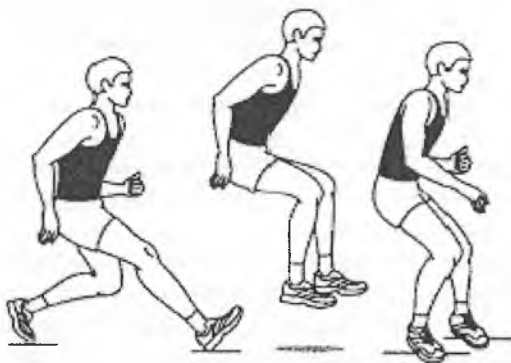


Рис.18. Остановка прыжком

В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае прыжок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу. Во втором — в стойку готовности с выставленной вперед ногой.

Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

Обучение остановке двумя шагами

1. Объяснение и показ.

2. Легкоатлетические прыжки в шаг.

3. Прыжки в шаг с разворотом стопы носком наружу («по кочкам»).

4. Бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам.

5. Имитация шагов остановки с места упр. в равновесии: и. п. — стойка готовности; толчком впередистоящей ноги удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ноги с приходом на всю стопу удержание равновесия на ней, выставляя толчковую ногу вперед, прийти в и. п.

6. Выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) по ориентирам в целом после ходьбы.

7. То же, что и упр. 6, но после медленного бега (индивидуально).

8. Выполнение разновидностей остановки двумя шагами по звуковому сигналу учителя после передвижения бегом.

9. То же, что и упр. 8, но по зрительному сигналу учителя или партнера.

10. То же, что и упр. 8 и 9, но после рывка.

11. Чередование разновидностей остановки двумя шагами в ситуативных условиях.

- меняя скорость и направление предыдущего передвижения;
- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, 1 длинный свисток — остановка с удлинённым шагом правой ноги, 2 коротких свистка — остановка с удлинённым шагом левой ноги и т.п.).

12. Состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого приема в эстафетах и подвижных играх.

13. Выполнение остановки двумя шагами в сочетании с поворотами и другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

Обучение остановке прыжком:

1. Объяснение и показ.

2. Имитация приема с места: и. п. — стойка готовности; шаг сзади стоящей ноги с последующим толчком и приземлением на две ноги.

3. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы.

4. Выполнение разновидностей приема в целом по ориентирам после медленного бега.

5. То же, что в упр. 4, но по звуковому сигналу педагога (например, длинный свисток — остановка, короткий — возобновить передвижение).

6. То же, что в упр. 5, но со сменой направления и скорости передвижений.

7. Вариативное выполнение остановки прыжком в ситуациях выбора в ответ на комбинированные сигналы педагога или партнера (например, свисток или хлопок в ладони и мяч поднят вверх — остановка толчком правой ноги; тот же звуковой сигнал и мяч опущен вниз — остановка толчком левой ноги и т.п.).

8. Воспроизведение приема в целом в эстафетах и подвижных играх: соревнования на качество и быстроту исполнения

9. Выполнение разновидностей остановки прыжком с приходом в стойку готовности с параллельным расположением стоп или с выставленной вперед ногой в различных позициях относительно щита.

10. То же, что в упр. 9, но в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания:

1. Подводящие упражнения выполнять фронтальным и проходным методами при передвижениях в разомкнутом шереножном строю поперек зала; в целом прием выполнять при передвижении вдоль зала, по его периметру или с изменением направления движения в различных построениях.

2. Для наглядности использовать разнообразные ориентиры: разметку площадки, обручи, набивные мячи, гимнастические скамейки, вырезанные из картона или нанесенные на площадку мелом «следы» и т. п.

3. Разновидности приема изучать, чередуя и. п. и соответственно очередность начального движения правой или левой ногой.

4. Постепенно увеличивать скорость передвижений и сложность заданий.

5. Упражнения строить по схеме: выполнение приема индивидуально по ориентирам; воспроизведение приема группой учащихся или всеми занимающимися по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

исполнение разновидностей остановок в ответ на комплексный сигнал (звуковой и зрительный) в ситуации выбора, далее в игровых и соревновательных условиях.

6. В условиях игрового соперничества акцентировать внимание на точности воспроизведения рациональной техники приема.

7. При выполнении остановки двумя шагами:

- добиваться правильного и. п. перед началом движения;
- передвигаться свободно, раскованно, без предшествующего остановке удлинения шагов, т. е. не подбирать ногу;

- на первом шаге остановки: «тянуть» бедро, приземляться на всю стопу с разворотом носком наружу, сгибать ногу в момент приземления;

- на втором шаге остановки: ногу ставить почти выпрямленной с разворотом стопы носком внутрь, туловище поворачивать в сторону стороны стоящей ноги и отклонять назад, массу тела следует переносить на опорную («осевую») ногу;

- приходить в положение — стопы параллельны, но поставлены не на одной линии по направлению движения;

-при увеличении скорости движения в момент остановки сильнее сгибать ногу на первом шаге (ниже опускать таз) и значительнее отклонять туловище назад, разворачивать стопы почти перпендикулярно направлению движения.

При выполнении остановки прыжком:

-не растягивать беговые шаги в движении перед остановкой;

-толчковую ногу ставить упруго на всю стопу прямо по направлению движения;

-прыжок выполнять «стелющийся»: невысоко над площадкой; вперед, а не вверх;

-одновременно касаться пола обеими стопами; в момент приземления стопы располагать на ширине плеч фронтально по направлению движения (параллельно с небольшим разворотом носками наружу) или с выставлением вперед нетолчковой ноги;

-приземляться мягко на всю поверхность обеих стоп; переходить на сильно согнутые ноги (опускать таз); прямое туловище и голову слегка отклонять назад;

-плечевой пояс и руки не закрепощать.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок.

1. До выполнения приема игрок передвигается с удлинением шагов, пытаясь «подобрать» нужную для удлинённого шага или отталкивания ногу: чувствуется неуверенность и чрезмерная закрепощенность.

2. В момент остановки нет удлинённого первого шага или «стелющегося» прыжка.

3. Первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а утрированно вверх, происходят значительные вертикальные колебания центра тяжести тела.

4. Не используется разворот стоп для гашения скорости; стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения: игрок принимает неустойчивое положение.

5. Нет сгибания в тазобедренных и коленных суставах, занимающийся приходит на прямые ноги: движение может быть продолжено вперед по инерции, что вызовет потерю равновесия или приход в неустойчивое положение.

6. Туловище в завершающей фазе выполнения приема наклоняется вперед, сзади стоящая нога выпрямляется, а впередистоящая сгибается: неверное распределение веса тела, ведущее к потере равновесия

6.2.3. Техника владения мячом.

Ловля мяча

Теоретические предпосылки.

Ловля мяча — прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

В момент ловли мяча он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игре мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади-сбоку, т.е. вдогонку (при поступательной передаче).

При ловле мяча двумя руками на месте в и. п. игрок находится в стойке готовности — руки согнуты в локтевых суставах до 85° — и удерживает мяч в поле зрения (рис. 8).

Подготовительная фаза при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впередистоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу.

Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. Если мяч летит выше пояса, то указательные пальцы направляются вверх и кисти образуют полусферу; при полете мяча ниже пояса вниз, а кисти образуют как бы раскрытую чашу (мизинцы максимально приближены, ладони обращены вверх). При движении мяча в боковых плоскостях кисти направляют в сторону и при этом выносят их на один уровень за счет полного выпрямления дальней от мяча руки и полусогнутого положения ближней. При ловле отскочившего от пола мяча игрок делает выпад к нему, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед-вниз, кисти

подводит к мячу с внешних сторон (не сверху), максимально сближая большие пальцы.

Для ловли высоколетящих мячей в подготовительной фазе выполняют прыжок с активным выносом рук вверх: раскрытые кисти направлены в сторону мяча, большие пальцы почти касаются, остальные — свободно разведены.

При ловле поступающего сзади-сбоку мяча игрок вытягивает вперед дальнюю от его полета руку раскрытой к нему кистью, незначительно поворачивая туловище назад и контролируя перемещение мяча поворотом головы.

Основная фаза — в момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти; а руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз-назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впередистоящей ногой с одновременным сгибанием. Таким образом гасится скорость летящего мяча. При ловле мяча после поступательной передачи он останавливается открытой кистью вытянутой вперед руки, тут же подхватывается другой с одновременным поворотом туловища вперед, и далее игрок также совершает уступающее сгибание рук в нужном направлении.

Завершающая фаза — после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям

Ловля одной рукой — чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории (рис. 19).

Когда мяч приближается сбоку, в и.п. баскетболист выставляет вперед разноименную ногу.



Рис 19. Ловля одной рукой

В подготовительной фазе игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча.

С момента касания мяча пальцами начинается основная фаза, которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом и локтевом суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно туловище поворачивается в сторону ловящей руки.

Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует в завершающей фазе как можно быстрее подключать к ловле другую руку и приходить в стойку игрока, владеющего мячом.

Одной рукой также ловят высоколетящие мячи. При этом мяч останавливают раскрытой кистью выпрямленной вверх руки и, как правило, в прыжке. А в момент амортизационного сгибания подхватывают его другой рукой, приземляясь в устойчивое двухопорное положение.

Для ловли мяча в движении характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей, специфика которого будет раскрыта в последующих разделах, когда речь пойдет о конкретных игровых приемах, выполнению которых предшествует овладение мячом при перемещении игрока.

Изучение ловли мяча начинают на месте. Более простой и надежный способ овладения мячом — ловля его двумя руками. С него и начинают обучение. Ловля мяча одной рукой на школьных уроках по баскетболу практически не изучается в силу своего эпизодического использования в игре и более сложной техники исполнения.

Обучение ловли мяча двумя руками на месте.

1.Объяснение и показ.

2.Имитация приема переключиванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого.

3.Индивидуальные упражнения:

а)ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке;

б)то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;

в)то же, что в упр. а, но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п;

г)ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока;

д)то же, что в упр. а, б, г, но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть—встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок вперед или назад и т. п.

4.Упражнения ловли мяча, посланного партнером:

-ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;

-то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;

-то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу;

-ловля катящегося от партнера мяча;

-ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку

5.Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.

6.Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т. п.

Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, остановками, ведением мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

6.2.4. Техника остановки с ловлей мяча **Теоретические предпосылки.**

Остановка с ловлей мяча применяется игроком для прекращения движения с одновременным овладением мячом. Она может осуществляться несколькими способами: двумя шагами или прыжком, с ловлей мяча двумя руками или одной. Баскетболисту чаще всего приходится останавливаться с ловлей мяча, посланного партнером.

Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди (рис. 20) — наиболее характерный прием в игре для овладения мячом в движении и прихода в положение, не требующее



**Рис 20. Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками
на уровне груди**

дополнительных затрат времени для подготовки к дальнейшим действиям с мячом: броску в корзину, передаче, ведению, поворотам и т.д. Прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги в зависимости от игровой ситуации: если соперник слева, целесообразно ловить мяч на шаге правой, чтобы надежнее его

укрыть, и наоборот. Остановке с ловлей мяча на шаге разноименной по отношению к сильнейшей руке ноги отдают предпочтение при подготовке позиционного броска.

И. п. — игрок, передвигаясь специфическим баскетбольным или ускоренным бегом, находится в высокой стойке, туловище незначительно подано вперед, руки согнуты в локтевых суставах до прямого угла, голова поднята.

Подготовительная фаза — при приближении мяча баскетболист выполняет удлинненный шаг правой (левой) ногой и вытягивает руки навстречу летящему мячу. В зависимости от траектории его полета производится корректировка движений руками (вверх или вниз), положений кистей и туловища (выпрямление или увеличение его наклона вперед).

Основная фаза — одновременно с обхватом мяча пальцами и постановкой согнутой правой (левой) ноги на всю стопу с разворотом носком наружу происходит амортизационное (уступающее) движение рук, продолжающееся на втором шаге остановки; мяч при этом подносится к туловищу. Окончательному гашению скорости полета мяча и инерции игрока на втором шаге содействуют отклонение туловища назад и поворот его в сторону опорной ноги. Левая (правая) нога, выполняющая второй шаг остановки, ставится, как и при остановке двумя шагами без мяча, почти выпрямленной в колене, на всю стопу с разворотом носком внутрь, почти перпендикулярно предшествующему направлению движения игрока. Масса тела находится на сзади стоящей опорной ноге, таз опущен.

Завершающая фаза — игрок укрывает мяч, убирая его в дальнюю от соперника сторону (в направлении опорной ноги) и разводя локти, или быстро поднимает мяч в и. п. для дальнейших игровых действий (приходит в стойку с тройной угрозой). Если впереди стоящая нога после остановки сильно вынесена вперед, ее переставляют ближе к туловищу и приходят в устойчивое положение стойки игрока, владеющего мячом: ноги согнуты, стопы расставлены на ширину плеч, масса тела равномерно распределена на всю поверхность обеих стоп.

При выполнении *остановки прыжком с ловлей мяча*, посланного партнером, игрок в *подготовительной фазе* совершает толчок правой

или левой ногой с одновременным движением прямыми руками к летящему мячу.

В *основной фазе* в процессе «стелющегося» прыжка вперед осуществляется обхват мяча двумя кистями с последующим аморти-

зационным движением за счет сгибания рук и незначительного отклонения туловища назад. При этом стопы разворачиваются в направлении толчковой ноги или удерживаются на одном уровне, располагаясь носками вперед и немного в стороны.

В *завершающей фазе* игрок, приземляясь на согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами, приходит в стойку с выставленной вперед ногой или в стойку с параллельным расположением стоп и несколько развернутыми в стороны носками. Мяч укрывается у пояса поворотом туловища и разведенными в сторону локтями либо поднимается в и. п. для броска, передачи или ведения.

В современном баскетболе в арсенале нападающих появился еще один вариант остановки с ловлей мяча, который чаще всего используется для подготовки последующего броска в корзину. Эту разновидность приема можно назвать комбинированной остановкой, так как она содержит элементы остановки двумя шагами (ловлю мяча на удлиненном шаге) и остановки прыжком (последующее отталкивание одной ногой и приземление на две ноги). Соответственно прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги. Игрок ловит мяч на удлиненном шаге, производит отталкивание этой же ногой и приземление одновременно на две ноги. Далее он может одним темпом (без промедления) совершить мощное отталкивание и позиционный бросок или занести мяч в корзину движением сверху-вниз, если находится в непосредственной близости от нее.

Разновидности *остановок с ловлей мяча одной рукой* в игре используются значительно реже и предполагают идентичную работу ног в сочетании с согласованными движениями руками, характерными для овладения мячом одной рукой на месте.

6.2.5. Передачи мяча

Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются и. п. мяча или характером движения верхних конечностей. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками.

По *траектории полета мяча* любая из перечисленных разновидностей передач может быть прямой, *навесной и с отскоком*. При прямой траектории мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это — скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости быстро доставить мяч партнеру на небольшой дистанции. Навесную траекторию мячу придают с целью направить его через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней или длинной передачи освобождающемуся от опеки партнеру. С отскоком от пола мяч передают преимущественно на близкие дистанции, когда соперник перекрывает пространство сверху. Характерной особенностью является более медленное движение мяча. Однако баскетболисты высокого уровня мастерства способны исполнить неожиданную скоростную передачу с отскоком на средние и даже длинные дистанции. Особенно эффектно она выглядит сходу после ведения, когда мяч проходит между несколькими соперниками с периметра трехочковой линии под щит.

По *направлению полета мяча* выделяют передачи вперед, назад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку).

Все перечисленные передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения.

Выбор способа *передачи мяча* диктуется игровой ситуацией: расстоянием, на которое передается мяч (ближнее, среднее, дальнее), и условиями противоборства (без сопротивления, при пассивном или активном противодействии защитника).

Учитывая степень противодействия соперников, передачи мяча могут выполняться открыто или скрыто. Выполнение открытых передач сопряжено с отсутствием сопротивления или незначительной активностью защитников. *Скрытые передачи*, напротив, эффективны в условиях жесткого противодействия, когда нападающий испытывает агрессивное давление одного или нескольких защитников. В этом случае передать мяч партнеру можно только благодаря неожиданным и нестандартным действиям, направляя мяч под рукой, над плечом или из-за спины.

В структуре движения при выполнении всех способов передач выделяют:

подготовительную фазу, обеспечивающую перевод мяча из стойки игрока, владеющего мячом, в и. п. для начала основного движения;

основную фазу, обеспечивающую нужное направление и скорость полета мяча;

завершающую фазу, обеспечивающую приход игрока в стойку готовности

для дальнейших действий.

Содержание каждой фазы определяется способом выполнения передачи. Освоение техники передач начинают уже на 2 — 3-м уроке знакомства с баскетболом, изучая в определенной последовательности

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху);
- одной рукой сбоку;
- одной рукой над головой (крюком);
- двумя и одной рукой снизу;
- скрытые передачи: под рукой, над плечом, из-за спины.

Разновидности скрытых передач изучают при углубленных занятиях баскетболом на этапе спортивной специализации, так как их освоение требует от занимающихся владения основами техники игры уже на достаточно хорошем уровне.

В процессе обучения каждому из перечисленных способов передачи мяча можно выделить несколько взаимосвязанных этапов,

позволяющих подвести занимающихся к эффективному использованию данного приема в игровых условиях. Эти этапы включают изучение передачи мяча:

- на месте неподвижно стоящему партнеру;
- на месте с вышагиванием;
- на месте с последующим двигательным действием;
- на месте с последующим передвижением;
- на месте движущемуся игроку;
- в движении игроку, стоящему на месте;
- в движении движущемуся игроку.

На каждом этапе первоначально следует обучать вариантам встречной передачи, а затем — поступательной.

На стадии совершенствования техники игры в упражнения вводят противодействие защитника. Нападающего обучают правилам использования «слабых зон» в стойке соперника при постепенно возрастающей его активности. Направленно задают не только характер противодействия конкретного защитника, но изменяют и численный состав соперников. Вначале нападающие преодолевают одиночное противодействие в ситуации численного большинства (2х1, 3х1), затем количество защитников приближают к числу нападающих (3х2, 4х3, 5х4), и, наконец, изученный прием закрепляется в условиях численного равенства противоборствующих.

6.2.6. Передачи мяча на месте

Активное участие определенных звеньев в выполнении передачи создает соответствующие условия для использования рычага конечности и мышечной силы. Одни способы передач более экономны с точки зрения затраты мышечных сил за счет использования разгибания во всех суставах верхних конечностей (например, передача одной рукой от головы). Они выполняются с большой амплитудой движений и целесообразны для доставки мяча на большие расстояния. Другие (например, кистевые передачи одной или двумя руками) при малом рычаге требуют более активной и тонкой работы мышечных групп. Соответственно их эффективность

ограничивается короткими расстояниями, когда решающей становится быстрота.

Выбор способа и траектории передач зависит также от характера противодействия и определяется умением использовать «слабые зоны» в стойке защитника или в занимаемой им позиции, т. е. то пространство, которое ему наиболее сложно перекрыть.

При таком подходе основополагающим в построении процесса обучения передачам является знание специфики техники выполнения каждого способа данного приема.

Передача двумя руками от груди — основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в ситуации отсутствия плотной опеки соперника (рис. 21).

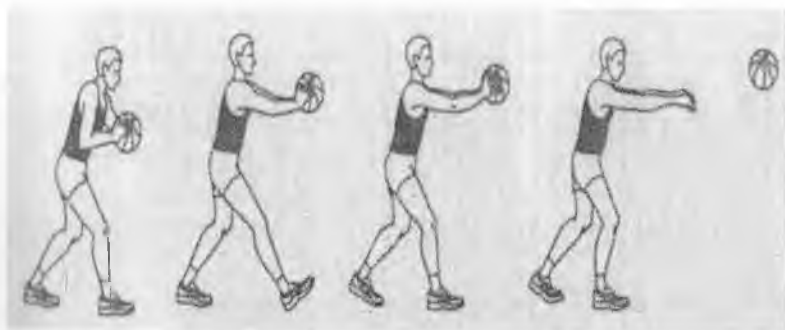


Рис 21. Передача двумя руками от груди

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом.

Подготовительная фаза — мяч подводят к груди петлеобразным движением кистей сверху вперед и вниз, затем вверх вдоль туловища; кисти «берутся» на себя (максимально разгибаются); масса тела переносится на впередистоящую, согнутую в колене ногу; задняя нога почти выпрямляется, сохраняя опору на переднюю часть стопы; туловище удерживается в вертикальном положении.

Основная фаза — одновременно с выпрямлением впередистоящей ноги начинается последовательное разгибательное движение рук и плечевых и локтевых суставах параллельно площадке, а ту-

ловище подается вверх-вперед; последними в работу включаются кисти, выталкивая («выжимая») мяч через указательные пальцы в нужном направлении, придавая ему обратное вращение; масса тела подается на передистоящую ногу.

Завершающая фаза — кисти сопровождают мяч полным сгибанием в лучезапястных суставах и поворотом до положения, когда большие пальцы опущены вниз, тыльные стороны ладоней обращены друг к другу, выпрямленные руки расслабленно опускаются вниз. Затем игрок приходит в стойку готовности на слегка согнутых ногах, распределяя массу тела на переднюю часть стоп.

Передача одной рукой от плеча (от головы) позволяет точно послать мяч партнеру как на близкое, так и на значительное расстояние (рис. 22, 23).

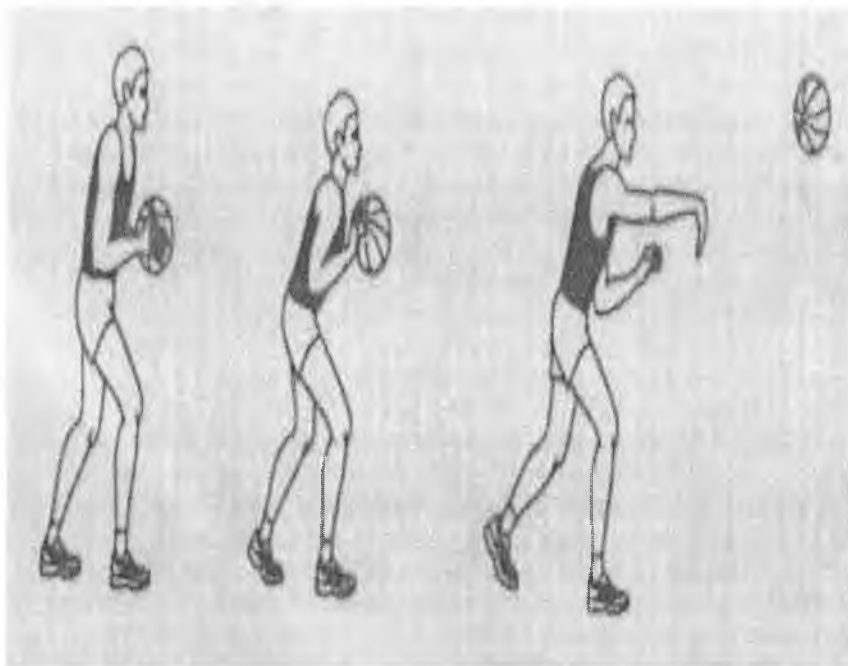


Рис 22. Передача одной рукой от плеча

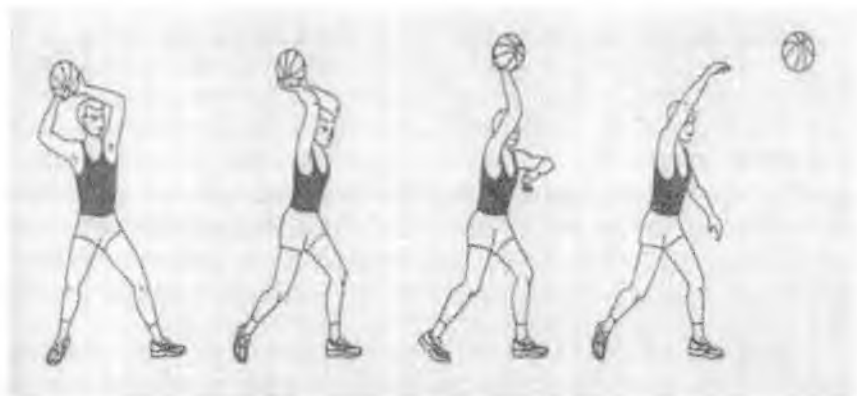


Рис 23. Передача одной рукой от головы

Завершающая фаза — после полного выпрямления передающей руки и сопровождения мяча кистью игрок расслабляет верхние конечности и возвращается в стойку готовности.

Передача двумя руками от головы (сверху) применяется на короткой и средней дистанциях, как правило, после обманного движения на бросок. На короткой дистанции преимущественно используется навесная траектория полета мяча; на среднюю дистанцию мяч направляется из-за головы по прямой траектории (рис. 24).



Рис 24. Передача двумя руками от головы (сверху)

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом.

Подготовительная фаза — мяч кратчайшим путем поднимается в положение над или за головой, кисти максимально разогнуты («взяты» на себя — «введены»), локти оптимально разведены и направлены вперед.

Основная фаза — одновременным выпрямлением ног, активным смещением туловища вперед, резким и быстрым разгибанием рук в плечевых и локтевых суставах и последующим захлестывающим движением кистями до их поворота тыльными сторонами ладоней друг к другу мяч направляется партнеру кратчайшим

путем, обратное вращение мячу сообщается благодаря его скатыванию с конечных фаланг пальцев. Масса тела переносится на носки. Для придания передаче навесной траектории используют мягкое, плавное разгибание верхних конечностей. Чтобы усилить передачу, в момент разгона мяча совершают вышагивание вперед

Завершающая фаза — игрок приходит в стойку готовности.

Передача одной рукой над головой {крюком} выполняется через поднятые руки защитника на близкое, среднее или дальнее расстояние.

И. п. — нападающий располагается в стойке игрока, владеющего мячом, боком к партнеру.

Подготовительная фаза — с шагом разноименной ногой вперед и немного в сторону начинается вынос мяча в сторону-вверх дугообразным движением полусогнутой в локтевом суставе передающей руки; контроль над мячом осуществляется кистью. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе, выставляется несколько вперед, укрывая мяч от соперника. Согнутой в колене ногой, одноименной с передающей рукой, игрок начинает маховое движение вверх.

Основная фаза — на уровне плеча прямая рука с мячом отводится в сторону по дуге и, достигая вертикали, производит выпуск мяча с указательного пальца в верхней точке над головой; необходимая траектория полета и обратное вращение мячу сообщаются сгибанием передающей руки в локтевом суставе и захлестывающим движением кисти.

Завершающая фаза — игрок возвращается в устойчивое двухопорное положение стойки нападающего.

Передача одной рукой сбоку выполняется при необходимости обвести мячом защитника, находящегося на одной линии с партнером, которому она адресована.

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом; впереди нога, разноименная с передающей рукой.

В *подготовительной фазе*, контролируя мяч двумя руками, игрок поднимает его до уровня плеч и отводит назад в сторону передающей руки, одноименной с ней ногой одновременно выполняется шаг в сторону отведения мяча, туловище слегка наклоняется и поворачивается в направлении вышагивания.

Основная фаза — в момент переноса массы тела на впередистоящую ногу мяч перекладывается на кисть передающей руки и посылается партнеру резким выпрямлением в локтевом суставе и мощным махом в его направлении; свободная рука опускается вниз; завершающим хлестким движением кисти мяч обводится мимо рук защитника сверху или снизу.

Завершающая фаза — игрок восстанавливает устойчивое положение готовности к дальнейшим действиям.

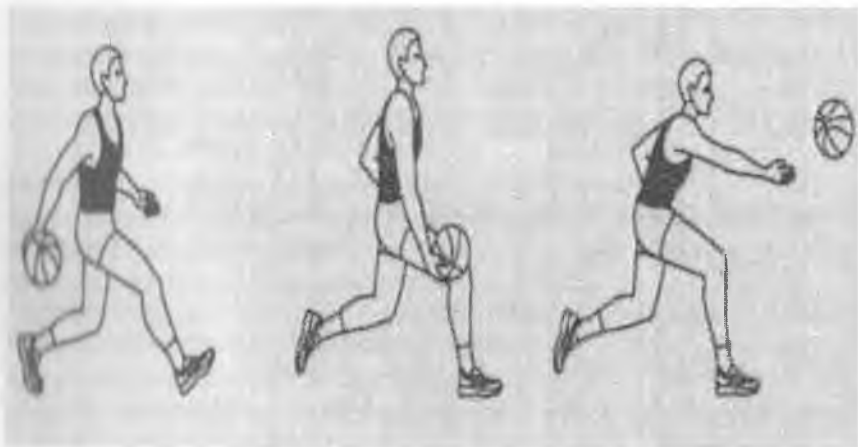


Рис 25. Передача одной рукой снизу

Передача снизу может выполняться одной и двумя руками.

Передача одной рукой снизу наиболее эффективна после окончания ведения или после ловли отскочившего от площадки мяча (рис. 25).

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом; разноименная нога выставлена вперед.

Подготовительная фаза — мяч выносится двумя руками к бедру, а далее смещается назад одной рукой до ее полного выпрямления, удерживаясь силой инерции на раскрытой ладонью вверх кисти, масса тела переносится на сзади стоящую ногу.

Основная фаза — обратным маховым движением прямой рукой мяч проносится мимо бедра и направляется партнеру кистью, совершающей резкое сгибающее движение в лучезапястном суставе, тело смещается при этом вперед, а центр тяжести — на переднюю ногу.

Завершающая фаза соответствует всем предыдущим способам передач.

6.2.7. Передачи мяча в движении

В игровых условиях передачи мяча в движении позволяют развивать атаку, не снижая ее скорости и темпа, и могут выполняться при движении игроков навстречу друг другу (встречная передача) или при параллельном их движении, когда игрок, получающий мяч, постоянно опережает партнера и находится впереди-сбоку (поступательная передача).

Согласно правилам, игрок с мячом в руках может выполнять не более двух шагов. Этим условием, а также законами биомеханики диктуются содержание, последовательность и ритмо-темповые характеристики движений различных звеньев тела при выполнении данного приема техники игры.

По структуре работы верхних конечностей передачи мяча в движении соответствуют технике одноименных передач с места, но выполняются в сочетании с ловлей мяча и двухшажным ритмом движения нижних конечностей.

Движения нижних конечностей по ритмо-темповым характеристикам аналогичны движениям при остановке двумя шагами, но ноги ставятся упруго на всю стопу без разворота носка: прямо по направлению движения.

Изучение передач в движении начинают с овладения встречной передачей, а затем осваивают поступательную.

Встречные передачи мяча в движении

Для *передачи мяча двумя руками* нет принципиального различия, под какую ногу ловить мяч. При передаче одной рукой мяч необходимо ловить на шаге одноименной ноги.

В *основной фазе* на втором шаге игрок вносит изменения в положение туловища, рук, кистей с мячом в соответствии с техникой избранной передачи и характером сопротивления соперника. А с момента его завершения (постановки ноги на площадку) совершает разгибательное, выталкивающее мяч, движение руками (рукой), завершая его захлестом кистями (кистью) в направлении партнера в конце очередного вышагивания, но до момента постановки ноги на площадку; туловище при этом наклонено вперед.

Завершающая фаза — после выпуска мяча руки расслабленно опускаются вниз, сгибаются в локтях и продолжают движение в переднезаднем направлении в такт с работой ног; игрок восстанавливает почти прямое положение туловища и без остановки продолжает бег за мячом или совершает маневр, продиктованный изменением игровой ситуации.

Обучение встречным передачам мяча в движении

1.Объяснение и показ.

2.Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;

3.То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.

4.То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх.

5. Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т. п.

6. То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.

7. То же, но после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.

8. То же, что в упр. 6 и 7, но изменяя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета.

9. Выполнение изучаемого приема в целом при движении занимающихся из встречных колонн:

- передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;

- передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.

10. То же, но постоянно варьируя скоростями встречных перемещений.

11. То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения до или после выполнения приема: перемещения змейкой осуществляются между переносными стойками, набивными мячами или неподвижно стоящими игроками.

12. То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения после передачи мяча при различных построениях занимающихся: в трех или четырех колоннах.

13. Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом», «Запятной мячом», «Салки и мяч» и т. п.

6.2.8. Ведение мяча

Ведение мяча — прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения (рис. 26).

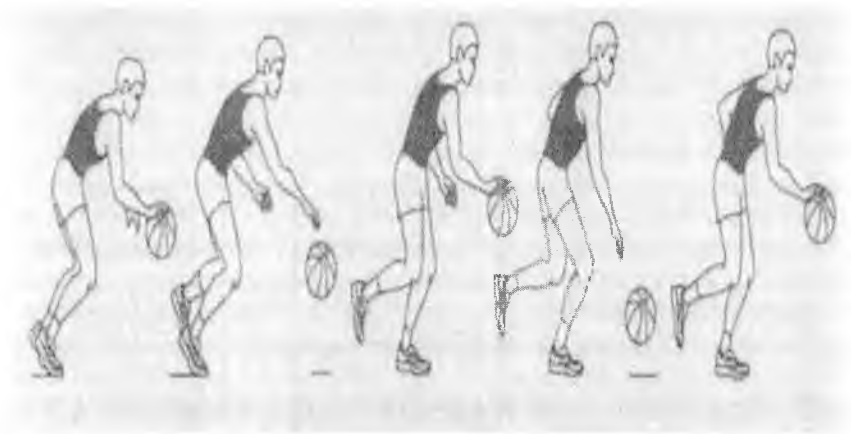


Рис. 26. Ведение мяча

Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

- организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;
- ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки (проход-бросок или проход-«откидка»);
- постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

В *и. п.* игрок после овладения мячом находится в стойке нападающего с тройной угрозой или в стойке для начала ведения: для ведения правой рукой — правая нога сзади, для ведения левой — левая сзади. Масса тела при этом равномерно распределена на обе ноги. Пятка опорной ноги или пятки обеих ног, если каждая из них может быть использована как опорная, незначительно подняты над площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впередистоящей ноги (или двух ног в параллельной стойке) расположены в одной вертикальной плоскости. Спина слегка округлена. Руки согнуты и удерживают мяч на уровне груди или пояса: кисть дальней от соперника руки располагается сзади-сверху на мяче, она контролирует его положение

и готова начать ведение, другая кисть поддерживает мяч сбоку. Мяч укрывается в сторону дальней от соперника (сзади стоящей) ноги: локти согнуты и опущены вниз, а локоть рабочей руки, готовой начать ведение мяча, отведен назад вдоль туловища. Голова поднята, взгляд направлен вперед.

Перед началом ведения баскетболист может находиться и в движении для овладения мячом.

Подготовительная фаза непродолжительна по времени и заключается в выносе мяча кратчайшим путем для удара в пол.

Основная фаза начинается с момента выпуска мяча и отрыва опорной ноги (начала перемещения) и состоит из повторного выталкивания мяча (непосредственно ведения) и перемещения без него. Непосредственно ведение осуществляется последовательными толчками мяча вперед-вниз одной рукой или поочередно правой и левой. Игрок контактирует с мячом только свободно расставленными в стороны пальцами, но не ладонью. Мяч посылается в площадку несколько в сторону от одноименной с ведущей рукой ступни за счет уступающе-преодолевающей работы в лучезапястном и локтевом суставах. Перемещаясь без мяча между очередными его касаниями, баскетболист может совершать неограниченное количество шагов, но не теряя при этом контроля над ним и не задерживая его.

В завершающей фазе игрок, прекращая ведение, переходит к выполнению другого технического приема.

Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это скоростной вид дриблинга. Незаменимо высокое ведение и в случае необходимости замедления игры, т. е. для затяжки времени при удержании счета. Характерной его особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника.

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости

и существует угроза выбивания мяча. Соответственно нападающий осуществляет активное укрывание мяча за счет поворота туловища в направлении мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже (у самого пола). Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль дриблера над мячом.

И высокое, и низкое ведение может осуществляться со зрительным контролем над мячом или без зрительного контроля.

Ведение мяча со зрительным контролем не эффективно в игровых условиях, так как не позволяет быстро ориентироваться в расположении партнеров, соперников, корзины, и применяется лишь на начальных стадиях обучения приему для выработки правильной структуры движения или при использовании финтов.

Ведение мяча без зрительного контроля дает возможность следить за изменением ситуации на площадке и своевременно реагировать на него конкретными игровыми действиями. Оно применяется, когда игрок уверенно и непринужденно владеет техникой приема, т.е. выработано «чувство мяча».

Кроме перечисленных вариантов ведения мяча существует несколько способов обыгрывания (обводки) защитника в начале ведения (рис. 27) и по ходу выполнения приема в движении (изменением высоты отскока, направлений или скорости движения; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом).

При обучении ведению мяча следует стремиться к тому, чтобы занимающиеся хорошо овладели разновидностями дриблинга поочередно правой и левой рукой без зрительного контроля над мячом.

Обучение ведению мяча.

1. Объяснение и показ.
2. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.
3. Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах.

4. Ведение на месте с различной высотой отскока.
5. Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой.
6. Ведение на месте с элементами жонглирования:
 - чередуя и. п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;
 - с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной;
 - со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т. п.
7. Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси: правой рукой — против часовой стрелки, левой — по часовой стрелке.
8. Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой.
9. То же, но с переходом на низкое ведение на отдельных отрезках дистанции.
10. То же, что в упр. 8, но с изменением высоты отскока по зрительному сигналу педагога или партнера.
11. То же, что в упр. 8, но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковым или зрительным сигналам.
12. То же, что в упр. 8, но после обыгрывания условного защитника вышагиванием, скрестным шагом или поворотом в начале ведения.
13. Высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой: «зигзаг» — 2 — 3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2 — 3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.
14. Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного соперника.
15. То же, но с обыгрыванием защитника в движении переводом мяча перед собой в указанных точках площадки.
16. То же, но по зрительному сигналу партнера или педагога.
17. Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.

18. То же, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета, находящихся внутри их, и т.п.).

19. «Длинное» ведение: преодоление заданных отрезков площадки с указанным количеством касаний мяча (например, дойти от центральной линии до корзины в три отскока мяча).

20. Чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения по зрительным сигналам партнера или по ориентирам.

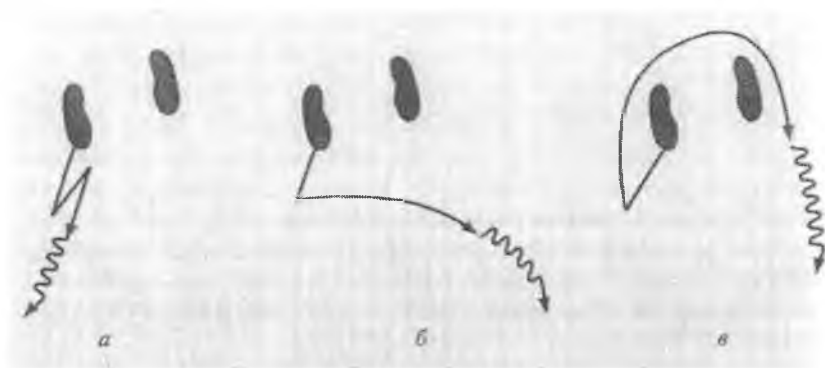


Рис. 27. Центральной линии до корзины в три отскока мяча

21. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

22. Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения — «рваного» ритма.

23. «Зигзаг» в коридоре в условиях пассивного противодействия защитника.

24. Вариативное выполнение приема в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или по ходу ведения.

25. Выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с изменением направления и скорости передвижения в эстафетах и подвижных играх, таких, как «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением», «Дриблеры в круге» и т.п.

26. Выполнение разновидностей ведения на ограниченных участках площадки, преодолевая активное противодействие защитника.

27. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

ГЛАВА 7. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГР

7.1 Обучение тактическим действиям в нападении

Обучение рациональной технике основных игровых приемов на учебных занятиях по баскетболу не должно быть самоцелью, так как даже самая совершенная техника не гарантирует успеха в игровом противоборстве с соперником. Наряду с уровнем владения техникой игры не менее важным представляется еще один аспект подготовленности занимающихся — тактическая выучка.

Каждый технический прием или сочетание приемов в игре применяется в конкретной ситуации: на определенном участке площадки, при определенном расположении игроков своей команды и соперников, на определенной стадии развития атакующих или защитных действий, в борьбе с определенным противником, в контексте текущего счета и т.д. Именно адекватность и своевременность использования в пространстве и во времени того или иного элемента технического арсенала предопределяют результативность игровых действий отдельных игроков, а степень взаимопонимания и уровень слаженности взаимодействий между членами команды — командный результат в данном игровом эпизоде и в игре в целом.

Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

Тактика игры — это рациональное, целенаправленное использование способов и форм ведения спортивной борьбы с учетом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства. Другими словами, это адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры.

Процесс обучения тактике игры должен быть специально организован. Если в процессе обучения технике игры занимающиеся осваивают структуру движений, игровые умения и навыки, то в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применения

этих навыков в конкретных условиях с целью достижения победы над потенциально возможным или конкретным противником.

Уровень тактической оснащенности игроков создает предпосылки для максимального использования в игре их технического потенциала. В то же время, чем совершеннее техника баскетболиста, тем больше возможностей для расширения его тактической подготовленности, выработки разнообразной командной тактики.

Существование столь тесной и взаимообусловленной связи между техникой и тактикой игры в баскетбол позволило при характеристике индивидуальной активности игроков ввести специальное понятие — технико-тактическое действие. Оно рассматривается как структурный элемент игровой деятельности отдельных игроков.

Взаимно скоординированные и согласованные в пространстве и во времени технико-тактические действия нескольких игроков одной команды определяются как тактическое взаимодействие.

А при характеристике целостных командных действий используется термин система игры, подразумевающий специфическое взаиморасположение и взаимодействия всех игроков команды, объединенные единой целевой направленностью (например, система игры в нападении с одним центровым; личная система игры в защите и т. п.). Подчеркивается взаимосвязь и согласованность действий всех игроков в рамках единой концепции ведения игры.

Структурной единицей командных действий в нападении является комбинация — это заранее разученные и целенаправленные взаимодействия нескольких или всех игроков в пределах конкретной системы игры, направленные на создание благоприятных условий для завершения атаки.

Существует также термин форма ведения игры — это внешнее проявление действий команды в рамках решения определенных тактических задач. Форма ведения игры может быть активной или пассивной, что проявляется в наступательном или оборонительном характере действий команды. Примером активной формы ведения игры в защите могут служить агрессивные действия по всей площадке или на отдельных ее участках (личный или зонный прессинг) с постоянным «давлением» на мяч, оттеснением соперника с мячом в нужном направлении и в определенное место с дальнейшей

организацией группового отбора. В нападении это стремительный переход к атакующим действиям при овладении мячом с последующей организацией скоростной атаки. При пассивных формах ведения игры в защите команда предоставляет соперникам свободу действий за пределами возможных прицельных бросков мяча, а в нападении предпочитает длительный розыгрыш мяча с использованием многоходовых комбинаций.

Бесконечному многообразию возможных игровых ситуаций в баскетболе соответствует наличие многочисленных адекватных тактических действий отдельных игроков, группы игроков и команды в целом. Их можно систематизировать согласно общим признакам (рис. 28, 29).

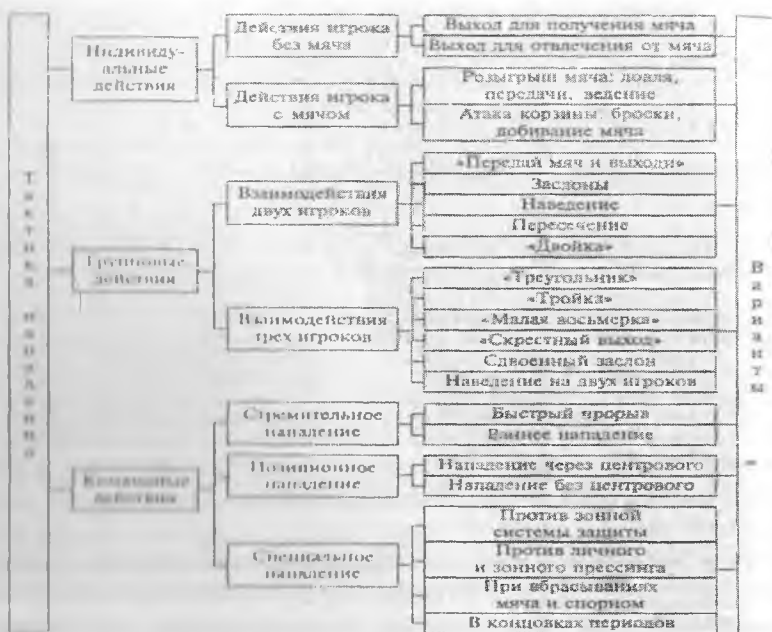


Рис. 28. Тактики нападения



Рис. 29. Тактика защиты

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия — это взаимодействия двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

Командные действия подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

В свою очередь, каждая из выделенных групп объединяет несколько видов, способов и их вариантов, которые определяются формами ведения игры, содержанием конкретных игровых действий и особенностями выполнения.

Необходимость эффективной организации действий команды требует распределения функций между игроками. Тем самым конкретизируются задачи и роль каждого находящегося на площадке игрока при организации атакующих и защитных действий.

В современном баскетболе принято следующее распределение игроков по функциям (амплуа): защитники, форварды, центровые.

Основные обязанности защитников — четкое руководство действиями партнеров в нападении, а также готовность к завершению атаки позиционным броском или стремительным проходом к корзине; в обороне — сдерживание быстрой контратаки соперников в случае потери мяча, действия на переднем рубеже защиты у своей корзины.

Форварды должны обладать хорошей маневренностью, умением результативно атаковать с дальних и средних позиций, обострять игру вблизи корзины соперников за счет собственного скоростного прохода или нацеленной передачи центровому. Помимо этого они обязаны грамотно осуществлять защитные действия на своих позициях и обеспечивать вместе с центровым подбор мяча на обоих щитах.

Центровые — наиболее высокорослые и мощные игроки в команде, призваны таранить оборону соперников на ближних подступах к их щиту, а также «цементировать» оборону собственной корзины: они играют основную роль при борьбе за отскок, при добывании мяча и накрывании бросков соперников.

Количество игроков по функциям на площадке в ходе игры может меняться в зависимости от избранной командой системы игры и складывающейся в матче ситуации.

Развитие баскетбола требует постоянной универсализации игроков различного амплуа. Что и наблюдается в игре спортсменов

высокого класса. Так, современные центровые не только достаточно уверенно чувствуют себя вблизи от чужой корзины, но и успешно завершают атаки дистанционными бросками, достаточно хорошо владеют ведением мяча и острыми атакующими передачами. В то же время защитники кроме выполнения своих традиционных обязанностей способны атаковать через высокорослых игроков броском мяча из-под кольца после скоростного («кинжального») прохода, а также активно и небезуспешно бороться за отскок и добивание мяча у щита соперников. Форварды при необходимости могут с успехом выполнять некоторые функции как защитников, так и центрового.

В связи с этим наблюдается тенденция дифференциации функций внутри традиционных игровых амплуа. Так, среди защитников стали выделять разыгрывающего {первого номера), т. е. дирижера или главного диспетчера (плеймейкера) команды, и атакующего защитника {второго номера), основного поставщика трехочковых попаданий. Среди нападающих — легкого форварда {третьего номера — игрока «периметра»), более склонного к активной игре на дальних подступах к корзине соперника; и тяжелого форварда {четвертого номера), больше тяготеющего к игре на позиции центрового, но выгодно отличающегося от него высокой маневренностью. В свою очередь, центровые {пятые номера) кроме выполнения своих основных, традиционных функций способны также эпизодически сыграть на любой из вышеперечисленных позиций, если того требует складывающаяся игровая ситуация.

Благодаря данной тенденции современная игра отличается высокой зрелищностью и повышенной динамичностью.

И все же полная универсализация в баскетболе не возможна в силу кардинального различия функциональных и психофизиологических особенностей игроков разного роста, а соответственно разных игровых функций, их индивидуальных способностей к решению конкретных задач соревновательного противоборства. Только рациональное сочетание игровой специализации и универсализации создает предпосылки эффективной командной игры.

7.2. Технология обучения тактическим действиям

Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты.

Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. А на этапе их совершенствования обучают тактическим контрдействиям в защите.

Основу успешных тактических действий баскетболиста в игре составляют уровень развития специальных качеств и способностей (быстроты простых и сложных реакций, ориентировки в пространстве; быстроты тактического мышления и ответных действий и т.п.); степень владения основными приемами техники и умение гибко использовать их в изменяющихся условиях; диапазон теоретических знаний по тактике игры.

Действия отдельных игроков служат структурными элементами тактических взаимодействий группы игроков и команды в целом. Здесь результативность обеспечивается взаимопониманием и согласованностью действий всех партнеров.

В процессе обучения каждому разделу тактики игры условно выделяют несколько этапов.

На первом этапе ведется работа по развитию у занимающихся специфических качеств и способностей, которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место здесь занимают подготовительные упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

На втором этапе в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно формируются тактические умения, т. е. разучиваются индивидуальные тактические действия.

Ученикам рассказывается о назначении и возможных условиях выполнения изучаемых приемов. По мере усвоения основ движения в упрощенных условиях прием выполняется в вариативных ситуациях: в ответ на звуковые или зрительные сигналы; в ответ на изменение расположения соперников или партнеров; в ситуации выбора ответных действий только на определенные сигналы и т.п. Далее

условия усложняются введением различного рода помех. Вначале пассивного характера, а затем с постепенным увеличением активности противодействия. Поиск рациональных способов преодоления этих помех и многократное повторение правильно выбранного способа действий составляют основу формирования индивидуальных тактических умений. Затем они закрепляются в условиях игрового единоборства.

Следующий, третий этап обучения тактике игры направлен на усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков.

Любое групповое действие игроков разучивается в следующей последовательности:

- 1) рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске взаимодействий нескольких игроков;
- 2) разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедленном темпе;
- 3) воспроизведение взаимодействия на контролируемой скорости и с ограниченной активностью соперника, задаваемой педагогом;
- 4) то же, но с активным противодействием в игровых условиях на ограниченном участке площадки;
- 5) выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без каких-либо ограничений активности нападающих и защитников.

Групповые действия игроков составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т.е. являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.

Освоению взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на площадке, посвящен четвертый этап обучения тактике баскетбола.

Командные действия изучаются в той же последовательности, что и групповые. В ходе обучения игроки, прежде всего, должны усвоить начальную расстановку на площадке. Затем они подробно знакомятся со всей схемой маневрирования и содержанием действий. Далее уточняются отдельные звенья взаимодействий и, наконец, действия всех игроков снова сводятся воедино.

Следует подчеркнуть, что командные тактические действия изучаются при участии большого количества игроков и в условиях двустороннего противоборства, что создает определенные трудности на отдельных этапах обучения. Преодолению возможных трудностей способствует введение плановых ограничений в действия обороняющихся или нападающих в пространстве и во времени. Наиболее распространенными из них являются: регламентирование участков площадки, где разрешены или запрещены те или иные технико-тактические действия; жесткое лимитирование количества повторений определенных приемов и их сочетаний в одной игровой фазе; временный запрет на некоторые действия; уменьшение или увеличение времени владения мячом и т. п.

Пятый этап обучения тактике игры — этап комплексного совершенствования изученных тактических действий. Он характеризуется их многократным воспроизведением в различной последовательности и в разных сочетаниях в игровых условиях.

Это могут быть двусторонние учебные игры с различным численным составом команд: при количественном равенстве (2 х 2, 3х3, 4х4, 5х5) или неравенстве (2х1, 3х2, 4х3, 5х4 и т.п.) игроков. Стимулировать выполнение установок на игру можно поощрением в виде начисления дополнительных премиальных очков за успешное воспроизведение заданных технико-тактических действий либо наказанием в виде наложения «штрафных» санкций путем лишения уже набранных очков в случае отсутствия попыток их применения.

Наиболее объективным критерием усвоения тактики игры и в то же время действенным средством ее дальнейшего совершенствования является участие занимающихся в соревнованиях различного уровня: чемпионатах класса, школы, города, области и т.д.

7.3 Тактические действия в нападении

Нападение — основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависит результативность и в решающей степени конечный результат спортивного поединка.

Тактика нападения многообразна. Чем шире арсенал тактических знаний, умений и навыков отдельных игроков и команды в целом, тем больше возможностей выбрать и рационально построить тактику игры против конкретного соперника, добиться желаемой победы над ним.

Обучение основам тактики нападения предполагает освоение занимающимися базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме.

Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся игровой обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать.

Уровень индивидуального тактического мастерства игроков определяет результат коллективных действий.

В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбола среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом.

7.3.1 Действия игрока без мяча.

Теоретические предпосылки

Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера.

С их помощью можно также совершить отвлекающий маневр — выход для отвлечения внимания обороняющихся от мяча. Тем самым можно освободить для партнера участок площадки и создать ему выгодную ситуацию для обыгрыша соперника «один в Вдин». Прежде чем изучать схемы игровых ситуаций и упражнений для обучения, рассмотрите условные обозначения (рис. 30).

Выход для получения мяча производится по ходу развития атаки. Он осуществляется перед соперником или за его спиной.

Учитывая характер изменения направления передвижений на площадке, выделяют несколько вариантов выхода на свободное место. Это — V-образный выход (рис. 31), S-образный выход (рис. 32), петлеобразный выход (рис. 33) и круговой выход (рис. 34).

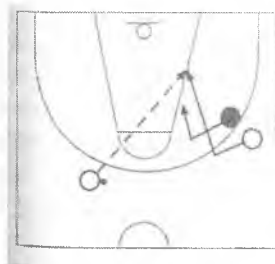
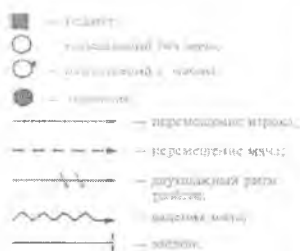


Рис. 30. Схемы игровых ситуаций

Рис. 31. V-Образный выход

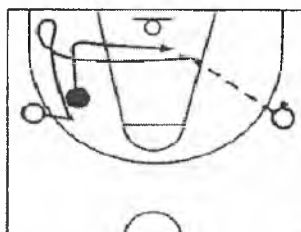
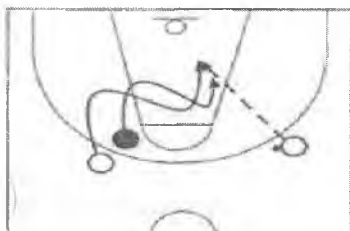


Рис. 32. S-образный выход

Рис. 33. Петлеобразный выход

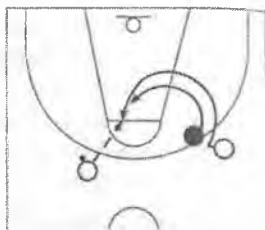


Рис. 34. Круговой выход

Выход производится с места и в движении с помощью приемов перемещений и финтов.

Для осуществления выхода с места нападающий предварительно выбирает такую исходную позицию, которая обеспечивает хороший зрительный контроль над игровой ситуацией и одновременно затрудняет его защитнику. Далее за счет вышагивания в сторону, противоположную планируемому выходу, игрок сближается с соперником и, резко изменив направление своего движения с помощью скрестного шага, освобождается от его опеки. Возможно выполнение и других финтов с использованием поворота или повторного вышагивания. Эффективность данного технико-тактического действия зависит от правдоподобности избранного обманного движения, неожиданности начала ухода, быстроты и своевременности самого выхода.

Выход в движении производят благодаря изменению темпа бега или направления передвижений. Здесь используется так называемый «рваный бег» либо сочетание повторных финтов в одном или в разных направлениях.

Выход для овладения отскоком мяча осуществляется в завершающей фазе атаки при борьбе на щите противника после неудачного броска партнера. Успешность этого технико-тактического действия без мяча определяется как описанными выше способами обыгрыша защитника, так и прогностическими способностями нападающего, его умением быстро и точно определить вероятное направление и дальность отскока.

Согласно статистическим данным, определены зоны возможного отскока мяча при неточных бросках в зависимости от месторасположения атакующего игрока и направления совершаемого им броска относительно корзины (см. рис. 36, с. 142).

Так, при бросках из зон 1 и 5 мяч при отскоке окажется в этих же зонах с очень большой степенью вероятности (до 95 %). Причем в более половины случаев мяч перелетит на дальнюю сторону площадки (т. е. при броске из зоны 1 отскочит в зону 5 и наоборот).

При бросках из зон 2 и 4 выявлена та же тенденция: 70 % отскочивших мячей возвращаются в эти же зоны приблизительно с той же вероятностью попадания на дальнюю сторону площадки. И

наконец, броски из зоны 3 дают около 50 % отскоков в эту же зону, а вероятность рассеивания мячей в зоны 2, 3 и 4 составляет более 90 %.

Помимо направления отскока мяча может изменяться и его дальность. В зависимости от удаленности броска от корзины, некоторых биомеханических характеристик совершаемого броскового движения, траектории полета мяча отскок может быть ближним, средним и дальним.

Следовательно, результативность выхода для овладения отскоком обусловлена, прежде всего, быстротой оценки условий и стилем исполнения броска. Первостепенное значение имеют также напористость и агрессивность действий нападающего при борьбе за выгодную позицию под щитом соперников. Способы же освобождения от опеки защитника остаются идентичными действиям при выходе для получения мяча от партнера: V-образный выход, S-образный выход, петлеобразный выход и круговой выход. Значительно уменьшается лишь амплитуда маневрирования. А сигналом для начала обыгрыша защитника служит момент подготовки броска партнером (1) или непосредственно выпуск мяча (2). В случае (1) нападающий стремится сблизиться с опекуном и благодаря финту с последующим уходом первым устремится в точку предполагаемого отскока, оставив его за спиной. В случае (2) нападающий, избегая блокирующих действий защитника, чаще всего отступает от него на полшага (разрывает дистанцию), чтобы тут же совершить стремительное зашагивание или забегание к щиту и занять выигрышную позицию. При этом он должен прийти в устойчивое положение и быть готовым к физическому давлению в спину со стороны соперника. Поэтому располагаться нужно на расставленных, оптимально согнутых ногах, заряженных на мощное выталкивание, с поднятыми на высоту плеч руками и выставленными в сторону локтями с целью овладеть отскочившим мячом в высшей точке его полета. Эффективное выполнение данного технико-тактического действия сопровождается подбором и добиванием мяча в корзину либо его откидкой партнеру для продолжения атаки.

Выигрыш «чужого щита» во многом определяет конечный результат игрового соперничества. Этому компоненту спортивного

мастерства уделяют значительное внимание при подготовке квалифицированных баскетболистов.

Передвижения баскетболиста в нападении должны носить осмысленный характер. Бесцельная, хаотичная смена позиций не принесет стабильного успеха. Своевременность и рациональность — основные слагаемые результативной «игры без мяча». Искусству передвижений и освобождения от опеки соперников необходимо обучать с первых же занятий баскетболом.

Обучение выходу для получения мяча

1. Объяснение и показ разновидностей технико-тактического действия в конкретной игровой ситуации.
2. Рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных и.п.: стоя лицом, спиной или боком к направлению движения; сидя на полу (ноги вместе, ноги врозь, согнув ноги); лежа на спине или на груди; стоя на коленях и т.п.
3. То же, но в ситуации выбора: при меняющихся подаваемых сигналах занимающиеся стартуют только по одному из них (например, педагог дает длинный или короткий свисток — стартовать можно только по короткому, или стартовым сигналом является только поднятая вверх правая рука преподавателя и т.п.).
4. Освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом.
5. То же, но с получением мяча от партнера после освобождения от защитника.
6. То же, что в упр. 4 и 5, но при активном противодействии защитника.
7. Выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами: выход—остановка с ловлей мяча—бросок с места или в прыжке; выход—бросок в движении; выход—проход—бросок; выход—проход—остановка после ведения — бросок с места или в прыжке; выход—проход—передача—«откидка» партнеру и т.п.
8. Освобождение от пассивной опеки защитника в движении: соперник передвигается бегом спиной вперед или отступает при-

ставными шагами в стойке с выставленной вперед ногой, нападающий осуществляет выход за счет смены темпа движения или за счет сочетания финтов;

9. То же, но с получением мяча от партнера после успешного выхода.

10. То же, но в сочетании с другими игровыми действиями после получения мяча от партнера: передачей, ведением или броском.

11. То же, что в упр. 8—10, но при активном противодействии соперника на указанных участках площадки.

12. Выполнение изучаемого действия игрока без мяча в подвижных и подготовительных к баскетболу играх: «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч ловцу» и др.

13. Выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрового противоборства и в учебных двусторонних играх без ограничений в действиях нападающих и защитников.

Обучение выходу для овладения отскоком мяча

1. Объяснение и показ разновидностей изучаемого технико-тактического действия без мяча.

2. Повторное выполнение выхода для овладения отскоком мяча с заданной позиции при серийных бросках с различных точек по отношению к корзине.

3. То же, но после обыгрыша финтом условного защитника.

4. То же, но преодолевая пассивное сопротивление защитника.

5. То же, что в упр. 2 — 4, но чередуя и. п. нападающего относительно щита соперника.

6. То же, но при ограниченной активности защитника.

7. Выполнение разновидностей выхода для овладения отскоком в условиях игрового противоборства «нападающий — защитник» без каких-либо ограничений в их действиях (броски выполняет третий игрок).

8. То же, но в соревновании на результативность действий по овладению мячом при борьбе за отскок.

9. То же, что в упр. 2 — 8, но в сочетании с другими игровыми действиями после овладения отскоком: добивание мяча в корзину,

откидка мяча партнеру на бросок, выведение мяча на «периметр» атаки.

10. Ситуативное выполнение разновидностей изучаемого технико-тактического действия в вариативных условиях игрового противоборства: 2х1, 2х2, 3х2, 3х3 и т.д.

Организационно-методические указания

1. При освоении выхода использовать короткие рывки (2 — 5 м); выполнять их на ограниченных участках площадки.

2. Для обозначения позиций пассивного защитника на начальной стадии обучения задействовать переносные тренировочные стойки или их аналоги; варьировать исходные позиции нападающих и защитников.

3. Активность вводимого в упражнения защитника увеличивать постепенно: вначале разрешать активно противодействовать только одному из маневров нападающего (например, выходу атакующего игрока за спину нападающего для получения мяча от партнера и не реагировать на его выход перед собой и т.д.); затем снимать все ограничения, предоставляя возможность для осуществления единоборства в условиях, приближенных к игровым.

4. Упражнения целесообразно выполнять фронтально в парах о сменой ролей после каждого выхода или после серийного повторения задания.

5. При выполнении разновидностей выхода:

- Финт вышагиванием (скрестным шагом или поворотом) выполнять естественно: ложный показ осуществлять головой и туловищем с переносом веса тела на переднюю ногу так, чтобы

- защитник поверил и начал движение в сторону, противоположную задуманному выходу;

- выход осуществлять решительным рывком на свободное место;

- обыгрывать защитника за счет смены ритма движений: финт — медленно, чтобы соперник успел среагировать на него, выход — максимально быстро, не давая ему шанса на своевременный ответный ход;

- идти к мячу решительно и агрессивно, не боясь возможного контакта с соперником;

- своей активностью, постоянной угрозой обыгрыша защитника без мяча держать соперника в состоянии психологического напряжения.

6. При выполнении выхода для получения мяча:

- в и. п. не находиться на пути возможной передачи мяча другому партнеру;

- освобождение от защитника начинать со сближения с ним;

- для получения мяча как ориентир использовать дальнюю от защитника руку;

- открываться своевременно, т. е. в момент, когда партнер готов к передаче; избегать необоснованного скопления нападающих вблизи от мяча.

7. При выполнении выхода для овладения отскоком:

- начало действия осуществлять в момент подготовки броска партнером или непосредственно в момент выпуска им мяча;

- для нейтрализации блокирующих действий защитника использовать обманные движения или быстрое отшагивание назад с последующим рывком на место предполагаемого отскока мяча;

- для определения возможного направления и дальности отскока руководствоваться установленными статистическими закономерностями и собственной интуицией;

- оказывать физическое и психологическое давление на защитника с целью занять наиболее выгодную позицию для борьбы за отскок;

- выход для овладения отскоком мяча совершать с поднятыми вверх руками: локти держать на уровне плеч.

8. При овладении мячом после освобождения от опеки защитника и выхода на свободную позицию быстро принимать адекватное игровой ситуации решение и без промедления начинать по следующее игровое действие: проход, бросок, добивание мяча в корзину, откидку мяча партнеру и т. п.

Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактических действий игрока без мяча

1. Невыгодная исходная позиция: затруднен обзор, нападающий располагается на пути проходящего с мячом игрока, или на линии

возможной передачи другому партнеру, или за пределами досягаемости отскока мяча.

2. Несвоевременность действий: преждевременный или запоздалый выход на свободное место — партнер еще или уже не готов к передаче мяча освобождающемуся игроку или броску по корзине, либо защитник надежно заблокировал нападающего и занял наиболее выгодную для подбора мяча позицию.

3. Неверный выбор направления перемещения: освобождающийся нападающий выходит в место скопления игроков рядом с мячом либо находит позицию, неудобную для получения мяча или овладения отскоком.

4. Неэффективное освобождение от опеки защитника: отсутствие кратковременного сближения или разрыва дистанции с соперником либо финта перед выходом на свободное место; вялое, недостаточно быстрое перемещение на новую позицию.

5. Нерациональное для овладения мячом расположение звеньев тела игрока: он не предлагает в качестве ориентира для передачи дальнюю от защитника руку или идет на подбор мяча с опущенными вниз руками; находится на прямых или чрезмерно согнутых ногах.

6. Отсутствие инициативности, уверенности и агрессивности в действиях, недостаточное давление на защитника: ощущается робость, нерешительность и боязнь столкновения с соперником.

7.3.2 Действия игрока с мячом

Тактические действия игрока с мячом осуществляются при розыгрыше мяча с целью создания хороших условий для результативного броска и при атаке корзины. В качестве индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и бросков. Для успешного решения задач ведения игры они должны выполняться с учетом конкретной игровой ситуации. Следовательно, процесс обучения базовым элементам техники баскетбола целесообразно строить с использованием ситуативного подхода, при котором каждый прием изучается в условиях, моделирующих игровые.

Индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча. Теоретические предпосылки

Ловля мяча в игре осуществляется преимущественно двумя руками. Это более надежный способ по сравнению с ловлей одной рукой. Основным условием эффективного выполнения данного приема является движение игрока навстречу летящему мячу. Если же он направляется на ход нападающему, т.е. поступает сзади-сбоку, то важно в качестве ориентира для партнера использовать дальнюю от полета мяча руку, а при овладении мячом не снижать набранной скорости.

Ловля мяча, как правило, предшествует выходу нападающего на свободную позицию. Еще одно требование к нему — не смотреть прямо на передающего партнера, а видеть мяч благодаря периферическому зрению.

Передача мяча — основной элемент техники при розыгрыше мяча. Этот прием позволяет решить несколько задач в процессе организации атаки.

В начальной стадии атакующих действий с целью создания условий для стремительного нападения используют так называемый первый пас. Он должен быть быстрым и нацеленным. Для этого применяют как длинные проникающие передачи убегающему партнеру, так и короткие направленные передачи к ближней боковой линии освободившемуся игроку.

В ходе развития атаки при позиционном нападении используют конструирующие передачи на средние и короткие дистанции. С их помощью команда разыгрывает комбинации. При этом мяч переходит от партнера к партнеру с фланга на фланг, вперед-назад, в «глубину» и обратно.

Для завершающей фазы атаки характерны атакующие (результативные) передачи, благодаря которым нападающий выводится на бросок. Особенно эффективны здесь скоростные скрытые передачи входящему в трехсекундную зону или выходящему под заслон нападающему, а также «откидки» на проходе оставшемуся без присмотра защитников игроку либо неожиданный перевод мяча из

глубины площадки назад («на периметр») для прицельного броска без сопротивления.

Тактическое значение имеют и передачи при введении мяча из-за пределов площадки — статические или вспомогательные передачи. Особенно значимы они при вбрасывании мяча из-за лицевой линии под щитом соперника и в напряженные моменты противоборства, т.е. в концовках периодов или игры. В этих ситуациях при слаженных взаимодействиях нападающих вспомогательные передачи могут превращаться в атакующие.

Для современного баскетбола с постоянно растущей агрессивностью защитных действий характерной особенностью является господство преодолевающего и скоростного, т. е. коротко амплитудного (кистевых) вида передач.

Повышение активности противодействия защитников сокращает время для принятия решения и его осуществления. Возрастает значение способности игроков быстро и правильно выбрать в конкретной ситуации наиболее рациональный способ передачи. При этом следует руководствоваться утверждением, что для каждой ситуации существует один наилучший вид передачи мяча, даже если она выполняется без сопротивления противника. Критериями для выбора служат: дистанция, на которую передается мяч; позиция партнеров и характер их передвижений; расположение защитников; положение звеньев тела обороняющегося игрока, непосредственно препятствующего выполнению передачи.

Для перевода мяча на большое расстояние следует использовать передачу одной рукой от плеча или от головы, на средние дистанции мяч успешно доставляется с помощью разновидностей передач двумя и одной рукой (от груди, от плеча или от головы); короткие дистанции требуют использования кистевых (скоростных) видов передач.

Преодоление сопротивления защитника связано с использованием «слабых зон» в его стойке. Умение мгновенно оценить расположение звеньев тела соперника, выбрать способ и направление передачи и, наконец, быстро выполнить избранное технико-тактическое действие предопределяет его успешность.

Защитник может находиться в параллельной стойке или в стойке с выставленной вперед ногой. Каждой стойке соответствует специфическое расположение головы, туловища и конечностей. На рисунке 35 цифрами обозначены наиболее уязвимые для передачи мяча зоны в стойках защитника («слабые зоны»). Для их преодоления используют определенные виды передач. Над головой соперника передавать мяч целесообразно двумя руками от головы, одной от плеча и двумя от груди; над плечом соперника — одной рукой от плеча или от головы; на уровне или ниже пояса — двумя руками от груди, одной сбоку, одной или двумя руками снизу.

Выбор траектории полета мяча диктуется расстоянием до партнера и расположением защитника. На коротких дистанциях используется навесная траектория с перебрасыванием мяча через защитника, а также прямая траектория и с отскоком от пола через его «слабые зоны». На средних дистанциях эффективна преимущественно прямая траектория «сквозь» защитника с учетом «слабых зон» в его стойке. А на длинных — навесная через защитников или прямая при их отсутствии на пути мяча. Недопустимы передачи поперек площадки, «мягкие» передачи в углы или из углов площадки вдоль боковых линий, «висячие» диагональные передачи через нескольких защитников, длинные передачи с отскоком от пола при медленном движении мяча, так как они хорошо «читаются» соперниками и чаще всего перехватываются.

Чтобы заставить защитника принять нужное нападающему положение перед последующей передачей, т. е. вынудить его раскрыться, используют финты мячом (вверх-вниз, в сторону и назад) или туловищем (за счет его наклонов и сгибания либо разгибания ног) в сочетании с движением головой и взглядом в ложном направлении. Однако следует избегать необоснованных, лишних финтов, так как это замедляет движение мяча и соответственно развитие атаки. Передача должна быть точной и своевременной.

При передачах игроку, находящемуся в движении, необходимо учитывать его скорость перемещения и посылать мяч с таким усилием, чтобы партнеру не приходилось замедлять движение или останавливаться при обработке мяча и в то же время чтобы мяч не был перехвачен соперником. Значительно облегчает задачу пере-

дающему вовремя поднятая как ориентир рука получающего мяч игрока. При параллельном движении нападающих игрок без мяча должен постоянно стремиться быть чуть впереди партнера.

Итак, в игре основной принцип для распасовщика: хорошая передача — удобна для партнера и недостижима для соперника.

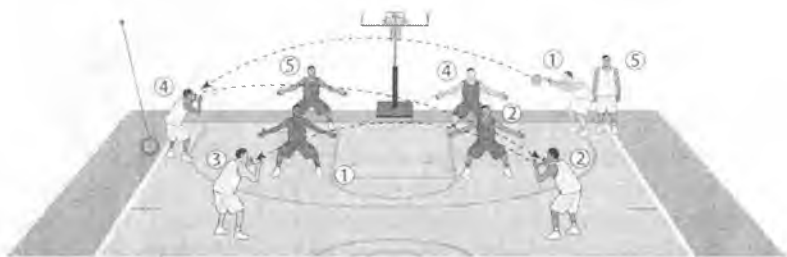


Рис. 35. Хорошая передача

Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча

1. Объяснение и показ разновидностей ловли и передачи мяча в конкретной игровой ситуации.
2. Чередование разновидностей ловли и передачи мяча на месте в сочетании с поворотами и последующими после выпуска мяча двигательными действиями: ловля мяча—сочетание поворотов на месте (вперед-назад) — передача; передача—присесть—встать в и. п.—ловля мяча; передача—кувырок вперед (назад) — встать в и. п.—ловля мяча; ловля мяча—сочетание поворотов на месте (вперед-назад)—передача—прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360° —встать в и.п. и т.п.
3. Чередование разновидностей передач на месте с последующим передвижением (вслед или в сторону от мяча) и ловлей мяча в заданной точке площадки.
4. Выполнение изучаемого способа передач на месте через «слабые зоны» в стойке пассивного защитника с последующим передвижением в заранее указанном направлении и получением обратной передачи.

5. То же, но чередуя исходные позиции нападающих относительно щита.
6. То же, но изменяя направление передач и дистанцию до партнера.
7. Чередование способов передач «сквозь» защитника; направления и траектории полета мяча в сочетании с поворотами на месте, предшествующими выпуску мяча.
8. То же, но с последующим после передачи обыгрываем пассивного защитника без мяча.
9. То же, но в сочетании с предшествующим передаче финтом туловищем и головой или мячом: защитник реагирует только на обманные движения.
10. Воспроизведение разновидностей передач на месте с последующим освобождением от опеки, выходом и ловлей мяча в ситуации выбора: защитник чередует изученные стойки, нападающий совершает передачу соответствующим способом с избранной траекторией полета мяча через определенные «слабые зоны», а затем обыгрывает защитника с использованием разновидностей финтов.
11. То же, но в сочетании с поворотами на месте после получения мяча.
12. То же, но в сочетании с финтами мячом или туловищем и головой, предшествующими передаче.
13. То же, что в упр. 10— 12, но меняя исходные позиции нападающих и защитников относительно щита в зависимости от их функций (амплуа).
14. Выполнение разновидностей передач на месте в сочетании с поворотами и финтами, преодолевая активное противодействие защитника в ситуации численного большинства нападающих (2х1, 3х2, 4х3, 5х4 и т.п.), — подвижные игры, например «Не давай мяч водящему».
15. То же, но с последующим выходом для получения обратной передачи на ограниченном участке площадки.
16. Выполнение разновидностей передач на месте в сочетании с индивидуальными действиями игрока без мяча и последующей ловлей мяча в условиях игрового противоборства при численном

равенстве нападающих и защитников — подвижные игры: «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану» и т.п.

17. Выполнение разновидностей ловли и передач мяча в движении, преодолевая пассивное, а затем активное противодействие данного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих: 3х1, 2х1, 3х2 и т.д. 18. То же, но в сочетании с другими технико-тактическими действиями с мячом: ведением, бросками (по мере их освоения). 19. Выполнение разновидностей ловли и передач мяча на месте и в движении в условиях игрового противоборства без ограничений активности и инициативы нападающих и защитников.

Организационно-методические указания

1. Все упражнения выполнять с установками: надежная ловля — гарантия качества последующих действий с мячом; для каждой ситуации существует один — наилучший — вид передачи.
2. При выполнении заданий на переключение добиваться мгновенного перехода от одних действий к другим.
3. Непрерывно стремиться к сокращению времени на обработку мяча при его ловле и убыстрению подготовительной фазы передачи; после овладения мячом мгновенно приходить в стойку с тройной угрозой.
4. Не увлекаться финтами, рационально использовать смену ритма движений: финт — медленно; передача — быстро; в обманных движениях рационально использовать взгляд, голову, туловище и мяч.
5. Варьировать активность противодействия в упражнениях в зависимости от уровня владения техникой приемов.
6. Педагог должен постоянно указывать на наиболее эффективные способы передач для использования «слабых зон» в стойке защитника, оптимальные траектории полета мяча и усилия, прикладываемые к нему в зависимости от расположения и удаленности партнера и соперников по отношению к передающему.
7. При активном противодействии защитника ограничивать время владения мячом до счета «три».
8. В игровых заданиях поощрять точность и быстроту передач; смену водящих в условиях численного большинства нападающих

производить через определенные интервалы времени или после каждого перехвата мяча; в зависимости от количества играющих и уровня их подготовленности регламентировать размеры площадки для игры.

9. На этапе совершенствования технико-тактических действий задания выполнять, меняя и. п. игроков и их сочетания по амплуа: защитник — центральной, форвард — центральной, защитник — форвард и т.д.

10. Передавать мяч уверенно, быстро и удобно для ловящего игрока; направлять мяч на дальнюю от защитника руку партнера.

11. Избегать поперечных передач, «мягких» передач вдоль боковых линий, длинных передач с отскоком от пола и с медленным полетом мяча, «висячих» диагональных передач через нескольких защитников.

12. Получателю мяча не стоять на месте, активно открываться на свободную позицию, стремиться видеть мяч с момента вылета до его ловли; прямо на мяч не смотреть, использовать периферическое зрение; надежно ловить мяч, используя обе руки.

13. Добиваться синхронных действий передающего и получающего игроков.

14. Без промедления начинать технико-тактические действия без мяча сразу же после его выпуска или адекватное ситуации действие с мячом в момент его ловли: не задерживать мяч и не тормозить развитие атаки.

Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактических действий с использованием ловли и передач мяча

1. Недостаточно быстрое, точное или резкое воспроизведение технического приема; нарушение техники передачи (медленный, слабый или неточный пас) или ловли мяча (неуверенные действия без выхода на мяч) — возможна потеря мяча.

2. Ошибочный выбор способа передачи, направления или траектории полета мяча при определении «слабой зоны» в стойке защитника: передача через закрытое защитником пространство — мяч становится легкой добычей противника.

3. Та же ошибка, что в ситуации 2, но в зависимости от расположения партнера и соперников: передача поперек площадки, через нескольких защитников, с отскоком от пола и медленным полетом мяча на большое расстояние либо слишком «мягкая» навесная передача — создаются предпосылки для перехвата мяча соперниками.

4. Статичность действий передающего и получающего мяч игроков: передача с места без вышагивания или партнеру, «застывшему» на месте, — большая вероятность потери мяча.

5. Бесхитрость, прямолинейность действий — передающий игрок откровенно смотрит на адресата или ловящий не сводит глаз с мяча: передача легко прерывается перехватчиками соперников.

6. Использование лишних финтов, предшествующих передаче: неоправданная задержка мяча, предоставляющая сопернику возможность активизировать противодействие.

7. Нарушение ритмовой структуры сочетания финт-передача: и обманное движение, и передача выполняются одинаково медленно — защитник успевает среагировать на выпуск мяча; обманное движение производится слишком резко, торопливо — защитник не успевает среагировать на него, а реагирует только на выпуск мяча.

8. Скованность в действиях при активном противодействии соперника: излишняя закрепощенность, ведущая к нарушению точности движений.

9. Слабая ориентировка передающего в пространстве и времени при передаче убегающему игроку: мяч «не додается», т.е. не доходит до партнера, или посылается слишком далеко вперед — невынужденная потеря мяча.

10. Несогласованность действий передающего и получающего мяч нападающих: поспешная или запоздавшая передача либо неподготовленность игрока к ловле мяча (опущенные руки, отведенный от мяча взгляд) — мяч не доходит до адресата.

11. Медленное переключение к последующим после выполнения передачи или ловли мяча индивидуальным технико-тактическим действиям: заминка в развитии атаки, позволяющая защитникам предпринять эффективные контрмеры.

Индивидуальные тактические действия с использованием ведения мяча. Теоретические предпосылки

Ведение мяча, или дриблинг, — грозное «оружие» в техническом арсенале баскетболиста. Оно позволяет нападающему значительно расширить свою маневренность при передвижениях с мячом. Существует несколько разновидностей данного технико-тактического действия по его целевой направленности. Так, ведение мяча можно использовать для его вывода из своей зоны в передовую — выводящий дриблинг. Оно помогает преодолеть прессинг и получить позиционное преимущество после обыгрывания защитника — преодолевающий дриблинг. Наконец, благодаря решительному скоростному ведению мяча игрок может создать себе хорошие условия для броска мяча — атакующий дриблинг.

Решения перечисленных тактических задач, связанные с ведением мяча, определяют специфические особенности дриблинга в том или ином случае. Прежде всего, нападающий должен владеть приемами обыгрывания защитника в начале ведения. К ним относятся вышагивание, скрестный шаг и поворот.

При использовании вышагивания (рис. 36, а) дриблер обыгрывает соперника на встречном движении после выведения его из равновесия за счет короткого ложного шага вперед и последующего возвращения в и. п. Для ухода с помощью скрестного шага (рис. 36, б) применяют обманный пружинящий шаг вперед и несколько в сторону с последующим зашагиванием за защитника той же ногой в противоположном направлении с одновременным началом ведения дальней от соперника рукой. Обыгрывание поворотом (рис. 36, в) также начинается с обманного шага вперед и в сторону, а затем следует быстрый поворот назад вокруг опорной ноги и выпуск мяча ближней к направлению поворота рукой.

Результативными при обыгрывании защитника в начале ведения мяча являются также финты на бросок или передачу партнеру, с помощью которых соперник выводится из равновесия и теряет правильную защитную стойку. Особенно значимы здесь естественные движения головой, плечами, туловищем. Ложные движения мячом

должны быть рациональными и коротко амплитудными, т.е. с использованием только кистей.

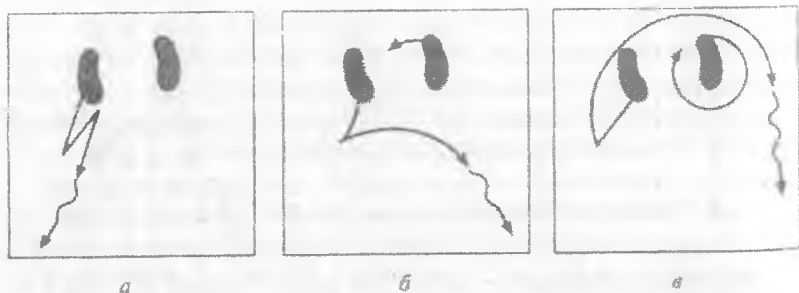


Рис. 36. При использовании вышагивайся

Начинать проход с ведением мяча целесообразно в сторону впереди стоящей ноги защитника и всегда дальней от него рукой. Как и при выходе на свободное место без мяча, эффективным является смена темпа движения: ложный шаг (шаги) либо обманные движения туловищем, головой, мячом выполняются медленно, чтобы защитник успел среагировать на финт, а первый шаг прохода — быстро, энергично и решительно. Мяч посылают вперед без задержки, укрывая его от возможного выбивания.

Когда защитник обыгран, для быстрого передвижения по прямой используют скоростной высокий дриблинг. Если же защитник или кто-либо из его партнеров восстанавливает свою позицию перед дриблером, переходят на низкое ведение мяча, изменяют скорость и направление движения.

Обыгрывание соперника в движении при ведении мяча производят с помощью смены ритма, темпа, скорости и направления, умелого укрывания мяча и своевременного перевода мяча с руки на руку.

Наиболее распространенным и простым по исполнению способом перевода мяча является перевод мяча перед собой. В момент, когда нога, одноименная с ведущей рукой, ставится на пол, производится опускание руки с мячом и его непродолжительный обхват снаружи.

Далее следует акцентированный толчок опорной ногой в сторону другой с одновременным переводом мяча поперек туловища на другую руку и длинный шаг толчковой ноги в новом направлении. В силу большого риска потери мяча при его переводе перед защитником требуются неожиданность и быстрота движений, а также умелое использование поворота туловища и свободной руки для укрывания мяча.

Более эффектными, а главное — более эффективными считаются варианты перевода мяча за спиной и под ногой. При переводе за спиной мяч посылается в пол на уровне разноименной ноги в момент начала полного шага вперед одноименной ногой. А с ее постановкой на площадку и началом очередного шага разноименной ногой производится перевод мяча за спиной. Мяч направляется в пол таким образом, чтобы после его отскока от пола можно было взять его под контроль другой рукой и без пауз продолжить ведение в новом направлении. Надежность выполнения такого перевода мяча обеспечивается тем, что его непрерывно укрывает туловище и сохраняется постоянный зрительный контроль дриблера над игровой ситуацией. Перевод мяча под ногой столь же результативен при обыгрывании защитника, как и предыдущий прием. На практике используются два варианта этого технико-тактического действия. Более простой из них по исполнению предусматривает перевод мяча подразноименной с ведущей рукой ногой в момент ее выноса вперед на очередном шаге, последующий поворот на этой ноге и акцентированный чинный шаг другой в избранном направлении движения. Быстрым и естественным поворотом туловища в сторону установившей контроль над мячом руки и выставлением освободившейся от ведения руки достигается надежное укрывание мяча от защитника. Другой, более сложный вариант данного игрового приема — перевод мяча между ногами. Он предполагает изменение движения ног на обратное в момент одиночного диагонального удара мячом в пол между ногами. Перевод осуществляется, когда одноименная с ведущей рукой нога плотно ставится на пол, а другая выносится вперед. Одновременно с переводом мяча с руки на руку ноги совершают смену положения «ножницами», а быстрый

последующий поворот на обеих ногах позволяет обыграть защитника и продолжить движение в новом направлении.

Для обыгрыша защитника применяют также ведение мяча с поворотом в движении. Его выполнение включает скрестный шаг разноименной с ведущей рукой ногой, поворот на ней в сочетании с взрывным обратным шагом одноименной ноги и одномоментным переводом мяча с руки на руку. Поворот заканчивается непрерывным движением в сторону от защитника. В начале поворота мяч обхватывается спереди кистью ведущей руки, а после его завершения подхватывается другой рукой для продолжения ведения.

Продолжительная задержка мяча может привести к нарушению правил игры, а положение спиной к защитнику ограничивает дриблеру контроль над игровой ситуацией. Поэтому воспроизведение этого приема должно производиться максимально быстро и неожиданно для соперника.

Большинство описанных приемов обыгрывания защитника при ведении в движении достаточно сложны по координации движений и технике исполнения, требуют длительной специальной тренировки и изучаются в процессе спортивного совершенствования баскетболистов.

В процессе обучения дриблингу как индивидуальному технико-тактическому действию необходимо приучить занимающихся к осмысленному использованию этого игрового приема. Сначала посмотри, а потом действуй — основной принцип для игрока, овладевшего мячом. Изначально он должен представлять тройную угрозу для соперников: быть готовым выполнить бросок (если позволяет дистанция), острую передачу или скоростной проход с ведением мяча. Нападающий не имеет права бездумно ударять мячом в пол с последующей его ловлей, лишая себя возможности дальнейшего маневрирования с мячом. Недопустимо также приобретение отрицательного навыка, заключающегося в обязательном использовании ведения мяча, как правило одноударного, перед выполнением любого последующего игрового действия.

Любое ведение мяча должно иметь цель, а завершению дриблинга должно предшествовать принятие решения о дальнейших действиях. Обрывать дриблинг можно только в сочетании с последующим

игровым действием. Продолжением ведения мяча может быть либо точная и быстрая передача, либо бросок, либо остановка в сочетании с поворотом и передачей. Задержка мяча после окончания его ведения и нерешительность приводят к торможению развития атаки, позволяют защитникам организовать активное противодействие и, как правило, заканчиваются потерей мяча. Особенно опасны с этих позиций остановки после ведения мяча у центральной и боковых линий, в углах площадки. Еще более усугубляет ситуацию для нападающего, завершившего дриблинг, поворот спиной к щиту соперника. Такой маневр и «застывшая» позиция лишают его возможности эффективно продолжить атаку команды и предельно облегчают задачу защитника в отборе мяча.

Баскетболист обязан научиться одинаково уверенно управлять мячом обеими руками и делать это без зрительного контроля.

Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча

1. Объяснение и показ разновидностей ведения мяча в конкретной игровой ситуации.
2. Ведение одного или двух мячей на месте с поочередным изменением положения кисти на мяче: с обхватом мяча спереди, сзади, направляя его (их) последовательно вперед и назад.
3. То же, но с обхватом мяча сбоку, спереди или сзади и с переводом его (их) с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой или с поворотом на месте.
4. Ведение-жонглирование мячом на месте с переводом его с руки на руку по кругу либо по восьмерке вокруг одной или двух ног в различных и. п.: стоя в широкой стойке, в выпаде, на одном
5. колене и т. п. 5. То же, но направление движения мяча задается зрительным сигналом педагога или партнера (например, учитель поднял вверх руку — мяч переводить по часовой стрелке; если он держит руку на поясе — мяч переводить против часовой стрелки и т.п.).
6. Ведение без зрительного контроля над мячом на заданных отрезках дистанции.

7. То же, но с дополнительным заданием по ходу дриблинга: подсчитать количество геометрических фигур разной формы или цвета, разложенных на пути движения игрока (например, в центральном круге), или выполнить свободной рукой какие-либо действия, не прекращая ведения мяча (переставить кегли и т.п.).

8. Обыгрывание пассивного защитника финтом в начале ведения из заданной игровой позиции в сочетании с последующим скоростным проходом:

- вышагивание—проход;
- скрестный шаг—проход;
- поворот—проход;
- финт на передачу—проход;
- финт на бросок—проход.

9. То же, но в ситуации выбора: условный соперник произвольно чередует разновидности стоек защитника в каждом повторении задания.

10. То же, что в упр. 8, 9, но из различных исходных позиций по отношению к корзине соперников.

11. Обыгрывание активного защитника в начале ведения в сочетании с последующим скоростным проходом: нападающий использует весь арсенал обманных движений, защитник активно противодействует только началу прохода.

12. Ведение мяча с изменением высоты отскока, направления и скорости передвижения с переводом мяча с руки на руку перед собой на указанных участках площадки.

13. То же, но по зрительным сигналам педагога или партнера.

14. Обыгрывание пассивного защитника в движении (защитник отступает приставными шагами в стойке с выставленной вперед ногой или бегом спиной вперед):

- перевод мяча с руки на руку перед собой (за спиной, под ногой, с поворотом);
- изменение направления движения;
- смена высоты отскока и ритма ведения.

15. То же, но в условиях вариативной активности защитника: первую половину дистанции защитник передвигается пассивно, вторую активно противодействует, стремясь не пропустить дриблера, или

чередует пассивные и активные действия на указанных участках площадки.

16. Активное единоборство «дриблер — защитник» на ограниченных участках площадки: в заданном коридоре, в трехсекундной трапеции, в центральном круге и т. п.

17. То же, но по всей площадке без каких-либо ограничений в действиях и пространстве.

18. Активное соперничество нескольких дриблеров на ограниченном участке площадки (в центральном круге, в трехсекундной зоне и т. п.) с заданием выбить мяч у соперника и сохранить свой.

19. Ведение мяча в сочетании с другими индивидуальными технико-тактическими действиями: выходом, ловлей и передачами, бросками (по мере их освоения) в конкретной игровой позиции.

20. То же, но меняя и. п., расстояние до щита соперника, расположение партнеров по нападению и защитников.

21. Вариативное использование разновидностей ведения в зависимости от складывающейся ситуации в условиях игрового противоборства: в игровых заданиях, в подготовительных и учебных играх.

Организационно-методические указания

1. К обучению дриблингу без зрительного контроля приступать по мере освоения занимающимися основ техники ведения; постепенно усложнять задания, вводя в упражнения разнообразные зрительные сигналы, требующие от дриблера быстрых ответных действий, а также используя задания для свободной от ведения руки.

2. Все задания чередовать для правой и левой руки.

3. Обыгрывание защитника производить в сторону его выставленной вперед ноги с ведением дальней от соперника рукой; не допускать отрыва опорной ноги до выпуска мяча: не совершать пробежек.

4. Для обыгрывания в начале ведения мяча и в движении рационально использовать смену ритма: обманный шаг или ложное движение — медленно, начало или изменение направления прохода — быстро.

5. Уходить от соперника быстро и решительно, укрывая мяч туловищем и свободной рукой.
6. Дриблеру постоянно контролировать ситуацию на площадке с помощью периферического зрения; снижать высоту отскока мяча в случае активного противодействия.
7. Воспитывать у занимающихся бережное отношение к возможности использования ведения мяча, не допускать нерациональной утраты способности маневрирования с мячом: запрещать бездумный удар в пол на месте после овладения мячом или многоударное ведение на месте перед выполнением других игровых приемов.
8. Избегать по ходу ведения мяча продолжительного поворота спиной к сопернику, а также прекращения дриблинга без непосредственного перехода к последующим игровым действиям либо остановок у ограничительных линий, в углах площадки или у центральной линии: не создавать защитникам выгодных условий для отбора мяча.
9. При обыгрывании защитника в движении быстрый и неожиданный перевод мяча с руки на руку сопровождать надежным укрыванием мяча туловищем и свободной рукой; непродолжительно обхватывать мяч кистью, избегая нарушений правил ведения мяча (задержки мяча); стремительно изменять направление движения.
10. После завершения ведения мяча мгновенно переходить к последующим действиям, требуемым сложившейся ситуацией; не передерживать мяч; приучать игроков к принятию решения о дальнейших действиях до завершения дриблинга.
11. На этапе совершенствования варьировать сочетания разновидностей индивидуальных технико-тактических действий с использованием ведения мяча, ловли, передач и бросков: выполнять их на различных позициях; изменять расстояние до корзины в и.п., степень противодействия, расположение партнеров и соперников на площадке.

Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактических действий с использованием ведения мяча

1. Неоправданное использование ведения мяча: одноударное ведение мяча на месте после овладения им — игрок лишает себя возможности

маневрирования и создает предпосылки для группового отбора мяча со стороны противника.

2. Технические ошибки в начале или по ходу ведения мяча: отрыв опорной ноги до выпуска мяча — пробежка; чрезмерно продолжительный обхват мяча при выполнении перевода с руки на руку — задержка мяча.

3. Плохой контроль над складывающейся игровой ситуацией: игрок смотрит на мяч, а не на площадку или поворачивается к сопернику спиной и долго остается в этом положении — запаздывает с принятием решения и выполнением последующих тактических действий.

4. Неэффективное использование приемов обыгрывания соперника в начале ведения мяча или в движении: обыгрывание в сторону сзади стоящей ноги защитника, уход в боковую линию, медленный переход от обманного движения к проходу, нерешительный (ленивый) проход — защитник получает возможность нейтрализовать дриблера при активном давлении на мяч.

5. Отсутствие укрывания мяча туловищем и свободной рукой при его переводе с руки на руку или ведение мяча ближней от соперника рукой — вероятная угроза потери мяча.

6. Несогласованная работа рук и ног при обыгрывании защитника: перевод мяча с руки на руку опережает соответствующие движения ног или отстает от них — потеря равновесия или контроля над мячом, ведущая к потере мяча.

7. Злоупотребление ведением мяча: «ведение мяча ради ведения» — задержка развития командных действий.

8. Бесцельное применение ведения мяча в направлении большого скопления игроков: нападающий медленно начинает дриблинг в сторону возможного группового отбора со стороны соперников — провоцирует потерю мяча.

9. Нерациональное завершение ведения мяча без мгновенного перехода к другим игровым действиям в позициях, удобных для организации защитниками группового отбора мяча: в углах площадки, у центральной, лицевых или боковых линий.

10. Медленный переход от ведения мяча к последующим действиям: игрок сначала заканчивает ведение мяча, а затем начинает

оценивать ситуацию, — защитники успевают восстановить позиции и предпринять эффективные контрдействия.

Индивидуальные тактические действия с использованием бросков мяча в корзину. Теоретические предпосылки

Броски мяча являются конечной целью атакующих действий команды. Тактически оправданными считаются только те из них, которые подготовлены всеми предшествующими действиями игроков, выполняются из выгодных позиций в ситуации, когда партнеры готовы участвовать в борьбе за отскочивший мяч, или бросковое движение провоцирует соперников на ошибку.

Нападающий, завершающий атаку, выбирает способ броска мяча в зависимости от сложившейся на площадке ситуации: собственной удаленности от корзины, расположения соперников, а также от индивидуального объема и уровня владения техникой бросковых движений. Успешность бросков требует надежного воспроизведения рациональной и стабильной техники избранного варианта броска мяча.

На современном этапе развития игры господствует бросок мяча одной рукой, выполняемый в безопорном положении. Однако, чем шире диапазон освоенных бросковых движений, тем больше возможностей у нападающего переиграть защитника.

Оптимальной для совершения результативного броска мяча считается ситуация, когда благодаря действиям партнеров либо за счет индивидуальных усилий при обыгрывании защитника бросок выполняется без каких-либо помех со стороны противника и с доступной дистанции. Однако создать такие условия в игре удастся весьма редко. Большинство атак завершается с преодолением определенной активности соперников. Особенно характерным это становится по мере приближения к щиту. При завершении атаки в непосредственной близости от корзины используют дальнюю от соперника руку, а дистанционные броски мяча принято выполнять сильнейшей рукой.

Чтобы избежать накрывания бросков высокорослым защитником, предварительно выполняют финт на бросок или зашагивание,

посылают мяч по искусственно измененной траектории или укорачивают время его выпуска. При броске мяча в движении для обыгрыша опекуна переключают мяч с руки на руку по ходу двухшажного разбега или выпускают мяч на первом шаге разбега.

Для получения преимущества в единоборстве используют броски мяча с поворотом или с отклонением туловища назад. Эффективными также являются, предшествующий дистанционным броскам мяча в прыжке финт на проход вышагиванием с быстрым возвращением в и. п., уход от защитника с использованием скрестного шага или поворота в сочетании с одноударным ведением или резкая, неожиданная остановка после скоростного прохода.

В случае отскока мяча от щита или кольца при неудачном броске очень эффективно добивание мяча в корзину одной или двумя руками в прыжке. Преимущество отдается добиванию одной рукой, которое позволяет достать мяч в более высокой точке.

Чтобы позиционно обыграть защитника и первым установить контроль над мячом в воздухе, нападающему необходимы: хорошо развитое интуитивное чувство, быстрота действий и достаточный уровень развития скоростно-силовых качеств, умелое использование финтов. Решающее значение имеет умение определить вероятное направление отскока на основе знания существующих закономерностей и собственного игрового опыта, а также расчет момента выпрыгивания: мяч следует добивать в верхней точке прыжка. Для этого, «отвоевав» у защитника выгодную позицию в зоне возможных отскоков, игрок должен находиться на оптимально согнутых («заряженных» на прыжок) ногах и обязан удерживать руки на уровне плеч с пальцами, направленными вверх. В корзину мяч направляется резким толчком кисти и пальцев.

И наконец, одним из самых важных составляемых результативных действий при добивании мяча считается постоянный настрой игрока на борьбу под щитом соперника. Действовать надо так, будто неточным ожидается каждый потенциальный бросок.

Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину.

1. Объяснение и показ разновидностей бросков мяча в корзину в конкретной игровой ситуации.

2. Чередование разновидностей позиционных бросков мяча с места и в прыжке с разных точек по отношению к щиту.
3. То же, но в сочетании с остановкой (на шагах, в прыжке или комбинированным способом) после получения мяча от партнера в движении.
4. То же, что в упр. 2, но в сочетании с остановкой после ведения мяча.
5. То же, что в упр. 3, 4, но с изменением способа броска мяча, дистанции и расположения по отношению к щиту после каждого броскового движения.
6. Выполнение разновидностей бросков мяча с близкой дистанции (в пределах трехсекундной зоны) после вышагиваясь с места.
7. То же, но после предшествующего вышучиванию овладения мячом в движении и остановки: после собственного набрасывания, после передачи партнера, после ведения мяча.
8. То же, что в упр. 6, 7, но чередуя и. п. относительно корзины перед началом вышагиваясь: стоя лицом, боком, спиной к щиту.
9. То же, но в сочетании с поворотами на месте после остановки.
10. Непрерывное выполнение бросков мяча поочередно правой и левой рукой из-под щита с двушажным ритмом работы ног: овладевая мячом после его подбора, игрок без пауз совершает бросок мяча в движении с отскоком от щита то справа, то слева от корзины.
11. Выполнение разновидностей бросков мяча в движении (сверху, над головой, снизу) с получением его от партнера, варьируя собственное и. п., направление выхода и свое расположение относительно щита в момент выпуска мяча, а также и. п. передающего партнера: броски после встречных, диагональных, боковых и поступательных передач под различным углом к щиту.
12. Выполнение разновидностей бросков мяча после его ведения, чередуя и. п. и направление прохода-броска.
13. Выполнение разновидностей бросков мяча с места, в прыжке, в движении и после ведения мяча в сочетании с предшествующим финтом: на проход; на передачу; на бросок.
14. Серийное добивание мяча в щит одной и двумя руками, направляя его в корзину завершающим касанием.

15. Добивание мяча в корзину после его отскока при бросках, совершаемых партнером с различных позиций по отношению к щиту.
16. Непрерывное выполнение подбора-добивания мяча в корзину из-под щита в условиях пассивного противодействия защитника: в течение ограниченного отрезка времени или до заданного количества забитых мячей.
17. То же, но в условиях жесткого противоборства между двумя баскетболистами: добивание совершает любой игрок, овладевший мячом, а соперник активно противодействует ему и т.д.
18. Многократное воспроизведение разновидностей бросков мяча с места, в прыжке, в движении и после ведения, добивания мяча в корзину в единоборстве с пассивным, а затем активным защитником в заданной игровой ситуации.
19. То же, но в сочетании с другими индивидуальными технико-тактическими действиями, предшествующими бросковым движениям: выходом, ловлей, поворотами, передачей, ведением мяча (по мере их освоения).
20. То же, что в упр. 18, 19, но в условиях разнообразных сбивающих факторов: утомления, разнообразных шумовых эффектов, размерно жесткого противодействия.
21. Вариативное выполнение разновидностей бросков мяча в вменяющихся ситуациях игрового противоборства: в игровых заданиях, в подготовительных и учебных играх.

Организационно-методические указания

1. Броски мяча выполнять сериями (по 5—10 раз), варьировать и. п. игрока и расстояние до щита.
2. Броски мяча из-под щита совершать дальней от корзины рукой; позиционные броски мяча с ближней, средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой.
3. Использовать отскок мяча от щита при позиционных бросках под углом 15 — 45°; «находить» щит и варьировать направление придаваемого мячу вращения в соответствии с занимаемой позицией нападающего при бросках мяча непосредственно из-под корзины.

4. Добивание мяча осуществлять в высшей точке прыжка резким толчком кисти.
5. Стремиться к сокращению подготовительной фазы бросков мяча, быстрому переходу от предыдущего действия к бросковому движению, но не допускать при его совершении спешки и резкости.
6. По мере овладения техникой изучаемого броска мяча вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая активность его противодействия до полного снятия ограничений на его действия.
7. Ориентировать занимающихся на выбор оптимального способа броска мяча и его траектории полета в зависимости от дистанции, позиции по отношению к корзине, положения защитника и степени его противодействия.
8. Добиваться надежности и точности воспроизведения рациональной техники бросковых движений, высокой помехоустойчивости к внешним сбивающим факторам (агрессивности защитника, шуму или недоброжелательности зрителей, напряженности спортивной борьбы, равенству в счете, некомфортным температурным условиям и т.п.), а также к внутреннему неблагоприятному состоянию (чрезмерному волнению, функциональной, физической или психологической усталости): учиться управлять своими чувствами и движениями, всегда начинать бросок мяча уверенным в его результативности.

Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину

1. Нарушение рациональной техники выполнения бросков мяча при увеличении активности сопротивления защитника или в условиях других сбивающих факторов: поспешность, скованность или незавершенность броскового движения — неточный бросок или отсутствие стабильной результативности.
2. Нерациональный выбор способа броска мяча либо его траектории полета: выполнение броска мяча из-под щита ближе к защитнику рукой; использование отскока мяча от щита под углом менее 15° или более 45° по отношению к нему; слишком высокая или низкая траектория полета мяча, спровоцированная действиями защитника, и

т. п. — малая вероятность результативности броска мяча или создание предпосылок для накрывания броска мяча соперником.

3. Несвоевременный (поспешный или запоздалый) выход на добивание мяча при его отскоке — невозможность направить мяч в корзину в прыжке одним касанием.

4. Искажение ритмов ремённой структуры выполнения броска мяча: чрезмерно медленная подготовительная фаза; необоснованно высокое или низкое положение мяча в момент его выпуска; неоправданная задержка выпуска мяча — защитник успевает эффективно противодействовать броску мяча.

5. Неуверенное, нерешительное выполнение броскового движения, например дрогнула рука, — мяч не доходит или перелетает область кольца.

6. Неэффективное выполнение сочетания технико-тактических действий, завершающееся броском мяча: недостаточно быстрое выполнение предшествующих броску мяча приемов; нарушение согласованности движений верхних и нижних конечностей; необоснованная пауза при переходе от других игровых действий к бросковым — облегчаются условия противодействия.

7.4 Групповые тактические действия

Структурными элементами групповых тактических действий являются индивидуальные действия игроков, определенным образом организованные во времени и пространстве. Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке. Их успешность требует соответствующего начального взаиморасположения нападающих, взаимосвязанного маневрирования на определенном участке площадки, своевременности и согласованности действий игроков, их полного взаимопонимания.

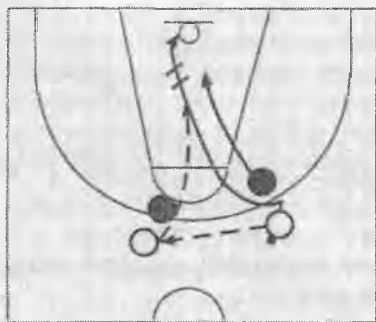
7.4.1 Взаимодействия двух игроков.

Теоретические предпосылки

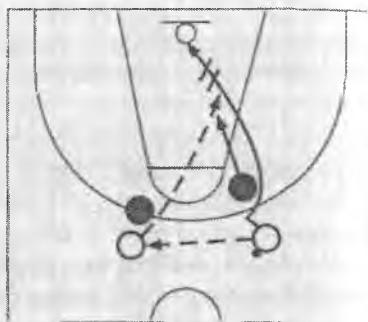
Согласно классификации выделяют несколько разновидностей взаимодействий двух игроков: «передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение.

«Передай мяч и выходи» — простое и эффективное взаимодействие игроков по типу «стенки» в футболе. Это взаимодействие может осуществляться разными по амплуа атакующими игроками: защитником и форвардом, защитником и центровым, форвардом и центровым, разыгрывающим и атакующим защитником и т.д. Могут меняться и занимаемые и.п. этих игроков. Неизменным остается основной принцип взаимодействия: передал мяч — освободись от опеки защитника для получения обратной передачи с дальнейшей угрозой завершения атаки результативным броском.

На рисунке 37 показаны схемы рассматриваемого взаимодействия, в котором участвуют игроки задней линии нападения. В и. п. они располагаются на периметре трех очковой линии прямо перед корзиной. После выполнения передачи нападающий, используя обманное движение, осуществляет выход перед защитником (рис. 37, а) или за спиной у него (рис. 37, б). Получив атакующую передачу от партнера, он завершает проход броском в движении из-под щита.



а



б

Следует подчеркнуть необходимость своевременного использования финтов для успешной реализации данного взаимодействия. Игрок с мячом перед передачей может выполнить финт на бросок, проход или передачу мяча в противоположную от планируемого направления сторону, а освобождающийся от плотной опеки нападающий обязан умело пользоваться обманными движениями выщучиванием, скрестным шагом или поворотом. Соответственно избранному финту и направлению маневрирования может применяться один из разновидностей выхода: V-образный, S-образный, петлеобразный или круговой. Выход должен быть быстрым и решительным, а обратная передача — нацеленной и скоростной.

Заслоны — неотъемлемая составляющая современной игры в баскетбол в нападении. Без их использования не обходится практически ни одна атака против организованной обороны. Цель этого взаимодействия — освободить партнера, преградив путь опекающему его защитнику. Выделяют несколько разновидностей заслонов. При постановке заслона игроку, стоящему на месте, применяют передний, задний или боковой заслон. Их различают в зависимости от того, где по отношению к сопернику располагается ставящий заслон нападающий. Если заслон ставится перед защитником, то это передний заслон (рис. 38, б). Он используется чаще всего для выполнения позиционного броска. При постановке заслона сбоку или сзади от защитника это соответственно боковой (рис. 38, а) или задний заслон. Они эффективны преимущественно для выхода или прохода-броска.

Для «отсечения» соперника нападающий, ставящий заслон, чаще всего занимает позицию лицом к защитнику, но не менее эффективно расположение спиной к нему.

Существует ряд общих правил постановки неподвижных заслонов, которые обеспечивают их результативность:

- действия нападающих должны быть согласованными и неожиданными для защитников;
- игрок, которого освобождают заслоном, обязан отвлечь внимание своего опекуна обманными действиями на передвижение в противоположную планируемому проходу сторону, а в случае

получения мяча — финтами на бросок, передачу или проход с ведением мяча;

- забегать для постановки заслона необходимо быстро и скрытно от опекуна партнера; при постановке заслона нужно встать близко к защитнику, занять устойчивое положение на пути его ожидаемого перемещения и быть готовым к столкновению, располагаясь лицом к сопернику, выставить перед грудью, как щит, согнутые в локтях руки;

- уход под заслон должен быть своевременным — не начинать движение, пока не поставлен заслон, но и не опаздывать с его использованием; проходить нужно стремительно и вплотную с поставленной «преградой»;

- игрок, поставивший заслон, сразу после прохода партнера и «отсечения» его опекуна обязан повернуться в сторону атакующей корзины в готовности к получению мяча и дальнейшим нападающим действиям.

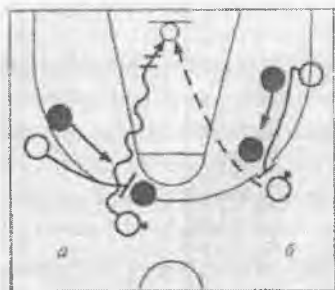


Рис. 38. «Отсечения»

Типичным взаимодействием двух игроков с использованием неподвижного заслона является «двойка». Для его осуществления атакующий игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон. Нападающий, получив мяч, использует финт вышагиванием на проход. Как только заслон поставлен, он стремительно прорывается в сторону заслона и завершает проход броском из-под щита. Игрок, поставивший заслон, преграждает путь защитнику и в случае расположения лицом к нему поворачивается кругом на ближней к корзине ноге для поддержки атакующего игрока (рис. 39, а). Если происходит переключение защитников, то следует передача

поддерживающему игроку (рис. 39, б), выполнившему поворот, и уже он беспрепятственно атакует броском в движении из-под кольца.

Взаимодействие «двойка» дает эффективный результат при выполнении его различными по функциям игроками и с разных позиций.

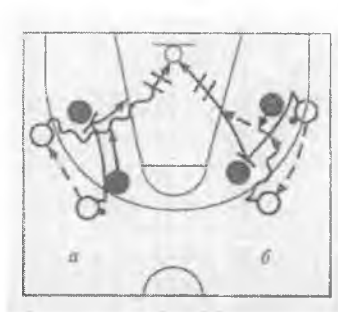


Рис. 39. Ноге для поддержки атакующего игрока

Заслон может быть поставлен и в движении, когда нападающий без мяча перемещается параллельно движению партнера с мячом, располагаясь между ним и опекающим его защитником (рис. 40). Тем самым он образует подвижную преграду перед дриблером. Такой заслон образно называют «экраном». Он позволяет игроку с мячом свободно маневрировать и беспрепятственно атаковать корзину соперников со средней или дальней дистанции.

Специфическими разновидностями заслона являются наведение и пересечение.

Особенность наведения заключается в том, что инициатива здесь принадлежит нападающему, освобождающемуся от опеки защитника. Он, используя ложные движения и маневрирование по площадке без мяча или с мячом, «наводит» своего опекуна на неподвижно стоящего в определенной позиции партнера (рис. 41), вынуждая их столкнуться (либо добивается столкновения двух защитников). Чтобы достичь намеченной цели, важно проходить вплотную к партнеру или сопернику и как можно быстрее.

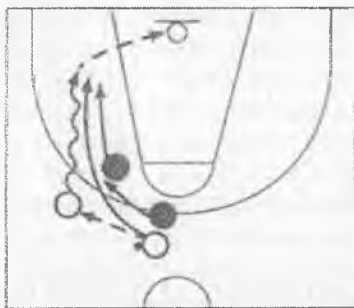


Рис. 40. Параллельно движению партнера с мячом

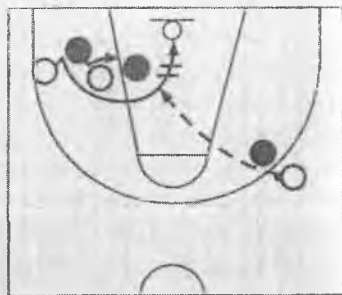


Рис. 41. Ложные движения и маневрирование

Статический заслон при наведении применяют как для подготовки дистанционных бросков (рис. 42, а), так и для выхода без мяча или прохода с ведением к щиту соперника (рис. 42,б).

Сущность пересечения подразумевает такое взаимодействие, при котором нападающие перемещаются навстречу друг другу с целью добиться столкновения защитников в момент пересечения своего пути следования и тем самым освободиться от их опеки.

Пересечение можно рассматривать как своего рода наведение надвигающегося партнера. Оно эффективно как без мяча (рис. 43, а), так

и при владении мячом одним из игроков (дриблером) (рис. 43, б). В более выгодном положении всегда оказывается игрок, выходящий из-за спины партнера, т. е. проходящий вторым («запаздывающий»).

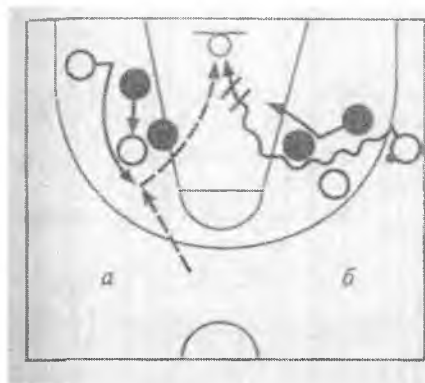


Рис. 42. Статический заслон при наведении применяют как для подготовки дистанционных бросков

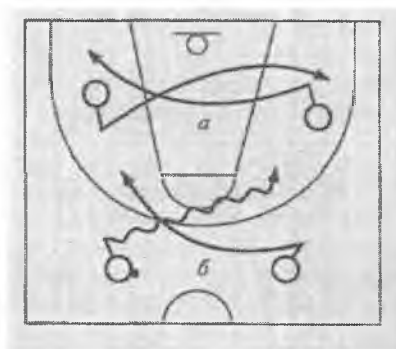


Рис. 43. Дриблером

Соответственно при освобождении от опеки дриблера этим игроком Должен быть нападающий с мячом. Но не менее результативно пересечение, когда в момент встречи партнеров игрок, ведущий мяч, передает его из рук в руки товарищу по команде (рис.

44). В этом случае игрок без мяча проходит следом за дриблером. После получения мяча и освобождения от защитника он имеет возможность беспрепятственно пройти к корзине, используя в свою очередь ведение мяча.

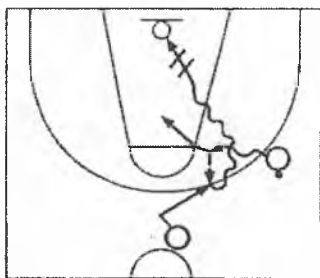


Рис. 44. Встречи партнеров игрок, ведущий мяч, передает его из рук в руки товарищу по команде

Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи»

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Выполнение взаимодействия в поточном упражнении 2 х 1 при пассивном сопротивлении защитника (рис. 45).
3. То же, но с атакой со средней дистанции.
4. Выполнение разновидностей взаимодействия в условиях активного противодействия защитника в игровом упражнении «1х1 с промежуточным»: единоборство осуществляется без ограничений активности защитника; промежуточный игрок занимает неподвижную позицию в заданной точке площадки и может быть использован атакующим игроком только для передачи ему мяча и получения обратного паса.
5. Выполнение взаимодействия в условиях игрового противоборства 2 х 2 с атакой в одну корзину.
6. Воспроизведение разновидностей изучаемого тактического взаимодействия в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

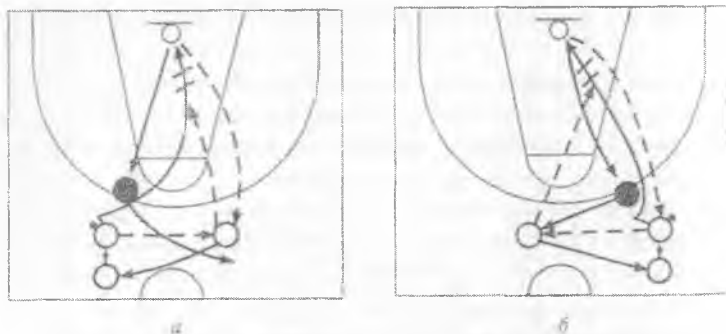


Рис. 45. Упражнении 2 х 1 при пассивном сопротивлении защитника

Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «двойка»

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Проведение подвижной игры «Третий лишний»: играющие располагаются попарно по кругу; за пределами круга находятся водящий и убегающий, причем в и. п. они находятся на расстоянии 5-6 м друг от друга; задача водящего — догнать убегающего и осалить его, в этом случае они меняются ролями; убегающий игрок в любой момент может занять позицию впереди какой-либо пары, предварительно коснувшись рукой спины сзади стоящего партнера, что является сигналом к побегу от водящего.
3. Поочередное выполнение бокового заслона условному защитнику в поточном упражнении (рис. 46): изначально игроки располагаются по кругу на расстоянии 2 — 3 м, перед каждым из них установлена переносная стойка или стул, обозначающие защитника; внутри круга чуть сзади-сбоку от одного из игроков занимает позицию свободный от условной опеки нападающий, который начинает упражнение по сигналу педагога; он забегает вперед и устанавливает для партнера заслон сзади-сбоку от условного защитника; партнер после финта скрестным шагом осуществляет выход под заслон и в свою очередь освобождает заслоном впереди стоящего нападающего и т.д.; каждый

из I поставивших заслон игроков занимает место, освобожденное партнером.

4. Освобождение нападающего без мяча с помощью бокового заслона в поточном упражнении, преодолевая пассивное сопротивление защитника (рис.47): после каждого взаимодействия игроки меняются ролями, перемещаясь против часовой стрелки.

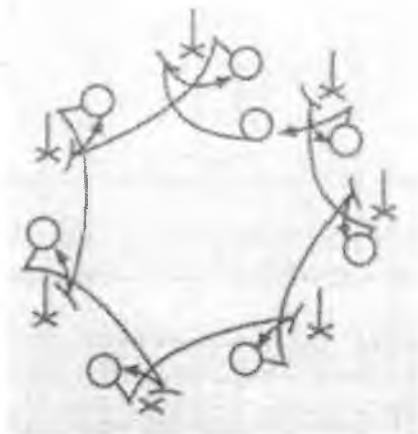


Рис. 46. Поочередное выполнение бокового заслона условному защитнику в поточном упражнении

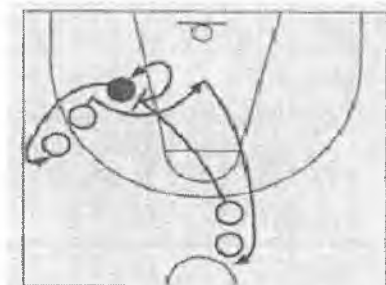


Рис. 47. Освобождение нападающего без мяча с помощью бокового заслона в поточном упражнении

5. То же, но с непрерывной постановкой заслонов в двух позициях, разных по отношению к корзине (рис. 48): в и. п. занимающиеся находятся в двух колоннах лицом к корзине; перед направляющими располагаются защитники, а между колоннами — один нападающий, который начинает упражнение постановкой бокового заслона для любого из направляющих; освободившийся игрок следует для постановки заслона на другую от щита сторону площадки и т.д. После выполнения каждого очередного взаимодействия производится смена ролей: игрок, поставивший заслон, занимает место пассивного защитника, а тот перемещается в конец своей колонны нападающих.

6. Выполнение взаимодействия «двойка» без броска в корзину в условиях пассивного противодействия защитника (рис. 49): занимающиеся упражняются в тройках; в начальном расположении нападающему без мяча противодействует пассивный защитник, сбоку и чуть впереди этой пары стоит игрок с мячом (нападающие лицом обращены в сторону корзины противника, защитник — к опекаемому нападающему); начиная упражнение, игрок с мячом выполняет передачу партнеру и устремляется вслед за мячом для постановки заслона сзади-сбоку от защитника; нападающий, получивший мяч, осуществляет финт-проход с ведением мяча под заслон и с последующей остановкой в предыдущей позиции игрока с мячом. Далее происходит смена ролей: защитник становится на место опекаемого им нападающего, а игрок, поставивший заслон, — на позицию защитника и т.д.

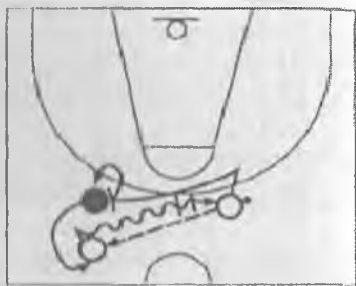


Рис. 48. Непрерывной постановкой заслонов в двух позициях

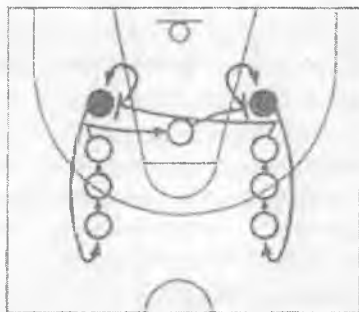


Рис. 49. «Двойка»

7. То же, но в поточном упражнении с атакой корзины после прохода (рис. 50): выход под заслон дриблер продолжает скоростным проходом-броском; далее он подбирает и передает мяч на и. п. очередному партнеру, а сам отправляется вслед за передачей и занимает позицию за спиной у него; тем временем защитник встает на место атакующего нападающего, а игрок, поставивший заслон, — на место защитника.

8. То же, но с продолжением атаки передачей-откидкой (рис. 51): нападающий, поставивший заслон лицом к защитнику, после прохода партнера выполняет поворот кругом, получает мяч от дриблера и сам завершает атаку броском из-под щита.

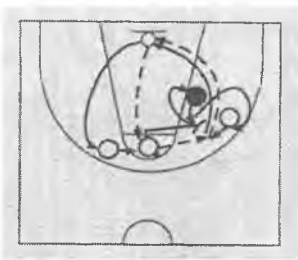
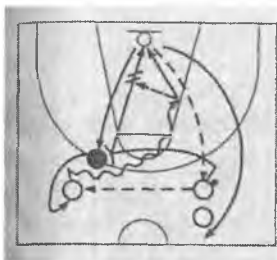


Рис. 50. Атакой корзины после прохода Рис. 51. Атаки передачей-откидкой

9. Выполнение взаимодействия «двойка» с постановкой переднего заслона и последующей атакой броском со средней дистанции из-под заслона (рис. 52): игрок, передавший мяч партнеру, ставит заслон между ним и опекающим его защитником; нападающий, получивший мяч, совершает финт на проход или передачу мяча и атакует корзину дистанционным броском мяча с места или в прыжке.

10. Выполнение разновидностей взаимодействия «двойка» в условиях игрового противоборства «2х2 в одну корзину».

11. То же, но в учебных двусторонних играх с установкой педагога.

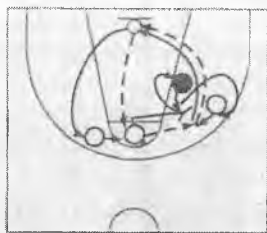


Рис. 52. Взаимодействия «двойка» с постановкой переднего заслона и последующей атакой броском со средней дистанции из-под заслона

Обучение групповым тактическим взаимодействиям в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов

1. Объяснение и показ разновидностей заслонов на демонстративной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Выполнение взаимодействия с использованием заслона «экран»:

- взаимодействие двух нападающих без мяча с применением заслона в движении на ограниченном участке площадки; задание для защитника — прорваться к опекаемому нападающему и рукой дотронуться до его спины (рис. 53);

- взаимодействие нападающего без мяча и дриблера: опекаемый защитником нападающий владеет мячом и передвигается произвольно с ведением мяча;

- то же, но задача защитника — выбить мяч у дриблера;

- выполнение взаимодействия
- в целом в условиях пассивного противодействия защитника с атакой корзины после прохода-броска (рис. 54): для постановки заслона игрок постоянно занимает позицию между партнером и опекающим его защитником; после завершения каждого взаимодействия происходит смена ролей по часовой стрелке, затем против часовой стрелки;
- то же, но с атакой корзины позиционным броском мяча со средней дистанции из-под заслона (рис. 55): бросковое движение выполняется после остановки двумя шагами, прыжком или комбинированным способом;
- то же, но в условиях активного противодействия защитника.

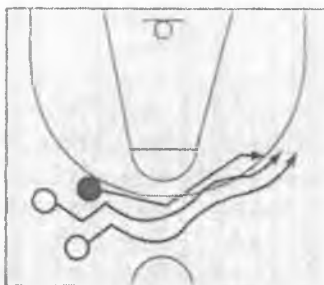


Рис. 53. Прорваться к опекаемому нападающему и рукой дотронуться до его спины

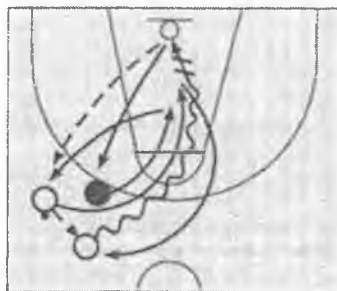


Рис. 53. Пассивного противодействия защитника с атакой корзины после прохода-броска

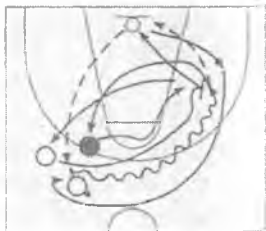


Рис. 53. Бросковое движение выполняется после остановки двумя шагами, прыжком или комбинированным способом

3. Выполнение взаимодействия с использованием наведения:

- подвижная игра «Запятная бездомного»: на площадке на расстоянии 5 — 6 м друг от друга беспорядочно раскладывают несколько гимнастических обручей малого диаметра (или мелом рисуют круги) — это «дома» для играющих. Выбирают одного или несколько водящих, которые, как и остальные игроки, располагаются на площадке произвольно; игра начинается по сигналу педагога; задача водящих — догнать и запятнать любого игрока, находящегося вне «дома», и таким образом поменяться с ним ролями; соответственно убегающие стремятся перебежать из одного обруча в другой, маневрируя по площадке и используя неподвижно стоящих в «домах» игроков как преграду для водящих, т. е. «наводят» их на статический заслон; в «доме» может находиться только один игрок, и время его непрерывного пребывания в нем ограничивается 3 с;
- то же, но играющие владеют мячами и передвигаются, используя ведение мяча, у водящих и неподвижно стоящих в «домах» игроков мячей нет; дриблер, убегая от водящего, может использовать наведение или передавать мяч из рук в руки стоящему} партнеру, занимая его место в «доме»;
- выполнение изучаемого взаимодействия в поточном упражнении при встречном движении двух колонн (рис. 56): в и. п. игрока располагаются в двух противостоящих колоннах, и по сигналу педагога направляющие начинают движение навстречу друг другу: сблизившись, один из них на мгновение останавливается, занимая положение для заслона, а другой, неожиданно меняя направление движения, огибает искусственную преграду в заранее указанном

направлении (слева или справа от партнера); далее оба игрока передвигаются на позиции замыкающих в противоположных колоннах, и упражнение начинает следующая пара занимающихся;

- выполнение дриблером наведения условного защитника на неподвижно стоящего партнера с последующей атакой корзины Проходом-броском (рис. 57): из Угла площадки осуществляется скоростной проход с ведением Мяча, проследовав вплотную к Партнеру, и бросок из-под щита; после осуществления каждого взаимодействия нападающие меняют свои позиции по часовой стрелке и возобновляют упражнение;



Рис. 56. При встречном движении двух колонн

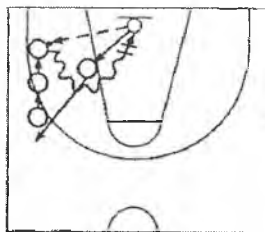


Рис. 57. Проходом-броском

- то же, но с преодолением пассивного, а затем активного противодействия одного защитника (рис. 58);

- выполнение наведения игроком без мяча (рис. 59): после передачи партнеру нападающий навводит на него своего защитника, получает обратную передачу и завершает проход атакой из-под щита; сопротивление защитника пассивное; смена ролей — против часовой стрелки после завершения каждого взаимодействия.

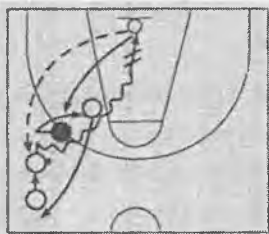


Рис. 58. Активного противодействия одного защитника

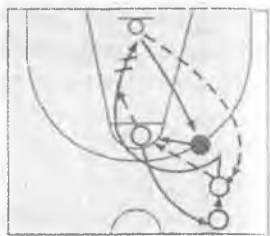


Рис. 59. Выполнение наведения игроком без мяча

4. Выполнение взаимодействия с использованием пересечения:

- без мяча в поточном упражнении с передвижением из двух колонн (рис. 60): каждая пара игроков одновременно начинает перемещение в направлении линии штрафного броска, осуществляя пересечение в точке, обозначенной переносной стойкой (очередность продвижения игроков устанавливается заранее), и после выхода под щит возвращается на и. п.;
- то же, но один из игроков владеет мячом и завершает взаимодействие атакой корзины (рис. 61): первым при пересечении проходит игрок без мяча, дриблер завершает свой проход броском; по окончании взаимодействия занимающиеся возвращаются на и. п. и меняются местами и ролями;
- то же, но преодолевая пассивное противодействие одного, а затем двух защитников: смену;
- защитников производят после определенного количества повторений задания;
- выполнение взаимодействия с мячом, чередуя возможные варианты завершения атаки: игрок с мячом проходит первым, после пересечения передает его партнеру, и тот атакует броском из-под щита (рис. 62, с); игрок с мячом с места передает его партнеру и проходит первым, а дриблер использует пересечение для освобождения от опеки и беспрепятственного прохода к щиту (рис. 62, б); после завершения взаимодействий мяч возвращается на и. п. и занимающиеся меняются местами;

– выполнение разновидностей взаимодействия на различных позициях нападающих в условиях активного противодействия одного (двух) защитников, варьируя способ завершения атаки по ситуации.

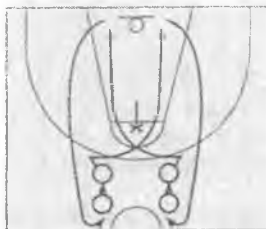


Рис. 60. Без мяча в поточном упражнении с передвижением из двух колонн

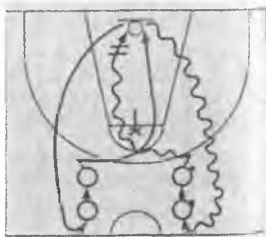


Рис. 61. Один из игроков владеет мячом и завершает взаимодействие атакой корзины

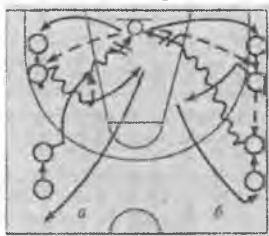


Рис. 62. Выполнение взаимодействия с мячом, чередуя возможные варианты завершения атаки

5. Воспроизведение взаимодействий двух игроков с использованием разновидностей заслонов в условиях игрового противоборства 2 x 2 с атакой в одну корзину.
6. То же, но в учебных двусторонних играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания

1. В поточных упражнениях периодически варьировать начальные позиции игроков (прямо перед щитом, у боковой линии справа или слева от корзины), направление первой передачи и развития взаимодействия, способ завершения атаки (броском в движении, после прохода, с места или в прыжке).
2. Смену ролей в упражнениях производить перемещением игроков по ходу или против часовой стрелки после каждого повторения задания, а единоборство с участием промежуточного игрока продолжать, пока нападающий или защитник не наберет заданного количества очков (попаданий или перехватов мяча).
3. Результативное выполнение изучаемого взаимодействия в игровых условиях поощрять начислением дополнительных премиальных очков.
4. Активно, но рационально использовать разнообразные обманные движения: «финтить», чтобы обыграть соперника, а не ради «финта».
5. Выход для получения мяча или проход с ведением мяча осуществлять быстро и решительно.
6. Своевременно и точно передавать мяч открывающемуся или находящемуся в более выгодной позиции партнеру.
7. При постановке неподвижного заслона:
 - вставать близко от защитника и располагаться лицом или спиной к нему;
 - занимать устойчивое положение на площадке: находиться в широкой стойке и преграждать как можно большее пространство, но не выставлять в стороны колени или руки;
 - при расположении лицом к защитнику выставлять перед грудью внутри занимаемого «цилиндра» согнутые в локтях руки, чтобы обезопасить себя при возможном столкновении с соперником;

- перемещаться для постановки заслона скрытно от защитника, т. е. вне поля его зрения;
 - после прохода освобождающегося нападающего при расположении лицом к защитнику выполнять поворот на ближней к корзине ноге и выходить к щиту для поддержки атакующего; аналогичный выход для продолжения атаки, но без поворота совершать в случае постановки заслона спиной к защитнику;
 - освобождающемуся от опеки игроку перед уходом «прижаться» к защитнику и начинать выход в момент постановки заслона; проходить кратчайшим путем и вплотную с заслоном.
8. При постановке заслона в движении опережать защитника, занимая позицию между ним и партнером, передвигаться на одинаковой с ним скорости, в точности повторяя его маневры.
9. При наведении и пересечении выполнять взаимодействия на скорости, проходить максимально близко друг к другу; передавать мяч из рук в руки освободившемуся нападающему.
10. В условиях игрового противоборства атаку завершать по ситуации: стремительным проходом-броском из-под щита, проходом-«откидной» партнеру или неожиданной для соперников остановкой с последующим позиционным броском из-под заслона.
11. Партнерам согласовывать свои действия во времени и пространстве.

Основные ошибки при выполнении разновидностей групповых тактических взаимодействий в нападении с участием двух игроков

1. Нерациональность и несвоевременность индивидуальных действий:
- излишнее увлечение финтами или их отсутствие;
 - неэффективность заслона: постановка заслона в поле зрения защитника; неустойчивая позиция игрока (слишком узкая или широкая постановка стоп); неверный выбор места по отношению к сопернику — игрок не преграждает путь сопернику; плохое наведение на заслон — выход (проход) на большом расстоянии от заслона; отсутствие эффективной поддержки атакующего со стороны поставившего заслон игрока — нет последующего поворота при

постановке заслона лицом к защитнику, либо он выполнен с опозданием или не на ближней к корзине ноге;

- плохая (слабая или неточная) атакующая передача;
- медленный, нерешительный или поспешный выход (проход);
- неоправданный, нерациональный бросок — из невыгодной позиции или вопреки сложившейся игровой ситуации, неадекватный выбор способа броска мяча.

2. Несогласованность действий игроков:

- преждевременное начало действия либо задержка выхода или прохода нападающего: партнер не готов к передаче, заслон еще не поставлен, или защитник уже готов противодействовать ему;
- запаздывание с постановкой заслона или выполнением ответной передачи при развитии взаимодействия: нет продолжения атаки.

7.4.2 Взаимодействия трех игроков. Теоретические предпосылки

В основе тактических взаимодействий трех игроков лежат индивидуальные действия без мяча и с мячом, а также разновидности взаимодействий двух игроков: «передай мяч и выходи», заслоны, наведение и пересечение. В современном баскетболе из взаимодействий трех игроков наибольшее распространение имеют: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков».

«Треугольник» — простое, но эффективное взаимодействие при контратаке в ситуации 3х2 или при розыгрыше мяча в позиционном нападении. В начальном расположении игроки занимают позиции на дальних подступах к корзине, образуя треугольник, основанием обращенный в сторону атаки. Игрок с мячом занимает вершину треугольника и соответственно должен находиться дальше от щита соперников, чем два его других партнера. При скоростной контратаке в ситуации численного перевеса нападающие, используя ведение мяча, передачи и выход на свободную позицию, выводят на завершающий бросок своего партнера. При умелых действиях нападающих такая атака, как правило, завершается из-под щита без активного противодействия броску со стороны защитников.

В позиционном нападении взаимодействие «треугольник» проводится без смены мест (рис. 62) и со сменой мест (рис. 63) по принципу «передай мяч и выходи». При розыгрыше мяча используют быстрые передачи с возвращением его в вершину треугольника. После каждой выполненной передачи игрок стремится за счет финтов освободиться от опеки и занять выгодное для атаки корзины положение. Туда и должна своевременно последовать выводящая на бросок мяча передача.

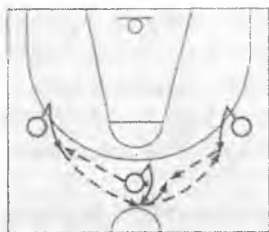


Рис. 63. «Передай мяч и выходи»

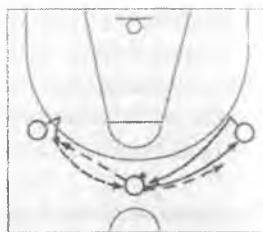


Рис. 64. «Тройка»

«Тройка» — взаимодействие, основанное на использовании заслона для выхода с получением мяча (рис. 64). Начальная расстановка нападающих напоминают тот же треугольник, но его расположение на площадке по отношению к корзине может быть разным: с вершиной на трехочковой линии и основанием, обращенным к корзине, или с вершиной у боковой линии и основанием, обращенным к другой боковой. Мяч при этом всегда у игрока, находящегося в вершине условного треугольника.

Нападающий с мячом начинает взаимодействие передачей в одну сторону, а сам направляется для постановки заслона в другую, где его партнер предварительно сближается с защитником и, используя заслон, выходит на свободную позицию. Этому игроку и доставляется мяч для завершающего броска. При удачном стечении обстоятельств атакующий игрок может беспрепятственно дойти до корзины и поразить ее без особого труда из-под щита. В другом случае возможно завершение атаки позиционным броском с дальней или средней дистанции без сопротивления защитника. Игрок, поставивший заслон лицом к сопернику, после блокирования

защитника поворачивается кругом и поддерживает атакующие действия партнера с мячом, как при взаимодействии «двойка».

Чтобы разыгрываемое взаимодействие было результативным, каждый игрок должен использовать соответствующие обманные движения и согласовывать свои действия с партнерами по команде во времени и пространстве.

«Малая восьмерка» — взаимодействие, предназначенное для розыгрыша мяча на задней линии нападения и построенное на многократном наведении и пересечении нападающих. При этом к пути движения игроков напоминают вытянутую и несколько выгнутую в середине цифру 8 (рис. 67). Начальное расположение нападающих соответствует взаимодействию «треугольник», мячом владеет средний игрок.

Игрок с мячом начинает дриблинг в сторону одного из партнеров, который одновременно направляется навстречу ему и получает передачу из рук в руки в момент пересечения. Далее игрок, передавший мяч, делает короткий рывок к корзине с последующим восстановлением позиции на фланге, а нападающий с мячом, используя ведение, следует в направлении третьего партнера, также совершающего встречное движение. В момент их пересечения происходит аналогичная передача мяча из рук в руки. Дриб-лер вновь занимает место в середине площадки, замыкая «восьмерку», а снабдивший его мячом партнер после короткого рывка к корзине располагается уже на другом фланге атаки и т.д. Цикл передвижений нападающих по «восьмерке» продолжается несколько раз.

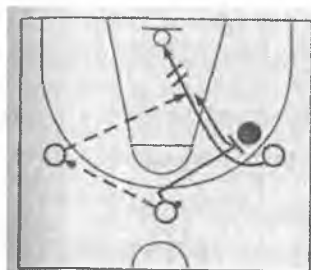


Рис. 65. Групповое взаимодействие «тройка»

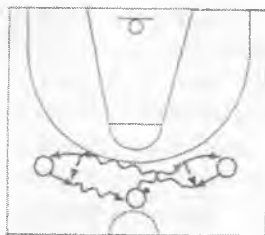


Рис. 66. Групповое взаимодействие «малая восьмерка»

Взаимодействие используется для удержания мяча, а также с целью подготовки условий для результативной атаки. Наиболее перспективными вариантами продолжения взаимодействия считаются: проход к щиту противника в момент пересечения, воспользовавшись несогласованностью действий защитника; дистанционный бросок мяча после неожиданной остановки нападающих в момент передачи мяча из рук в руки, используя наведение; передача на фланг освободившемуся от опеки игроку и его последующий проход-бросок в случае попытки соперников организовать групповой отбор мяча в середине площадки с участием крайнего защитника.

«Малая восьмерка» будет успешной, если взаимодействующие игроки выполняют ряд требований:

- ведут мяч дальше от соперника рукой без зрительного контроля;
- при владении мячом постоянно угрожают проходом к корзине;
- для получения мяча следуют наружу, т. е. в дальнюю от щита противника сторону, и передача из рук в руки соответственно осуществляется в сторону от защитников;
- при пересечении проходят рядом друг с другом, надежно передавая мяч, не оставляя шансов обороняющимся добраться до него;
- непрерывно держат в поле зрения мяч и контролируют игровую ситуацию;
- своевременно выходят для получения мяча, и он постоянно находится в середине площадки;
- передвигаются быстро, решительно и уверенно;
- мгновенно используют ошибочные и несогласованные действия соперников для завершения атаки.

«Скрестный выход» (рис. 67) также базируется на пересечении и наведении. Его можно проводить: 1) прямо перед щитом соперника при участии центрального и двух игроков задней линии нападения; 2) от боковой линии, когда взаимодействуют центральной, форвард и защитник.

В первом случае игроки в начальной расстановке образуют треугольник, обращенный вершиной к щиту противника, и центровой занимает позицию спиной к корзине. Во втором — треугольник, обращенный вершиной к противоположной боковой линии, а центральной находится в средней позиции на «усах» трехсекундной зоны. Мячом может владеть любой из партнеров центрального.

Взаимодействие начинается передачей центральному с последующими диагональными перемещениями двух игроков в его направлении и пересечением перед ним. Благодаря этому маневру, а также возможному наведению защитников на центрального один из проходящих нападающих освобождается от опеки, получает от него мяч из рук в руки и завершает атаку броском в движении из-под щита. Партнеры поддерживают атакующего в готовности подобрать мяч в случае его промаха. Возможным продолжением атаки может быть и бросок мяча самим центральным после поворота в сторону корзины, если защитники осуществляют переключение на прорывающихся игроков или пытаются заранее предугадать развитие атакующих действий.

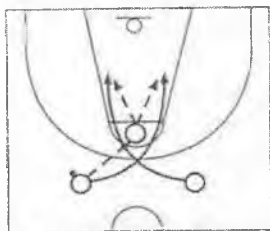


Рис. 67. «Скрестный выход»

Основные правила, которыми следует руководствоваться при осуществлении «скрестного выхода»:

- первым мимо центрального проходит игрок, направивший ему мяч;

– выход должен быть стремительным и применяться в сочетании с предшествующим финтом вышагиванием или скрестным шагом;

– игроки обязаны проходить вплотную к центрному, чтобы между ними не смог прорваться ни один сопровождающий защитник;

– центрровой может передавать мяч из рук в руки любому партнеру, но чаще в более выгодном положении оказывается второй проходящий игрок.

«Сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков» — взаимодействия, при которых нападающий с мячом или без мяча освобождается от опеки противника благодаря постановке заслона одновременно двумя партнерами (рис. 68) или с помощью наведения на двойную преграду (рис. 69).

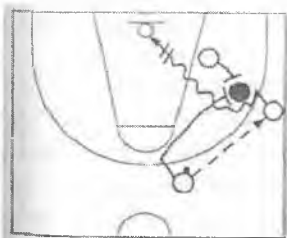


Рис. 68. «Сдвоенный заслон»

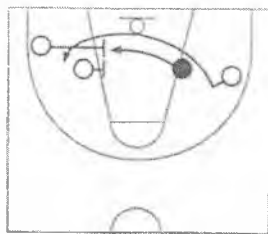


Рис. 69 «Наведение на двух игроков»

Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «треугольник»

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Выполнение взаимодействия в ситуации численного превосходства нападающих (3 x 1, 3 x 2) на месте и в движении без атаки корзины: подвижные игры, например: «Не давай мяч водящему» и др., требующие многократного выполнения передач между партнерами без потерь мяча.
3. То же, но в ситуации численного равенства противоборствующих (3x3): подвижные игры, например: «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч ловцу» и т.п., требующие длительного сохранения командного контроля над мячом.

4. Повторное выполнение взаимодействия с атакой корзины при позиционном розыгрыше мяча в зоне соперника, преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление одного, двух защитников: способы завершения атаки варьируются по ситуации, смену защитников производят после указанного количества повторений задания нападающими.

5. То же, но в игровом противоборстве 3 х 3 с атакой в одну корзину: команда атакует до потери мяча в ходе его розыгрыша или после неточного броска, в случае результативных действий нападающие сохраняют контроль над ним и получают право на очередную атаку.

6. Поточное выполнение взаимодействия с атакой корзины соперников после скоростного передвижения нападающих вдоль площадки: игроки перемещаются от одной корзины к другой в расстановке для взаимодействия «треугольник», непрерывно передавая мяч между собой через ближнего (среднего) партнера и завершая атаку броском из удобного положения; окончив скоростную атаку, занимающиеся вдоль боковых линий возвращаются на и. п.; очередная тройка игроков начинает упражнение, как только предыдущая пройдет центральную линию, и т.д.

7. То же, но со сменой мест нападающими по ходу атаки: мяч постоянно «ходит» через среднего игрока, но при этом каждый атакующий после выполнения передачи совершает рывок вслед за мячом на фланг (за спину партнеру), а игрок, получивший мяч, устремляется в центр и т.д.; игроки без мяча должны все время опережать его и получать пас «на ход».

8. То же, что в упр. 6 и 7, но с преодолением в передовой зоне активного противодействия одного, а затем двух защитников: нападающие при необходимости могут использовать ведение мяча и завершать атаку по ситуации; защитники встречают нападающих наверху трех очковой дуги; смену обороняющихся производят в случае их успешных действий (перехват или выбивание мяча, накрывание броска) или при невынужденных ошибках нападающих (технические потери мяча, неудачные броски в корзину и т.п.).

9. Выполнение разновидностей взаимодействия в игровом противоборстве «нападают тройки»: соперничают три команды (по три игрока в каждой); в начальной расстановке две команды распо-

лагаются в защите на противоположных щитах, а третья начинает атаку от центральной линии в любом направлении; при результативном завершении атаки третья команда нападает на другой щит; в случае успеха защитников происходит смена ролей, т. е. атакующими противоположный щит становятся защитники, а их позиции занимает потерявшая мяч тройка игроков и т.д.

10. То же, но в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «тройка»

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Выполнение взаимодействия без сопротивления защитников в поточном упражнении (рис. 70): позиции защитников обозначают переносными тренировочными стойками или их аналогами; атаку завершает броском в движении из-под щита освободившийся благодаря заслону партнера игрок после получения голевой передачи от третьего нападающего; смену позиций занимающиеся производят против часовой стрелки.

3. То же, но варьируя направление первой передачи и соответственно развитие атаки:

- передача вправо — заслон влево;
- передача влево — заслон вправо.

4. То же, но варьируя способы развития и завершения атаки:

- выход из-под заслона с получением мяча — проход-бросок после ведения (рис. 71, а);
- выход из-под заслона с получением мяча — остановка двумя шагами (прыжком) — дистанционный бросок мяча в прыжке (рис. 71, б);
- выход из-под заслона с получением мяча — «откидка» партнеру, поддерживающему атаку после постановки заслона — бросок мяча в движении (рис. 72).

5. То же, что в упр. 3 и 4, но изменяя начальное расположение и позиции игроков по отношению к корзине:

- прямо перед щитом;

- справа от щита;
- слева от щита.

6. Выполнение разновидностей изучаемого взаимодействия в условиях пассивного противодействия одного, двух защитников в поточном упражнении: смену позиций производят после завершения атаки перемещением занимающихся по ходу или против часовой стрелки — в направлении первой передачи мяча.

7. Повторное воспроизведение разновидностей «тройки» с преодолением активного противодействия защитников: количество защитников постепенно увеличивают до трех; смену функций между нападающими и защитниками производят после выполнения заданного количества повторений взаимодействия.

8. То же, но в игровом противоборстве 3х3 с атакой в одну корзину: смену функций производят после завершения каждой атаки.

- Выполнение разновидностей взаимодействия в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

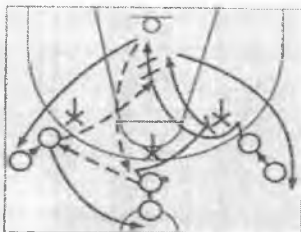


Рис. 70. Выполнение взаимодействия без сопротивления защитников в поточном упражнении

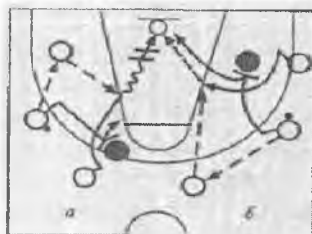


Рис. 71. Способы развития и завершения атаки

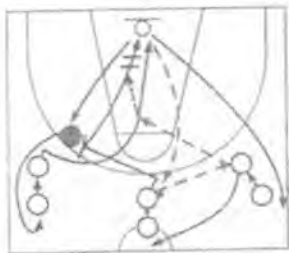


Рис. 72. Выход из-под заслона с получением мяча — «откидка»

Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка»

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Выполнение взаимодействия без атаки корзины и при отсутствии сопротивления (рис. 73): циклические передвижения осуществляются по заданным ориентирам на площадке.
3. То же, но в условиях пассивного противодействия трех защитников: защитники в параллельной стойке сопровождают перемещения нападающих; смену ролей производят после выполнения заданного количества циклов изучаемого взаимодействия.
4. То же, но с атакой корзины после выполнения заданного количества циклов перемещений по «восьмерке»:
 - проход-бросок после пересечения в момент передачи мяча из рук в руки (рис. 74);
 - дистанционный бросок после наведения на неподвижный заслон партнера, передавшего мяч из рук в руки (рис. 75).
5. То же, но варьируя момент и способ завершения атаки в условиях ограниченной активности противодействия защитников:
 - противодействовать разрешено только проходу-броску;
 - противодействовать разрешено только дистанционному броску.
6. Повторное выполнение разновидностей взаимодействия в условиях неограниченной активности защитников: смену ролей между нападающими и защитниками производят после заданного количества атак каждой тройкой игроков.

7. То же, но в условиях игрового противоборства 3 х 3 с атакой в одну корзину: время командного владения мячом ограничивают 24 с.
8. Выполнение разновидностей взаимодействия «малая восьмерка» в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

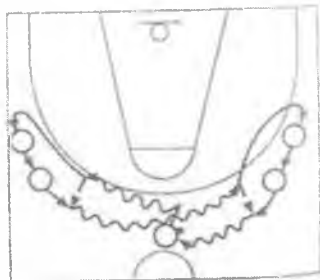


Рис. 73. **Выполнение взаимодействия без атаки корзины и при отсутствии сопротивления**

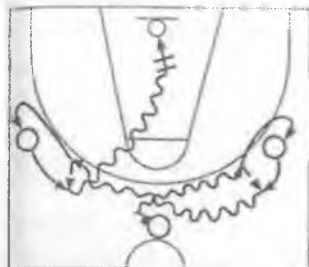


Рис. 74. **После выполнения заданного количества циклов перемещений по «восьмерке»**

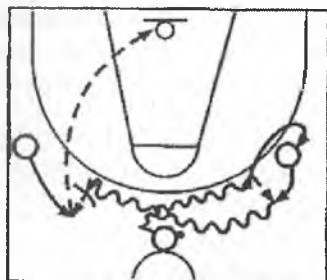


Рис. 75. **Передавшего мяч из рук в руки**

Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Выполнение взаимодействия без сопротивления защитников в поточном упражнении (рис. 76): после завершения атаки мяч передается на и. п.; игроки, совершившие пересечение, меняются местами в конце своих колонн; смену игрока в позиции центрального производят после заданного количества повторений взаимодействия.
3. То же, но чередуя и. п. мяча: мячом поочередно владеет то нападающий, располагающийся на правом фланге атаки, то его партнер.
4. То же, но после серии передач мяча между игроками на задней линии нападения: передать мяч центральному может любой игрок; максимальное количество передач лимитируется.
5. То же, но варьируя направление развития и способы завершения атаки:
 - центральному передает мяч первому проходящему игроку, который и завершает атаку броском в движении;
 - центральному передает мяч второму проходящему игроку, завершающему атаку проходом-броском;
 - центральному передает мяч первому или второму проходящему игроку, а тот выполняет «откидку» партнеру для броска из-под щита;
 - центральному после поворота лицом к корзине сам завершает атаку позиционным броском.
6. Выполнение разновидностей взаимодействия в условиях пассивного противодействия двух, а затем трех защитников: защитники вначале опекают только игроков, совершающих пересечение, а затем в упражнение включают и опекуна центрального.
7. То же, но с расстановкой игроков и атаккой от боковой линии: в. и. п. центральному занимает место в средней позиции на «усах» трех секундной трапеции, а его партнеры — у боковой линии (рис. 77).
8. Повторное выполнение разновидностей изучаемого взаимодействия в условиях активного противодействия защитников: смену ролей

производят после указанного количества повторений задания каждой тройкой игроков.

9. То же, но в игровом противоборстве 3х3 с атакой в одну корзину.

10. Воспроизведение разновидностей взаимодействия «скрестный выход» в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

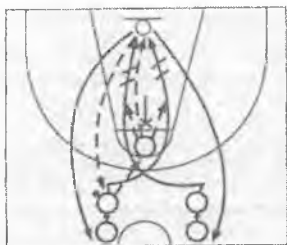


Рис. 76. Выполнение взаимодействия без сопротивления защитников в поточном упражнении

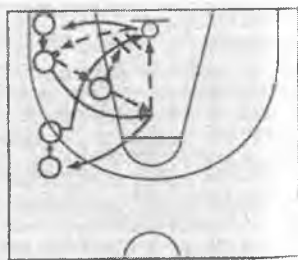


Рис. 77. «Усах»

Обучение групповым тактическим взаимодействиям в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков»

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Выполнение взаимодействия без сопротивления защитников в поточном упражнении: позиции защитников обозначают переносными тренировочными стойками; сдвоенным заслоном нападающего освобождают от опеки для прохода-броска (рис. 78), или он открывается с помощью наведения на двух партнеров для выполнения дистанционного броска (рис. 79); смену позиций производят после каждого завершения атаки.

3. То же, но варьируя начальные позиции игроков относительно корзины и соответственно направление развития атаки: взаимодействие поочередно выполняют прямо перед щитом, справа и слева от него.

4. То же, но варьируя способы развития и завершения атаки:

- атаку завершает освобождаемый сдвоенным заслоном или наведением на двух нападающих;

- атаку завершает один из ставящих сдвоенный заслон нападающих после поворота и получения передачи-«откидки» от освобожденного заслоном партнера.

5. То же, но в условиях пассивного противодействия одного, двух, а затем трех защитников: смену защитников производят после поочередного выполнения взаимодействия всеми нападающими.

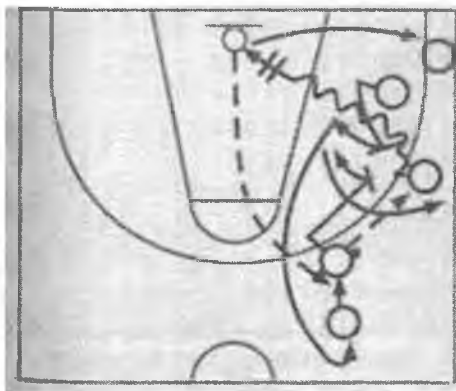


Рис. 78. Выполнение взаимодействия без сопротивления защитников в поточном упражнении

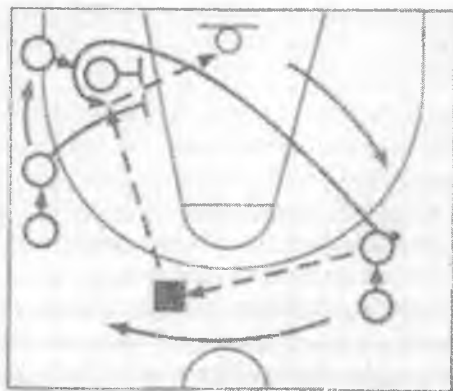


Рис. 79. Двух партнеров для выполнения дистанционного броска

6. Повторное выполнение разновидностей изучаемого взаимодействия в условиях активного противодействия защитников: защитникам запрещается предвосхищать (упреждать) действия нападающих.

7. То же, но в игровом противоборстве 3х3 с атакой в одну корзину и без каких-либо ограничений в действиях противоборствующих: способ завершения атаки атакующие выбирают по ситуации; смену функций между занимающимися производят после перехода мяча от одной команды к другой.

8. Выполнение разновидностей взаимодействий «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков» в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания

1. Добиваться своевременности и согласованности атакующих действий всех нападающих.

2. Постепенно увеличивать степень активности противодействия защитников по мере усвоения нападающими сущности взаимодействия.

3. На этапе совершенствования чередовать начальное расположение и позиции нападающих, направление развития атаки и способы ее завершения.

4. При выполнении взаимодействия «треугольник»:

- передавать мяч через среднего игрока, использовать скоростные передачи;
- после передачи мяча осуществлять выход на свободную позицию;
- при выполнении взаимодействия в движении стремиться опережать игрока с мячом, чтобы получить мяч «на ход»;
- варьировать способы завершения атаки в зависимости от складывающейся на площадке игровой ситуации.

5. При выполнении взаимодействия «тройка»:

- соблюдать правила постановки заслона и выхода под заслон для получения мяча;
- для обыгрывания защитников с мячом и без мяча использовать соответствующие финты;
- освобождающемуся игроку завершать атаку с учетом контрдействий обороняющихся: броском в движении, проходом-броском, остановкой с получением мяча и позиционным броском или передачей — «откидной» поддерживающему атаку партнеру с последующим его броском.

6. При выполнении взаимодействия «малая восьмерка»:

- соблюдать основные требования, предъявляемые к наведению и пересечению;
- встречные перемещения производить так, чтобы мяч передавался из рук в руки, в дальнюю от защитников сторону и в середину площадки;
- перемещаясь с фланга, идти на мяч, т.е. от щита; а получая мяч, постоянно угрожать проходом в сторону корзины («давить» мячом на защитников);
- непрерывно держать в поле зрения мяч и быть в готовности к его получению в любой момент взаимодействия;
- варьировать число циклов перемещений по «восьмерке» перед началом атаки корзины; решительно начинать завершающий проход-бросок или позиционный бросок из-под заслона при благоприятно складывающейся ситуации.

7. При выполнении взаимодействия «скрестный выход»:

- первым мимо центрального проходить игроку, отдавшему ему мяч;

- выполнять основные требования, предъявляемые к наведению и пересечению;
- взаимодействие изучать с разных позиций игроков по отношению к щиту: прямо перед ним или от боковой линии (справа и слева от него);
- чередовать адресата для ответной передачи и способы завершения атаки в соответствии со складывающейся ситуацией.

8. При выполнении взаимодействий «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков»:

- игрокам, ставящим заслон, располагаться вплотную друг к другу, занимая как можно большее пространство на площадке;
- выход или проход из-под заслона совершать на скорости максимально близко к партнерам;
- варьировать способы завершения атаки (проход-бросок или позиционный бросок) адекватно складывающейся игровой ситуации;
- поддерживать атаку после заслона поворотом в сторону корзины в готовности получить передачу-«откидку» или бороться за отскочивший мяч в случае неточного броска;
- для освобождения с помощью наведения на двух использовать передвижения с неожиданной сменой направления;
- своевременно направлять мяч открывающемуся нападающему; начинать бросковое движение без пауз, одним темпом.

9. Добиваться от занимающихся уверенного, своевременного и адекватного использования необходимых технико-тактических действий и логического завершения каждого взаимодействия.

10. В игровом противоборстве поощрять результативное воспроизведение изученных взаимодействий согласно установке на игру педагога.

Основные ошибки при выполнении разновидностей групповых тактических взаимодействий в нападении с участием трех игроков

1. Неверное начальное расположение игроков: затруднены необходимые действия.

2. Неэффективная постановка заслонов: соперники успешно им противодействуют.
3. Рассогласованные во времени или пространстве действия участвующих во взаимодействии нападающих: запаздывание или поспешная постановка заслона, несвоевременное освобождение от опеки, плохая передача мяча, запоздалый или поспешный проход или бросок в корзину.
4. Нерациональное развитие атаки без учета складывающейся на площадке ситуации: лишние финты, передачи, ведение мяча; нападающие не используют в полной мере полученного позиционного преимущества.
5. Нелогичное завершение взаимодействия: выбран неэффективный способ завершающего броска мяча без оценки сложившихся игровых условий.

7.5 Командные тактические действия

Индивидуальные и групповые действия нападающих в баскетболе подчинены тактическим задачам ведения командной игры. Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков, и отражением их служат определенные системы игры в нападении. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения. Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяющие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрышах спорных бросков, при вбрасывания мяча, при игре в концовках периодов).

7.5.1 Стремительное нападение. Теоретические предпосылки

Сущность стремительного нападения состоит в быстром переходе команды от защитных действий к нападающим при овладении мячом с целью завершить атаку против неорганизованной или еще слабо организованной защиты соперников. Максимальное убыстрение подготовки и завершения атакующих действий — основополагающая тенденция развития современного баскетбола. Она обусловлена как эволюцией самой игры, так и произошедшими изменениями правил (сокращением времени на вывод мяча из тыловой зоны в передовую до 8 с и времени на подготовку атаки до 24 с). В связи с этим значимость стремительного нападения неизмеримо возрастает. Успешная реализация данного вида построения игры в нападении возможна при использовании двух систем командных действий: быстрого прорыва и раннего нападения.

Быстрый прорыв рассчитан на создание численного превосходства над соперником в ходе развития скоростной контратаки и последующее ее завершение с близкой дистанции. Наиболее типичными ситуациями для эффективной организации быстрого прорыва служат: перехват или выбивание мяча у соперника, овладение мячом при отскоке либо при введении его в игру начальным спорным броском. Возможно создание условий для успешной контратаки и после введения мяча в игру из-за пределов площадки (например, после пропущенного в свою корзину мяча), но такие случаи требуют значительного преимущества над соперниками в физической и технико-тактической подготовленности.

Атака быстрым прорывом состоит из трех фаз: начала, развития и завершения.

Успешность первой фазы связана с опережающим рывком двух или трех игроков, быстрой первой передачей в отрыв убегающему или открывающемуся вблизи партнеру с последующим скоростным дриблингом или очередной передачей впереди бегущему нападающему, выполненными на высокой скорости.

Для второй фазы характерны согласованные перемещения нападающих в зону противника с использованием ведения или передачи мяча. Главная задача здесь состоит в создании численного

преимущества атакующих над защищающимися: 2х1, 3х1, 3х2 и т.п. Наиболее рациональной для этой фазы быстрого прорыва считается ситуация, когда при развитии атаки мячом владеет иг-і рок в средней позиции, а по обоям флангам его поддерживают партнеры, находящиеся несколько впереди мяча.

И наконец, завершающая — третья фаза прорыва предназначена для выведения на беспрепятственный бросок мяча из удобной, как правило, близкой дистанции одного из атакующих. Этого добиваются выходом игрока под щит на открытую позицию и своевременной голевой передачей в его адрес.

Организация быстрой контратаки зависит от многих факторов. Каждая команда стремится реализовать преимущества скоростной игры с учетом потенциальных возможностей своих игроков и слабых мест в подготовленности соперников. Но практически возможны три базовых варианта проведения быстрого прорыва:

- длинная передача в отрыв убегающему игроку (рис. 80);
- через центр площадки (рис. 81);
- по боковой линии, т.е. через фланг (рис. 82).

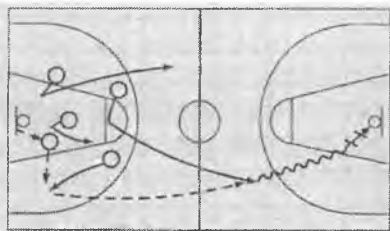


Рис. 80. Длинная передача в отрыв убегающему игроку

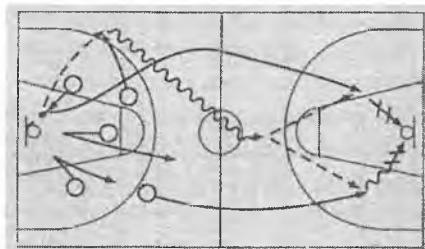


Рис. 81. Через центр площадки

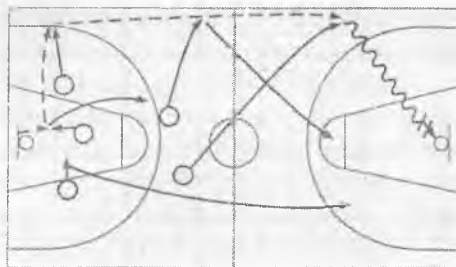


Рис. 82. По боковой линии, т.е. через фланг

Наиболее перспективным в современном баскетболе считается быстрый прорыв через центр, когда среднюю позицию занимает самый техничный игрок. Он доставляет мяч в зону соперника и там выбирает нужный вариант завершения атаки.

Если в атаке быстрым прорывом принимают участие все игроки команды, т.е. переднюю линию нападающих поддерживает следующая за ними волна игроков, то говорят об эшелонированном быстром прорыве. Его цель — успешно завершить атаку против неорганизованной защиты даже в условиях численного равенства атакующих и обороняющихся. Прорыв к корзине соперников в данном случае осуществляется за счет согласованных действий всех игроков, наступающих широким фронтом и друг за другом (рис. 83). Эшелонированный быстрый прорыв может завершаться не только из-под корзины, но также средним и даже дальним броском, так как атакующие игроки готовы к активным действиям в борьбе за отскок в случае промаха и к последующему добиванию мяча.

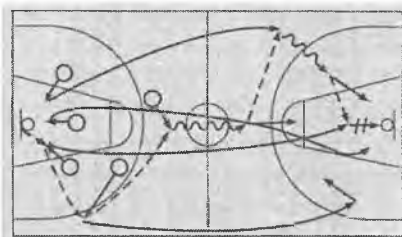


Рис. 83. Наступающих широким фронтом и друг за другом

Раннее нападение также предполагает мгновенный переход от игры в защите к атакующим действиям и стремительное перемещение на половину противника всей команды с последующим развертыванием разновидностей групповых взаимодействий и завершением скоротечной комбинации броском мяча из выгодной позиции (рис. 84).

Другими словами, это подготовленная атака сходу. Она требует от игроков:

- полного взаимопонимания;
- хорошей ориентировки в складывающейся ситуации;
- владения скоростной техникой игровых приемов;
- умения эффективно действовать на любой позиции, т. е. определенной универсализации;
- психологической готовности агрессивно бороться за мяч при неудачном броске и быстро атаковать повторно;
- высокой функциональной подготовленности и оптимальной работоспособности на протяжении всей игры.

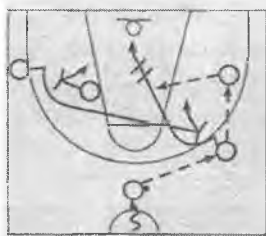


Рис. 84. Завершением скоротечной комбинации броском мяча из выгодной позиции

Обучение разновидностям стремительного нападения

1. Объяснение и показ изучаемой комбинации на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Повторное выполнение вариантов начальной фазы быстрого прорыва:
 - подбор отскока — первая передача партнеру в ближнюю боковую линию — рывок вслед за передачей (рис. 85, а): игрок с мячом

овладевает отскоком после собственного набрасывания в щит с линии штрафного броска, выполняет нацеленную первую передачу открывающемуся на стороне мяча партнеру, совершает рывок вслед за выполненной передачей и возвращается на и.п.; получивший мяч нападающий, используя скоростное ведение, первым занимает позицию на линии штрафного броска; упражнение повторяется со сменой ролей;

- подбор отскока — вывод мяча в боковую линию — первая передача партнеру — рывок вслед за передачей (рис. 85, б): то же, что в предыдущем задании, но после овладения отскоком нападающий с помощью одноударного ведения совершает вывод мяча из трехсекундной трапеции и только после этого выполняет первую передачу;

- то же, что в предыдущих заданиях, но с возвращением мяча на исходную позицию передачей врывающемуся в середину площадки третьему партнеру (рис. 86); смена ролей после каждого повторения перемещением занимающихся по часовой стрелке;

- подбор отскока — длинная первая передача в отрыв убегающему партнеру (рис. 87): начало упражнения, как в предыдущих заданиях (собственным набрасыванием мяча в верхнюю часть щита), после овладения отскоком выполняется длинная передача нападающему, стартовавшему из угла площадки, который в движении передает мяч игроку, располагающемуся на линии штрафного броска у противоположного щита; после каждой передачи занимающиеся меняют позиции, передвигаясь вслед за мячом; упражнение выполняется одновременно от двух щитов по часовой стрелке или в обратном направлении;

- то же, но с выводом мяча после подбора, используя одно-ударное ведение мяча;

- то же, что в предыдущих заданиях, но с преодолением пассивного, а затем активного противодействия защитника первой передаче нападающего.

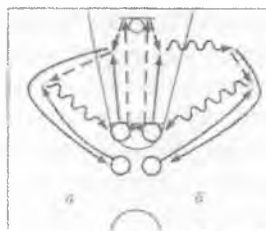


Рис. 85. Повторное выполнение вариантов начальной фазы быстрого прорыва

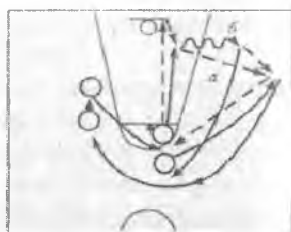


Рис. 86. Возвращением мяча на исходную позицию передачей врывающемуся в середину площадки третьему партнеру

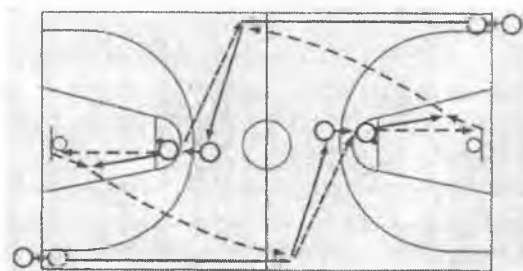


Рис. 87. Подбор отскока — длинная первая передача в отрыв убегающему партнеру

3. Повторное выполнение компонентов командных действий в фазах начала и развития быстрого прорыва:

– подбор отскочившего от щита мяча — передача в отрыв убегающему партнеру — скоростной дриблинг со смещением в середину площадки (рис. 88): занимающийся с мячом сам посылает его в верхнюю часть щита, овладевает им в высоком прыжке и направляет в сторону боковой линии «на ход» партнеру; после первой передачи в отрыв игрок следует в угол площадки и занимает позицию замыкающего в колонне игроков без мяча, готовящихся к старту; а нападающий, получивший мяч, совершает скоростной дриблинг через середину в конец колонны баскетболистов на линии штрафного броска у противоположного щита; упражнение выполняется против часовой стрелки, а затем в обратном направлении;

– подбор мяча после отскока — первая передача открывшемуся на стороне мяча партнеру — скоростной дриблинг через середину с сопровождением передавшего мяч игрока (рис. 89): занимающиеся выполняют задание в парах со сменой ролей после скоростного перемещения к противоположному щиту; партнер без мяча занимает позицию сбоку от товарища, стоящего на линии штрафного броска, и в момент овладения им мячом открывается к ближней боковой линии для получения передачи; далее, как в предыдущем упражнении, но дриблера рывком сопровождает совершивший первую передачу игрок;

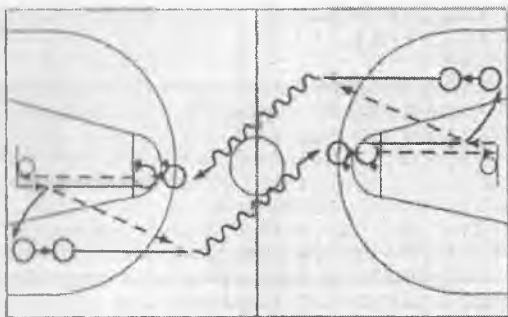


Рис. 88. Скоростной дриблинг со смещением в середину площадки

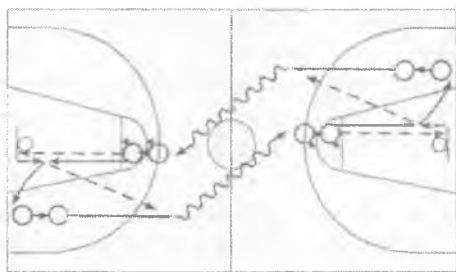


Рис. 89. Скоростной дриблинг через середину с сопровождением передавшего мяч игрока

– подбор отскочившего мяча — передача открывшемуся на стороне мяча игроку — скоростной дриблинг через середину в сторону противоположного щита с сопровождением двух партнеров (рис. 90): занимающиеся упражняются в тройках; в и. п. игрок с мячом располагается на линии штрафного броска, а два его партнера — в нижних позициях за пределами трехсекундной зоны; для начала упражнения мяч посылается в верхнюю часть щита (справа или слева от корзины); ближайший к отскоку игрок подбирает его, совершает первый пас открывающемуся к боковой линии партнеру и устремляется вслед за своей передачей по освободившемуся краю площадки; получивший мяч игрок мгновенно начинает его вывод через середину; третий нападающий прорывается в передовую зону по другому флангу; дриблер в сопровождении партнеров финиширует на линии штрафного броска у противоположного щита, откуда тут же в обратном направлении стартует очередная тройка нападающих и т.д.; смену ролей между игроками в каждой тройке производят по завершении каждого взаимодействия;

– вырывание или выбивание мяча из рук соперника или при ведении мяча на месте — скоростной дриблинг с перемещением в передовую зону (рис. 91): начальное расположение осуществляющего отбор игрока и соперника с мячом варьируют по периметру трехсекундной трапеции и трех очковой линии; в и. п. противоборствующие могут быть обращены лицом друг к другу, или защитник находится за спиной нападающего; после овладения мячом следует скоростное

ведение мяча на противоположную половину площадки в заданную точку в сопровождении игрока, потерявшего мяч; одновременно

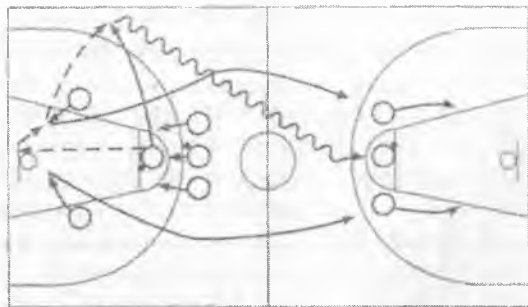


Рис. 90. Скоростной дриблинг через середину в сторону противоположного щита с сопровождением двух партнеров

аналогичные действия и встречное перемещение по другой стороне площадки осуществляет пара игроков, стартующая от противоположного щита, и т.д.; смену ролей производят после прихода каждой пары на новую позицию;

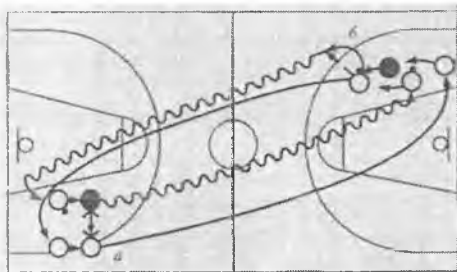


Рис. 91. Скоростной дриблинг с перемещением в передовую зону

перехват мяча — первая передача — скоростной дриблинг в сопровождении партнера (рис. 92): в и. п. мяч у соперников в ситуации 2 x 2 на периметре трех очковой дуги; игрок с мячом умышленно направляет передачу поперек площадки, провоцирующую

перехват (заведомо слабую или навесную); игрок, осуществляющий перехват, начинает скоростное ведение через середину площадки, партнер параллельным рывком сопровождает дриблера в зону соперников; там оба игрока занимают позиции атакующих и в свою очередь создают условия для перехвата мяча другой парой занимающихся и т.д.;

– то же, что в предыдущих заданиях, но с выполнением первой передачи или выводящего дриблинга в условиях пассивного противодействия соперника: смену защитника производят после выполнения задания всеми нападающими и их возвращения на и. п. (либо в поточном режиме с переходом на позицию обороняющегося нападающего после завершения атакующих действий);

– то же, но преодолевая активное сопротивление началу быстрого прорыва со стороны одного или двух защитников.

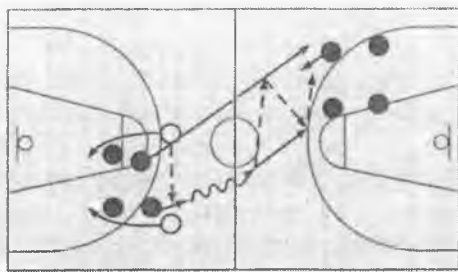


Рис. 92. Скоростной дриблинг в сопровождении партнера

4. Поточное выполнение разновидностей командных действий в завершающей фазе атаки быстрым прорывом с преодолением пассивного и активного противодействия защитников в условиях численного большинства нападающих:

– выполнение взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи» в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации 2х1: нападающие атакуют на скорости; смену защитника производят в случае неудачных (ошибочных) действий атакующих;

- выполнение взаимодействия трех игроков «треугольник» в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации 3х1 и 3х2: атаку завершают сходу, количество передач назад заранее ограничивают;
- выполнение взаимодействия трех игроков «тройка» в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации 3х2: ограничивают общее количество передач или время владения мячом;
- вариативное использование изученных групповых тактических взаимодействий с атакой от центральной линии в ситуациях 2х1, 3х1, 3х2, 3х3: -нападающие и защитники действуют без каких-либо ограничений активности.

5. Взаимосвязанное выполнение компонентов командных действий в фазах начала, развития и завершения нападения быстрым прорывом:

- подбор отскока — длинная передача в отрыв — скоростной проход — бросок в сопровождении партнера с последующей сменой ролей и атакой в обратном направлении (рис. 93): задание выполняется в парах; игрок овладевает отскоком после собственного набрасывания мяча в щит с линии штрафного броска, дает Длинную первую передачу убегающему вдоль боковой линии партнеру и рывком поддерживает атаку; получивший мяч нападающий с ведением устремляется к противоположному щиту и завершает проход броском из-под корзины; поменявшись ролями, занимающиеся сходу атакуют в обратном направлении (вдоль другой боковой линии); очередная пара игроков начинает атаку, как только предыдущая начнет движение от противоположного щита;

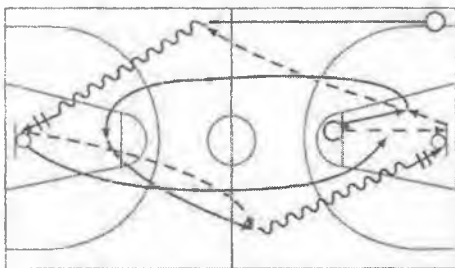


Рис. 93. Бросок в сопровождении партнера с последующей сменой ролей и атакой в обратном направлении

– то же, но с началом атаки выводом мяча из трехсекундной трапеции (рис. 94);

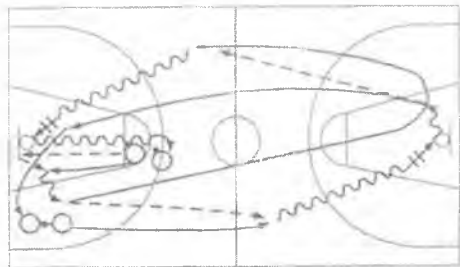


Рис. 94. Началом атаки выводом мяча из трехсекундной трапеции

– подбор отскока — короткая первая передача — длинная вторая передача убегающему вдоль ближней боковой линии игроку — одиночный отрыв с завершением атаки броском из-под щита после скоростного дриблинга (рис. 95): в поточном встречном упражнении взаимодействуют три игрока — нападающий с мячом начинает атаку подбором отскока (после собственного набрасывания мяча в щит) и первой передачей открывшемуся на ближней стороне площадки партнеру (второму в колонне игроков, располагающихся в и. п. в углу площадки); одновременно с подбором мяча вдоль боковой линии в направлении противоположной корзины стартует третий атакующий игрок (направляющий из колонны в углу площадки); ему без промедления направляется длинная поступательная передача в отрыв, свой скоростной проход он завершает броском из-под щита; смену позиций производят по ходу действий в упражнении; направление передвижений в задании периодически изменяют на обратное;

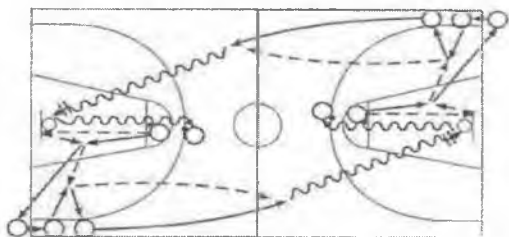


Рис. 95. Одиночный отрыв с завершением атаки броском из-под щита после скоростного дриблинга

– то же, но с сопровождением одиночного быстрого отрыва двумя партнерами и последующим повторным воспроизведением взаимодействия в обратном направлении со сменой функций между участвующими игроками (рис. 96): для получения первой передачи игрок открывается из позиции защитника, он же после своей длинной передачи в отрыв устремляется на противоположный щит для подбора мяча и начала атаки в обратном направлении; завершивший скоростной проход-бросок нападающий теперь играет на получении первой передачи и отвечает за продолжение взаимодействия второй передачей, которую получает начинавший предыдущую атаку партнер и т.д.; взаимодействие непрерывно выполняется не менее трех раз, чтобы все его участники побывали на разных позициях и попрактиковались в выполнении различных функций;

– подбор отскока — вывод мяча — передачи при перемещении вдоль площадки — атака броском в движении (рис. 97): упражнение выполняется в парах; в и. п. два игрока располагаются в нижних позициях с двух сторон от трехсекундной трапеции, мяч передается педагогу на линию штрафного броска; для начала упражнения он направляет мяч в верхнюю часть щита; как только один из игроков овладеет отскоком, другой начинает рывок в направлении передовой зоны; партнер выводит мяч кратчайшим путем, передает его впереди бегущему игроку и открывается для получения обратной передачи и т.д.; скоростные перемещения к щиту соперников нападающие завершают броском без помех; далее они вдоль боковых линий возвращаются на и.п.; очередная пара нападающих стартует в момент, когда предыдущая пройдет центральную линию и т.д.;

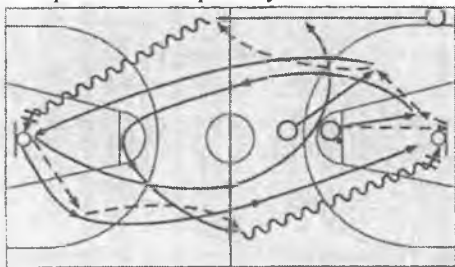


Рис. 96. Обратном направлении со сменой функций между участвующими игроками

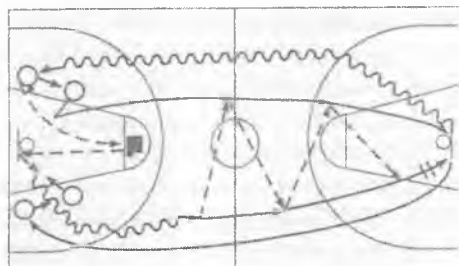


Рис. 97. Атака броском в движении

– выполнение группового взаимодействия «треугольник» в движении без смены мест (рис. 98) и со сменой мест (рис. 99) с завершением атаки без сопротивления: после введения мяча из-за лицевой линии игроки на скорости перемещаются от своего щита к щиту соперника, используя ведение мяча и передачи; завершает атаку игрок, оказавшийся в удобной позиции; на и. п. занимающиеся возвращаются за пределы площадки, не мешая выполнять задание очередной тройке; смену исходных позиций производят произвольно перед каждым новым стартом;

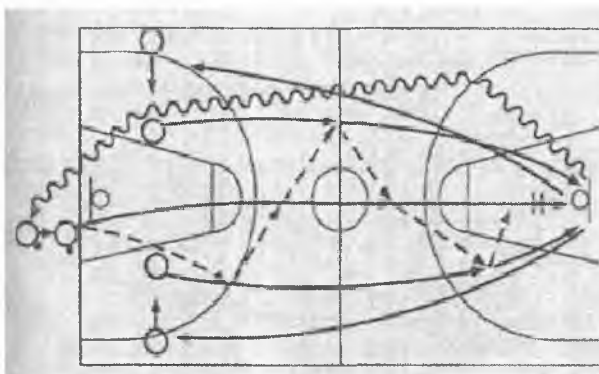


Рис. 98. Выполнение группового взаимодействия «треугольник» в движении без смены мест

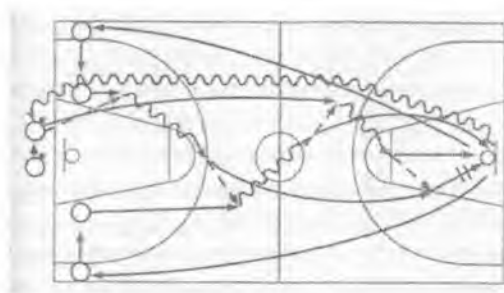


Рис. 99. Со сменой мест

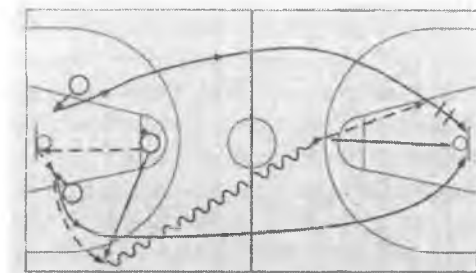


Рис. 100. Взаимодействие трех игроков с выводом мяча скоростным дриблингом через центр

– взаимодействие трех игроков с выводом мяча скоростным дриблингом через центр (рис. 100): в и. п. игрок с мячом располагается на линии штрафного броска, а партнеры — в нижних позициях по обе стороны от трехсекундной трапеции; направив мяч в верхнюю часть щита, нападающий открывается для получения мяча к ближней боковой линии, а после получения первой передачи с ведением устремляется в середину площадки; партнер, начавший атаку передачей, совершает рывок вслед за мячом и продолжает скоростное перемещение вдоль боковой линии; по другому краю атаку поддерживает третий нападающий, которому и следует передача для завершающего броска; при необходимости мяч подбирает и добывает любой игрок;

– вырывание, выбивание или перехват мяча — скоростной проход — атака после ведения или передачи «откидки» сопровождающему партнеру: все действия выполняются, как в двух предыдущих заданиях (см. рис. 91 и 92), но с атакой корзины;

– то же, что во всех предыдущих упражнениях, но с преодолением пассивного и активного противодействия соперников: один или два защитника занимают позиции в районе центральной линии и мешают развитию атаки быстрым прорывом; нападающие преодолевают сопротивление, используя разученные разновидности взаимодействий.

6. Выполнение разновидностей быстрого прорыва в целом в условиях активного противодействия соперников на различных участках площадки: упражнения, моделирующие возможные варианты противодействия защитников.

7. Пофазное воспроизведение изучаемого варианта эшелонированного быстрого прорыва с участием всей пятерки игроков:

– скоростное маневрирование нападающих с мячом и без мяча из соответствующей расстановки по заданной схеме;

– выполнение вариантов изучаемой комбинации без сопротивления защитников;

– то же, но с преодолением пассивного, а затем активного сопротивления защитников в численном меньшинстве на различных стадиях развития скоростной контратаки.

8. Выполнение изучаемого варианта раннего нападения:

– медленное воспроизведение взаимодействий игроков из начальной расстановки в зоне соперника с анализом возможных вариантов завершения атаки;

– то же, но в сочетании с командными действиями в двух предыдущих фазах атаки (начальной и фазе развития);

– то же, но увеличивая скорость командных действий;

– то же, но преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление защитников на различных этапах атакующих действий.

9. Повторное выполнение изучаемых разновидностей стремительного нападения в условиях активного противодействия защитников в численном меньшинстве и численном равенстве с атакующими игроками: командные действия в нападении выполняются в

конкретной игровой ситуации из указанной расстановки противоборствующих.

10. Воспроизведение разновидностей стремительного нападения в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания

1. Разъяснить каждому игроку его и. п., задачи, направление перемещений и основные функции в разучиваемой разновидности командных действий; показать возможные варианты завершения атаки.

2. Совместные действия игроков отрабатывать по фазам на основе соответствующих групповых взаимодействий.

3. Добиваться своевременности и согласованности передвижений всех игроков и мяча.

4. Противодействие защитников вводить по мере усвоения нападающими сущности и структурных особенностей изучаемых командных действий; варьировать их численность, расположение и степень активности в зависимости от этапа обучения.

5. При выполнении разновидностей стремительного нападения:

- нацеливать занимающихся на быстрый и одновременный переход от защитных действий к атакующим в момент овладения мячом;

- игроку, овладевшему отскоком мяча на своем щите, мгновенно осуществлять поворот к ближней боковой линии и быть нацеленным на скоростную первую передачу вперед (вперед-в сторону) открывшемуся под мяч партнеру или выверенную дальнюю Передачу убегающему в отрыв нападающему; быстро начинать вывод мяча при отсутствии предложений для первой передачи;

- нападающему, получившему первую передачу, стремиться немедленно занять позицию в середине площадки и на скорости доставить мяч в зону соперника; решительно идти в обыгрыш опекуна с использованием скоростного дриблинга; не задерживать развитие атаки в случае выгодных предложений партнеров;

- развивать атакующие действия широким фронтом, передвигаясь на максимальной скорости по трем коридорам: среднему и двум боковым; игрокам без мяча опережать дриблера;

- игроку с мячом действовать по ситуации: передача на край в идеале должна быть голевой и создавать условия для взятия корзины без использования ведения мяча;
 - при эшелонированном быстром прорыве сопровождающим первую линию атаки игрокам опережать своих опекунов и быть в готовности к добиванию мяча или к атаке вторым эшеленом;
 - при переходе к раннему нападению всей пятерке нападающих быстро занимать исходную расстановку, взаимодействовать стремительно, смело атаковать с открытых позиций, агрессивно поддерживать бросок мяча участием в подборе не менее трех игроков.
6. Разучиваемые разновидности стремительного нападения совершенствовать в двусторонних учебных играх, добиваться от занимающихся точного выполнения установок педагога на игру.

Основные ошибки при выполнении разновидностей стремительного нападения

1. Медленный переход от защитных действий к атакующим:
 - задержка первой передачи игроком, овладевшим мячом: длительное принятие решения или неспешное выполнение движений;
 - отсутствие своевременного выхода игрока для получения первой передачи на стороне мяча или в отрыв (от мяча) — нападающий, владеющий мячом, «не находит» партнера;
 - неэффективное выполнение первой передачи: пас в угол площадки (в край) или на дальнюю по отношению к положению мяча сторону; слабая или навесная передача — создаются предпосылки для перехвата мяча соперниками;
 - вывод мяча вдоль лицевой линии — существует угроза выбивания мяча соперником.
2. Нерациональное развитие стремительной контратаки:
 - игрок с мячом пробивается вдоль боковой линии, а не через середину площадки — сужается фронт атакующих действий;
 - плохая поддержка развития атаки другими нападающими: мяч находится впереди игроков, прорывающихся по флангам, и при встрече сопротивления требуется вынужденная передача назад — защитникам предоставляется возможность восстановить позиции;

- концентрация поддерживающих дриблера нападающих на одном краю: уменьшается количество вариантов продолжения атаки — упрощается задача для защищающейся команды;
- отсутствие сопровождения второго эшелона атакующих игроков — при быстрых контрдействиях завершение стремительной атаки становится невозможным.

3. Неэффективное завершение быстрого прорыва:

- лишние передачи мяча между атакующими игроками: передачи ради передач или отсутствие решительности среди нападающих — защитники успевают организовать оборону своей корзины;
- несвоевременная атакующая передача открывшемуся игроку: преждевременный или запоздалый пас; приходится атаковать, преодолевая противодействие, или атаковать из неудобной позиции — нет гарантий результативности завершающего броска;
- неоправданное обыгрывание защитника, когда партнер находится в более выгодной для продолжения атаки позиции: дриблер «жадничает» — защите предоставляется лишний шанс для успешных действий;
- неверный выбор способа завершающего броска: атакующий игнорирует расположение соперников и совершает бросок ближней к защитнику рукой; не учитывает своего положения относительно щита или дистанции до корзины и не использует при возможности отскок от щита либо наиболее надежную для попадания в данной ситуации разновидность броска — снижается вероятность доведения скоростных атакующих действий всей команды до логического завершения.

4. Отсутствие достаточной организованности при атаке ранним нападением:

- медленные, нерешительные, обособленные действия отдельных игроков: отсутствует элемент внезапности и неожиданности для защитников — вся комбинация легко «читается»;
- отсутствие слаженности при розыгрыше комбинации для организации завершающего броска: нарушено взаимопонимание между нападающими — атакующие действия без труда разрушаются;

- поспешность и необдуманность действий: неподготовленный бросок из неудобной позиции без подбора со стороны партнеров — велика вероятность промаха и потери мяча;
- отсутствие психологической уверенности в успехе атаки и агрессивности в действиях нападающих в завершающей фазе атакующих действий: неуверенный бросок, атака без активной борьбы на щите — обреченность атаки на неудачу.

7.5.2 Позиционное нападение. Теоретические предпосылки

В случаях, когда команде не удастся довести атаку стремительного нападения до логического завершения, т. е. до броска в корзину, и прежде чем соперники организуют эффективную игру в обороне, игроки атакующей команды переходят к более длительному розыгрышу мяча. В нем участвуют все пять игроков, действующих на своих позициях в соответствии с заранее распределенными функциями в рамках избранной командой системы игры. Такое нападение называется позиционным.

Позиционное нападение рассчитано на создание «слабого звена» в защитных порядках соперников благодаря розыгрышу наигранных комбинаций. Как и стремительное нападение, его условно можно разделить на три фазы. В начальной фазе игроки располагаются в зоне соперника в соответствии с реализуемой командой системой игры в нападении. Фаза развития атаки включает взаимодействия всех атакующих согласно разыгрываемой комбинации. Для завершающей фазы характерно выполнение технико-тактических действий с целью поражения корзины соперника. Атаку завершают через образовавшееся в защите соперников «слабое звено».

Современные тенденции развития баскетбола проявляются и при организации позиционного нападения. Скоротечность разыгрываемых комбинаций при высокой степени сыгранности всех без исключения атакующих, повышенная требовательность к качеству и эффективности воспроизводимых на каждом участке площадки взаимодействий, все возрастающая значимость индивидуального мастерства и универсализации баскетболистов разного амплуа в

каждой игровой фазе атаки — наиболее характерные черты данного вида командных действий.

Существуют две системы позиционного нападения: через центрального (одного или двух) и без центрального игрока.

Система позиционного нападения через центрального (рис. 101) предполагает построение атакующих действий с использованием ярко выраженного высокорослого нападающего. В современном баскетболе центральной является стержневой фигурой на площадке. Поэтому любая команда при наличии достаточно подготовленного высокорослого игрока стремится в полной мере использовать его в игре и соответственно построить систему взаимодействий с его участием.

Возможна различная исходная расстановка нападающих. Центральной может располагаться на линии штрафного броска, в верхней, средней или нижней позиции на боковых сторонах трехсекундной трапеции. Он, как правило, обращен лицом к своим партнерам и спиной к корзине соперников. Перед ним, прежде всего, ставится задача: маневрируя по периметру трапеции и непрерывно взаимодействуя с партнерами, оттеснить своего опекуна ближе к корзине и занять выгодную позицию для получения мяча и последующего броска или борьбы за отскок на щите соперников. Другой обязанностью центральной может быть освобождение от опеки своих партнеров с помощью постановки заслонов или отвлечения внимания защитников от основного направления атаки.



Рис. 101. Системы позиционного нападения через центрального (одного или двух) игрока.

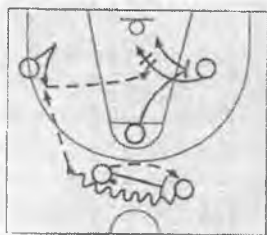


Рис. 102. Системы позиционного нападения без центрального игрока.

Таким образом, атакующие комбинации с участием центрального завершаются либо выведением его на завершающий бросок мяча (рис. ПО), либо созданием условий для результативного броска любому другому игроку (рис. 102). При этом все перемещения и взаимодействия нападающих в той или иной комбинации заранее изучаются и выполняются в игре по установке тренера или по команде разыгрывающего игрока.

Система игры без центрального, или, как ее еще называют, свободное нападение, используется в случае отсутствия в рядах нападающих ярко выраженного центрального или для оперативного внесения коррективов в командную игру при решении задач ведения борьбы в рамках разработанной тактики для конкретного противника. Выгодная для результативной атаки ситуация в данном случае создается с помощью ряда последовательных групповых взаимодействий атакующих игроков. Типичными комбинациями этой системы игры являются, например, «большая восьмерка» (рис. 103) и нападение серией заслонов (рис. 104). По их принципу возможно конструирование безграничного количества аналогичных взаимодействий с учетом индивидуальных сильных сторон игроков, составляющих каждую команду.

Изучение разновидностей позиционного нападения начинают по мере овладения занимающимися базовыми групповыми взаимодействиями в нападении.

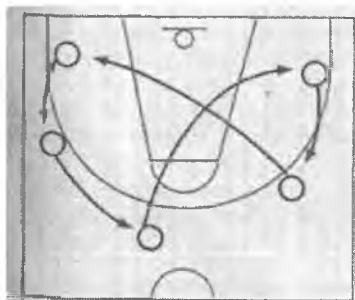


Рис. 103. «Большая восьмерка»

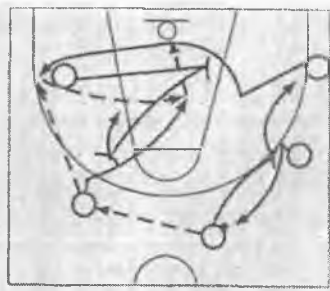


Рис. 104. Нападение серией заслонов

Обучение разновидностям позиционного нападения

1. Объяснение и показ разучиваемой комбинации на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Пофасное выполнение групповых взаимодействий, входящих составной частью в изучаемую комбинацию.
3. Медленное маневрирование всех игроков из начальной расстановки по заданной схеме и с соответствующей последовательностью действий.
4. То же, но с выполнением всех планируемых действий и их возможных вариантов в ответ на предполагаемые контрдействия соперников.
5. Воспроизведение комбинации в целом, преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление нескольких защитников на определенных стадиях взаимодействий нападающих.
6. То же, но в игровых условиях в ситуации численного равенства с защитниками 5 x 5 на одну корзину; комбинацию выполняют многократно с последующей сменой ролей.
7. Поочередное выполнение разучиваемых комбинаций позиционного нападения в игровом упражнении «Нападают пятерки»:
 - две пятерки игроков осуществляют противоборство на одном щите; в случае овладения мячом защищающаяся команда переходит к наступательным действиям с атакой в противоположную корзину, где ей противодействует третья пятерка, а оставшиеся без мяча соперники занимают защитную расстановку и ожидают очередной атаки на свой щит; если же атакующие действия успешны, то та же пятерка сохраняет мяч и нападает на другой щит; переход от защиты к нападению происходит без сопротивления, противодействие оказывается только при позиционном розыгрыше мяча в передовой зоне;
 - то же, но соперничество 5x5 ведется на обоих щитах; смена противников и соответственно корзин происходит после завершения каждой атаки, либо после определенного количества набранных очков одной из команд, либо через определенные отрезки времени по сигналу педагога.
8. Выполнение изучаемой разновидности командных действий в стандартных ситуациях: при начальном спорном броске; при вбра

сывании мяча из-за пределов площадки (из-за лицевой или боковой линии), при выполнении последнего штрафного броска:

- без защитников в медленном темпе;
- в игровом темпе в условиях пассивного противодействия защитников;
- в условиях игрового противоборства с атакой в одну корзину.

9. Выполнение разновидностей позиционного нападения в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания

Изучение любой разновидности позиционного нападения начинать с разъяснения занимающимся цели, сущности и структуры взаимодействий, а также задач, стоящих перед каждым игроком, и особенностей их индивидуальных действий в рамках командных.

1. Предварительно обучить разновидностям групповых взаимодействий, на которых базируется изучаемая комбинация.

2. Добиваться согласованности действий всех игроков во времени и пространстве.

3. Для уточнения деталей использовать методический прием «стоп-кадр»: останавливать действия игроков в ключевые моменты атаки для внесения необходимых коррективов.

4. Варьировать степень активности противодействия в зависимости от этапа обучения.

5. При выполнении разновидностей позиционного нападения:

- добиваться от игроков терпеливого розыгрыша мяча с доведением комбинации до логического завершения;

- в подготовке условий для выполнения завершающего броска участвовать всем нападающим: постоянно стремиться переиграть защитников позиционно, занимая более выгодное для дальнейших действий положение; использовать непрерывные перемещения, быстрые передачи, заслоны; теснить соперников к их щиту; получая мяч, угрожать броском;

- рационально использовать взаимодействия с участием центрального, обострять игру атакующими передачами под щит противника;

– при попытке защитников предугадать дальнейшее развитие тактично решительно действовать в соответствии со сложившейся ситуацией, не отдавать инициативу;

– производить только оправданные ситуацией броски мяча из выгодных положений, используя для завершения атаки созданные в обороне соперника «слабые звенья»; избегать неподготовленных, поспешных бросков;

– каждый бросок мяча сопровождать активными командными действиями на подборе, всем игрокам быть «заряженными» на борьбу за «чужой щит»: три высокорослых игрока обязаны действовать в непосредственной близости от корзины.

6. Изученные командные действия позиционного нападения совершенствовать в игровых условиях, добиваться от занимающихся точного выполнения установок педагога на игру.

Основные ошибки при выполнении разновидностей позиционного нападения

1. Нерациональное для разыгрываемой комбинации начальное расположение игроков: чрезмерная удаленность либо приближенность к корзине или партнерам — сложно сохранить соответствующие временные параметры атаки.

2. Несогласованность взаимодействий нападающих во времени и пространстве: запаздывание с выходом для получения мяча, с передачей или проходом, излишняя скученность игроков на одном участке площадки — потеря темпа и динамики в развитии атакующих действий.

3. Некачественное использование групповых взаимодействий, составляющих основу разыгрываемой комбинации: плохая постановка либо использование заслонов, пересечения или наведения, слишком медленное их воспроизведение — защита успевает нейтрализовать все планируемые командные действия.

4. Недостаточно эффективное использование образовавшихся в защите соперников «слабых звеньев» («дыр»): трудности с передачами мяча центровому или выходящему на удобную для атаки позицию нападающему, неверный выбор направления продолжения

атаки — завершение атаки в условиях подготовленного сопротивления.

5. Нерациональное использование времени, отведенного правилами на подготовку атаки: слишком медленный переход от защиты к нападению; неспешное принятие начальной расстановки в зоне соперников; затяжной розыгрыш мяча без обострения игровой ситуации с последующей поспешной подготовкой завершающего броска в условиях лимита времени — бросок мяча из неудобной позиции или положения при активном противодействии соперников.

6. Неподготовленный завершающий бросок мяча в ситуации, когда партнеры продолжают начатые взаимодействия и не способны включиться в борьбу за отскок на щите: «бросок на авось» — большая вероятность потери мяча и ответной скоростной контратаки соперников.

7. Чрезмерная стандартизация командных действий, шаблонность при их воспроизведении без учета складывающейся на площадке ситуации: отсутствие импровизации по ходу розыгрыша комбинации в ответ на предпринимаемые защитниками упреждающие контрдействия.

Контрольные вопросы

1. Что такое индивидуальные технические действия?
2. Что такое командное тактическое действие?
3. Назовите разновидности передачи мяча?
4. Что такое позиционное нападение?

ГЛАВА 8. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Общая сила. Ни одно физическое упражнение немыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность баскетболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (поддачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка баскетболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные

группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания,

прыжковые упражнения и др.);

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Примерные упражнения для развития силы у баскетболистов

- Толкание медицинбола ногами из положения сидя, лежа. Соревнования на дальность.
- передачи медицин боллом одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.
- отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.
- быстрые передачи «блина» между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
- подбрасывание и ловля медицин бола на высоту до 1-1,5 м. Игроки выполняют упражнения двумя руками, по команде тренера, поочередно каждой рукой.
- жим штанги лежа. Вес штанги — до 70% от собственного веса игрока.

- жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока.
- передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с медицинболом в руках.
- упражнения для укрепления мышц спины. Игрок ложится на скамейку лицом вниз, закрепляет ступни и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги.
- ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение «упор лежа», его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой игроки меняются местами.
- подтягивание на перекладине.
- ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.
- избегание по лестнице с партнером на спине. Несколько способов выполнения: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д.
- приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине.
- различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприсяду и т.д.) с отягощением.
- упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицин болов, «блинов» от штанги из рук партнера.
- упражнение для развития силы рук. Стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных выпрямленных руках – штанга, или гриф от штанги. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди.
- игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди.
- передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута.
- выжимание отягощения лежа на спине. Игрок старается быстро выпрямлять ноги и медленно сгибать их. Вес отягощения – 100-120% от собственного веса игрока.

Примерные упражнения для развития прыгучести

- Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.

- Прыжки из глубокого приседа.
- Прыжки с разбега с доставанием метрической разметки возможно выше.
- Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).
- Серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием предмета.
- Прыжки с разбега с ударом по подвешенному мячу.
- Имитация нападающих ударов в прыжке с места и после разбега.
- Имитация блокирования на месте и после перемещения.
- Имитация блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д.
- Нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории вторых переда

Примерные упражнения для развитие быстроты двигательной реакции

- Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.
- Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.
- Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.
- Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.
- Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.
- Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

- Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
- Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.
- Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
- Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.
- Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.
- Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.
- Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков. Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

Методы развития быстроты

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки (физических упражнений). Сам способ представляет собой реальное действие или систему действий, применяемых в конкретной работе.

При развитии скоростных способностей баскетболистов используются следующие методы: повторный, повторно-прогрессирующий, интервальный, вариативный, игровой, соревновательный.

Повторный метод

Сущность метода заключается в том, что одно и то же скоростное упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течении которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Этот метод позволяет проявлять физические усилия (скоростные, скоростно-силовые) на высоком, зачастую

максимальном уровне. Он является одним из ведущих методов воспитания скоростных способностей.

При выполнении скоростных упражнений повторным методом необходимо придерживаться:

продолжительность одного повторения (одномоментной нагрузки) должна быть достаточно кратковременной, чтобы к концу выполнения скорость передвижения (темп движений) не снижалась; скорость передвижения (или темп движений) должна быть максимальной при каждом повторении; интервал отдыха между повторениями должен быть такой продолжительности, чтобы обеспечить достаточно полное восстановление работоспособности к очередному повторению упражнения; упражнения следует выполнять сериями, число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью занимающихся выполнять нагрузку с около предельной и предельной интенсивностью.

Повторно-прогрессирующий метод

Его особенность состоит в том, что нагрузка в каждом очередном повторении упражнения несколько увеличивается. Например, баскетболист выполняет бег с максимальной скоростью по схеме: 20 м + 30 м + 40 м.

Интервальный метод

Отличается от повторного, главным образом, нормированными интервалами отдыха. Данный метод используется преимущественно при воспитании скоростной выносливости. Очередная порция нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности. Например, баскетболист для воспитания скоростной выносливости выполняет беговую серию 5х50 м с максимальной скоростью и делает между попытками трехминутные интервалы отдыха. В этом примере с каждым повторением специфическая нагрузка на организм возрастает и в суммарном выражении она оказывается достаточно высокой, что и приводит к совершенствованию анаэробных возможностей.

Контрастный (вариативный) метод. Предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и

облегченных условиях, что стимулирует активные мышечные напряжения, способствующие повышению скорости движений. Например, движения руками как в беге с гантелями и без гантелей, бег с отягощением.

Выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях стимулирует предельно быстрые движения, превышающие по скорости движения в обычных условиях (бег по ветру, бег под горку с небольшим уклоном и др.).

Игровой метод. Предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр, где каждый участник стремиться превзойти соперника в предмете игры. Поэтому важно подбирать игры, требующие проявления быстроты движений, скоростной выносливости и скоростно-силовых способностей.

Выбор игр и игровых заданий определяется конкретными задачами учебно-тренировочного занятия, имеющимися условиями, возрастом, полом и степенью подготовленности баскетболистов.

Соревновательный метод. Сущность его заключается в том, что упражнения выполняются в форме соревнований с установкой на улучшение своего личного достижения или победу над соперником. При развитии скоростных способностей следует учитывать, что продолжительное применение одних и тех же упражнений, методов, нагрузок и условий занятий приводят к образованию так называемого скоростного барьера (стабилизации скоростных параметров движений).

Поэтому в учебно-тренировочном процессе следует применять скоростные упражнения не в стандартном, неизменном виде, а в вариативных изменяющихся ситуациях и формах. Очень полезны подвижные игры, упражнения на местности (например, бег с горы под уклон, бег по ветру).

Средства развития скоростных способностей. Скоростные способности по сравнению с другими физическими качествами являются самыми трудно тренируемыми. Это обусловлено прежде всего тем, что физиологической основой быстроты движений является мало поддающееся совершенствованию врожденное свойство центральной нервной системы - подвижность нервных процессов

(смена возбуждения и торможения). Чем быстрее происходит замена процесса возбуждения торможением и наоборот, тем выше скорость двигательных действий. В значительной мере эта способность генетически обусловлена, однако путем специальной тренировки можно добиться определенного прироста скорости.

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной, либо около предельной скоростью (т. е. скоростные упражнения), а именно:

1. Упражнения, направленно воздействующие на: быстроту двигательной реакции; Скорость выполнения отдельных движений; улучшение частоты движений; улучшение стартовой скорости; быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, ведения мяча); скоростную выносливость.

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, подвижные игры и эстафеты, полосы препятствий и т. д.).

3. Скоростно-силовые упражнения, т. е. упражнения, выполняемые в высоком темпе с небольшим внешним отягощением (например, движения руками гантелями, как во время бега).

Простая двигательная реакции. Двигательная реакция - это действие спортсмена в ответ на определенный раздражитель. Осуществляется по следующей схеме: сигнал - восприятие - оценка - ответ действием.

Высокая скорость двигательной реакции - важный компонент скоростных способностей баскетболиста.

На время реакции влияют такие факторы, как возраст, квалификация, состояние спортсмена, тип сигнала, сложность и освоенность ответного движения.

Существует два вида двигательной реакции: простая и сложная. Простая реакция - это ответ заранее известным действием или движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (слуховой, зрительный). Например, старт в беге, передача мяча от груди по ожидаемому сигналу, выпрыгивание при розыгрыше спорного мяча и др.

Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции - временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения.

По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60-88% определяется наследственностью.

Основным методом развития быстроты простой реакции - метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в быстром многократном реагировании на внезапно появляющиеся различные сигналы (например, звуковой или зрительный сигнал) или на изменение ситуации, окружающей обстановки.

Продолжительность упражнений на быстроту двигательной реакции небольшая - 1-2 с. Интенсивность выполнения упражнений максимальная (100%). Отдых между упражнениями должен обеспечивать относительно полное восстановление работоспособности.

Простая двигательная реакция обладает свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях.

Для развития быстроты простой реакции применяются упражнения, в которых необходимо выполнить определенное движение на заранее обусловленные сигналы (старт в спринте, изменение движения или остановка по сигналу, атакующее действие на обусловленный знак и т. д.). Общий принцип подбора упражнений - разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности спортсмена.

В баскетболе сложная двигательная реакция проявляется в двух видах: реакции на движущийся объект и реакции выбора.

Реакция на движущийся объект - это реагирование на нестандартно перемещаемый объект (например, мяч, движение руки, перемещение игроков своей команды и команды противника). Например, реакция баскетболиста на полет мяча складывается из следующих четырех операций: 1 - увидеть мяч, 2 - оценить направление и скорость его полета, 3 - выбрать план своих действий, 4 - начать его осуществление.

Быстрота реакции на движущийся объект при внезапном его появлении составляет 0,18-1 с.

При тренировке реакции на движущийся объект основное требование заключается в выработке умения фиксировать глазами движущийся предмет, который перемещается с большой скоростью. Для этого используют упражнения с реакцией на движущийся объект. При их выполнении следует:

постепенно увеличивать скорость движения объекта; сокращать дистанцию между объектом и игроком; уменьшать размеры движущегося объекта (мяча).

Полезны соответствующие подвижные игры и упражнения по предугадыванию направления и скорости движения объекта (например, мяча).

Реакция на движущийся объект тренируется с помощью повторного и игрового методов.

Реакция "выбора" - это способность в ходе реагирования срочно выбрать из ряда возможных ответных действий одно адекватное возникшей ситуации. Это гораздо более сложный тип реакции. Здесь время реакции во многом зависит от большого запаса тактических действий и технических приемов, выработанных в длительной тренировке, от умения мгновенно выбрать из них наиболее выгодных.

Совершенствование реакции выбора осуществляется по двум направлениям:

1. Формирование у баскетболистов умения предугадывать наиболее вероятные действия соперника по его позе, подготовительным движениям, общей манере поведения, взгляду и т. п. Для этого игрока приучают

реагировать вначале на явно утрированные действия соперника, постепенно приближая их к реальным условиям игры.

2. Постепенное усложнение характера ответных действий и условий их выполнения. Например, в начале совершенствуется ответ на одно, заранее известное действие соперника, затем - на два движения соперника, производимых в разной последовательности, потом на три и т. д. Баскетболист обязан во всех случаях реагировать наиболее целесообразными ответами.

В дальнейшем можно постепенно увеличить скорость действий соперника, чтобы находить несколько оптимальный выбор своих

ответных действий, но и развивать их быстроту выполнения, доводя ее до максимально возможной.

Избирательно направленное воздействие на улучшение сложной реакции осуществляется через специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций, в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции.

Для тренировки сложных двигательных реакций применяются упражнения и подвижные игры, в которых необходимо реагировать на движущийся предмет (мяч, партнер, соперник), появляющийся внезапно, меняющий скорость движения, и разнообразные изменения игровых ситуаций.

Стартовая скорость. При всей важности быстрой двигательной реакции результат игры во многом зависит от способности быстро наращивать скорость (стартовое ускорение) и достигать максимальной скорости, а так же от способности удерживать эту скорость и противостоять утомлению (дистанционная скорость). Стартовая скорость – это способность как можно быстрее набрать максимальную скорость. Основным методом развития стартовой скорости – повторный. Примерные упражнения должны выполняться с максимально возможной скоростью и темпом, так как непредельные скорости росту быстроты не способствуют. Оптимальная продолжительность каждого упражнения 5-7 с.

Скоростная выносливость. Скоростная выносливость – это способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость. Оптимальное время выполнения упражнений с направленностью на развитие скоростной выносливости выполняется 20-22с. Упражнение выполняется сериями. Количество повторений в серии 3-5 раз. Время отдыха между повторениями 2-3 минуты, между сериями 4-6 мин. В процессе занятий используется главным образом повторный метод, который предусматривает выполнение упражнений с интенсивностью 95-100% от максимальной.

Поэтому часто используются следующие упражнения для развития скоростной выносливости:

Повторный бег с максимальной скоростью 5*50м при незначительном интервале отдыха между повторениями (не более 1,5)

Челночный бег с использованием линий баскетбольной разметки

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

Для оценки уровня развития скоростных способностей используются специальные (простые по технике выполнения) контрольные упражнения. Результат в этих упражнениях в очень малой степени зависит от уровня мастерства спортсмена.

При контроле за уровнем развития скоростных качеств у баскетболистов целесообразно использовать несколько тестов, чтобы получить информацию о всех формах скоростных способностях (быстроты двигательной реакции, частоты движений и т. д.).

Примерные упражнения для развития общей выносливости

1. Длительный равномерный и переменный бег и бег в гору.

2. Быстрая ходьба и бег в воде.

3. Бег на 1-3 км с ускорениями.

4. Футбол на песке.

5. Комплексная тренировка:

— разминка 10 мин, быстрый бег по кругу — 30 с;

— акробатика — 30 сек (отдых между сериями — 1 мин) — 3 серии;

— прыжки через барьеры — 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями — 2 мин.- 3 серии;

— подвижная игра «отними мяч» — 3 мин тайм (отдых между таймами — 2 мин), 3 тайма;

— прыжки через барьеры — 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями — 2 мин, выполнить 3 серии;

— акробатика — 30 с одна серия, отдых между сериями — 1 мин, выполнить 3 серии;

— игра в баскетбол 4 четверти по 10 мин. четверть, отдых между четвертями — 3 мин;

— упражнения на расслабление.

6. Круговая тренировка:

1-я «станция» — развитие быстроты перемещений (рывок на 10 м с 5 с паузами отдыха — 20 рывков);

2-я «станция» — развитие прыгучести (прыжки на возвышение) — 4 серии по 15 прыжков в серии с 30-секундными паузами отдыха между сериями;

3-я «станция» — развитие «взрывной» силы мышц туловища;

4-я «станция» — развитие гибкости. Программу повторить 4-6 раз.

7. Броски мяча со средней дистанций в течение 10-15 мин (интенсивность

выполнения — 6-7 точных бросков в мин).

8. Защитные действия в поле двух спортсменов в течение 10 мин (поочередное ведение мяча и защита).

9. Передачи мяча двумя спортсменами в течение 4—5 мин (после передачи — смена на ведение мяча в движении.)

10. Игра 3 x 3 с заданием «точный бросок после каждой атаки» (после атаки команды меняются местами).

Методы развития общей выносливости:

а) метод равномерной тренировки — продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140-150 уд/мин. Для такой формы работы можно рекомендовать кроссовый бег, плавание;

б) метод повторно-переменной тренировки — планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд/мин, после повышения интенсивности — пульс 170-180 уд/мин. Пример: кроссовый бег на 3 км (после каждых 500 м — ускорение 30-40 м);

в) интервальный метод — многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне до 180 уд/мин $\pm$ 5 уд/мин (наибольший ударный объем

сердца). Следующую серию упражнений начинать при выходе пульса на уровень 120-130 уд/мин. Продолжительность одной серии упражнений циклического характера 1,5-2 мин, а основных упражнений — 2-4 мин;

г) метод круговой тренировки — последовательное выполнение упражнений на «станциях», направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой;

д) комплексный метод (сочетание упражнений различного воздействия);

е) спортивные игры, беговые эстафеты.

Контрольные упражнения для определения уровня развития общей выносливости

Гарвардский степ-тест. Подъем и спуск с тумбы высотой 50 см (для мужчин), 43 см (для женщин), 45 см (для юношей), 40 см (для девушек) в темпе 30 раз/мин, в течение 5 мин.

Сразу после выполнения теста спортсмен садится и трижды определяет частоту пульса (полпатрона) в течение 30 с: в начале 2-й мин. отдыха (P_1), в начале 3-й и 4-й минут отдыха (P_2 и P_3). Расчет индекса осуществляется по формуле:

$$ИГСТ = \frac{tx100}{(P_1 + P_2 + P_3) \times 2}$$

где I — время выполнения пробы, с

Классификация: 54 и ниже — «плохо»

55-64 — «ниже среднего»

65-79 — «средне»

80-89 — «хорошо»

90 и выше — «отлично».

Функциональная проба по Квергу. Выполняется 4 различных упражнения, которые следует одно за другим без пауз отдыха: 30 приседаний за 30 с; бег на месте с максимальной скоростью в течение

30 с; 3-х минутный бег на месте с частотой шагов 150 в мин; подскоки со скакалкой — 1 мин.

Сразу после нагрузки в положении сидя измеряется пульс в течение 30 с, (P1), повторное измерение — через 2(P2) и 4(P3) минуты после окончания работы в течение 30 с. Расчет индекса осуществляется по формуле:

$$И = \frac{\text{длительность работы в с} \times 100}{2 \times (P1 + P2 + P3)}$$

Классификация: 105 и выше — «очень хорошо»

99 — 104 — «хорошо»

93 — 98 — «удовлетворительно»

92 и ниже — «слабо».

Степ-тест по Бургеру. Спортсмен 5 мин спокойно сидит на стуле. Несколько раз измеряется кровяное давление и частота пульса и вычисляется среднее значение.

Нагрузка: спортсмен 5 мин поднимается на стул высотой 45 см, через скамейку, высотой 20-25 см с частотой 30 раз/мин. После упражнения спортсмен садится и сразу же, а затем через каждую минуту у него измеряют кровяное давление, а пульс — через каждые 15 с.

Оценка: в течение 45 с у хорошо тренированного спортсмена частота пульса должна достигнуть среднего значения между показателем пульса в покое и его максимальным значением. По истечении 5 мин частота пульса не должна превышать норму более чем на 20 уд/мин, а кровяное давление должно вернуться к состоянию покоя.

Тест Купера. За 12 минут пробежать как можно большее расстояние.

Классификация: мужчины 2,8 км. и более — «отлично»

2,5-2,7 км. — «хорошо»

2,0-2,4 км. — «удовлетворительно»

женщины: 2,64 км. и более — «отлично»

2,16-2,63 км. — «хорошо»

1,85-2,15 км. — «удовлетворительно».

Специальный тест. Броски со средней дистанции в течение 2 мин с максимальным попаданием в корзину.

Проверка восстановления пульса после нагрузки до показателя 120-130 уд/мин.

Оценка: восстановление пульса

за 45-90 с — высокий уровень работоспособности

за 90-120 с — хороший уровень работоспособности

за 120-160 с — удовлетворительный уровень работоспособности.

Специальная выносливость. Специальная выносливость баскетболиста объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

В основе функциональных возможностей, определяющих развитие и проявление специальной выносливости, лежит анаэробная производительность (энергетический обмен в бескислородных условиях).

Для развития специальной выносливости необходимо многократное, высокоинтенсивное, но непродолжительное воздействие нагрузки (в сравнении с развитием общей выносливости), чтобы организм спортсмена работал в условиях кислородного долга, в режиме соревновательного упражнения. Для этой цели используются подготовительные и подводящие упражнения, фрагменты соревновательного упражнения.

Скоростная выносливость — способность баскетболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно и более длительно, чем упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, быстроты одиночного движения.

Продолжительность одной серии и количество серий при выполнении основных упражнений должны быть такими, чтобы не нарушалась структура технического приема (это положение распространяется и на развитие прыжковой выносливости).

Методы тренировки: повторный, повторно-переменный, интервальный, соревновательный.

Дозировки физической нагрузки: продолжительность одной серии — 30 с-2 мин; интенсивность — высокая; отдых между сериями — 1-3 мин; количество серий — 5-8.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости:

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

2. Имитация блок-шота в течении 2-3 мин.

3. Прием поточных передач.

4. Интенсивная передача мяча в парах.

5. Усиленные заслоны сопернику.

6. Бросок мяча в корзину после быстрой передачи мяча.

Прыжковая выносливость — способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Выполнение прыжка с места или короткого разбега. Выполнение прыжка с высоко поднятыми руками. Неоднократное повторение прыжков в условиях борьбы за овладение мячом (серийная прыгучесть); управление своим телом в безопорном положении; точность приземления и готовность к немедленным последующим технико-тактическим действиям.

Основными средствами развития прыгучести (взрывной силы) у баскетболистов являются различные прыжковые упражнения:

1) с преодолением веса собственного тела;

2) с внешним отягощением (гантели, гири, диски и гриф от штанги);

3) с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, стенки, гимнастический конь, легкоатлетические барьеры, набивные мячи, скакалки и др.);

4) игры и эстафеты с прыжками.

Величина внешнего отягощения, используемого для развития прыгучести не должна превышать 30-40% от индивидуального максимального отягощения баскетболиста.

Прыжковые упражнения включают в себя выполнение различных заданий:

- спрыгивания с возвышения с мгновенным отскоком вверх или вперед;

- выпрыгивания (прыжки вверх без разбега из полуприседа или глубокого приседа);
- подскоки (темповые прыжки, выполняемые с небольшой амплитудой);
- скачки (прыжки на одной ноге);
- много скоки с ноги на ногу (прыжки, выполняемые попеременно с одной ноги на другую);
- перепрыгивания через различные горизонтальные и вертикальные препятствия (легкоатлетические барьеры, гимнастические скамейки) и др.

Средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения (комплексы прыжковых упражнений в разделе — развитие прыгучести).

Наиболее эффективны для развития прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

Дозировка физической нагрузки: продолжительность одной серии — 1-3 мин; интенсивность — без пауз между прыжками; отдых между сериями 1-4 мин; количество серий — 5-8.

Примерные основные упражнения для развития прыжковой выносливости: прыжки на двух ногах через набивные мячи Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах зигзагом между набивными мячами

Игровая выносливость — способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий. Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований).

Действенными средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры упражнений различного тренирующего воздействия. Вот некоторые из них:

- прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди — 15 прыжков для одной ноги;
- подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей стороне площадки) — до 5 мин.

Баскетболисты делятся на две группы, каждая выстраивается на лицевой линии. По сигналу игроки ведут мяч левой или правой рукой

на полной скорости к противоположной линии и назад. В упражнениях, выполняемых на высокой скорости и направленных на развитие специальных физических качеств, очень важно правильно выбирать параметры физической нагрузки: интенсивность, продолжительность, величину пауз отдыха, количество повторений. Приведенное упражнение выполняется при максимальной интенсивности, продолжительность его — 6—10 сек., пауза отдыха — 50—60 сек., количество повторений — 8—10. Если баскетболистам дается задание выполнить это упражнение при предельной интенсивности, но не 1 раз от лицевой линии, а 3 раза, то продолжительность его составит 18—30 сек., а паузы отдыха — 2—2,5 мин. В этом случае упражнение в большей степени будет способствовать тренировке специальной скоростной выносливости. Поэтому выбору дозировки физической нагрузки, как показывают примеры, следует уделять особое внимание.

Второе упражнение (схема 1) включает в себя быстрый бег с ведением мяча и передвижение в защитной стойке. Последовательность выполнения упражнения такая: баскетболист с угла площадки на предельной скорости ведет мяч к средней линии и передает его партнеру, стоящему на другой половине площадки. После передачи мяча он передвигается в защитной стойке вдоль центральной линии, а от места пересечения центральной и боковой линий делает рывок к щиту, где получает мяч назад от партнера и забрасывает его в корзину. Затем, подобрав мяч после броска, возвращается с ведением вдоль боковой линии к месту старта. При выполнении упражнения необходимо следить за правильной стойкой и передвижениями баскетболистов. Стартовать игроки должны на расстоянии двух метров друг от друга. Упражнение следует включать в каждую тренировку и выполнять как с ведением мяча, так и без него. Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по тренирующему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной работоспособности и волевых качеств.

Применение в тренировке упражнений, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, создает «запас прочности» в проявлении всех видов подготовки.

Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростной и прыжковой выносливости

1. Установить время пролегания дистанции 100 м. (одна пробежка);

— установить время пролегания дистанции 25 м (четыре пробежки) и вычислить средний показатель;

— учетверенный результат бега на 25 м. (с) сопоставить с результатом бега на 100 м (чем меньше разница, тем лучше скоростная выносливость).

2. Бег «елочкой» на одной стороне площадки. На боковых линиях (по 3 мяча на линии) через 3 м. от лицевой линии устанавливаются 6 набивных мячей. Старт — от середины лицевой линии, на которой также лежит набивной мяч. Игрок касается рукой мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на лицевой линии, касается мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей (с).

3. Бег к четырем точкам из центра площадки (раздел специальная быстрота). Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха.

1. Прыжки на «оптимальную» высоту с места толчком двух ног (к росту мужчины прибавить 1 м, к росту женщины — 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (определяется количество прыжков).

2. Прыжки с разбега с доставанием максимальной высоты — маркировки (определяется количество прыжков).

Ловкость. Ловкость среди других физических качеств баскетболистов занимает особое положение. Во-первых, высокий уровень развития ловкости — решающая предпосылка для качественного освоения и совершенствования техники игры; во-вторых, «ловкий» спортсмен быстро приспосабливается к постоянно

меняющимся условиям в соревнованиях и выбирает наиболее эффективные средства ведения игры.

Выполнение любого технического приема строится на основе старых координационных связей. Чем больший запас разнообразных двигательных навыков имеет баскетболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование ее в постоянно изменяющихся ситуациях. В связи с этим, основной путь развития ловкости — это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координации.

При развитии ловкости необходимо выполнять следующие положения:

- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;

- упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, т.к. большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие;

- дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают навыками, поэтому в юном возрасте необходимо развивать общую ловкость с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных условиях, на местности и т.д.

Для развития ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запаса двигательных навыков (общей ловкости), на основе которых развивается способность к освоению и вариативному применению техники игры в баскетбол (специальная ловкость).

Примерные упражнения для развития ловкости

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
3. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках.
4. Пролететь между рейками лестницы.
5. Вращение мяча на шнуре на разной высоте — подначивание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.
6. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
7. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
8. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
9. Падение назад и быстрое вставание.
10. Падение вперед и быстрое вставание.
11. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
12. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
13. Стойка на руках.
14. Ходьба на руках

Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа -до 30м.
5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

8. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

9. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, до скаками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

12. То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника — увернуться от мяча.

13. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

14. Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятанный игрок присоединяется к водящим.

15. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

16. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

17. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

18. Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

19. То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.

20. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

Примерные упражнения для развития ловкости

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
3. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках.
4. Пролететь между рейками лестницы.
5. Вращение мяча на шнуре на разной высоте — подначивание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.
6. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
7. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
8. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
9. Падение назад и быстрое вставание.
10. Падение вперед и быстрое вставание.
11. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
12. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
13. Стойка на руках.
14. Ходьба на руке

Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа -до 30м.
5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

8. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
9. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, до скачками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.
12. То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника — увернуться от мяча.
13. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.
14. Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.
15. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.
16. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.
17. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
18. Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.
19. То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.
20. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

21. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.
22. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.
23. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.
24. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.
25. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.
26. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.
27. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.
28. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.
29. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.
30. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.
31. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков — слабой рукой).
32. То же, что и упр. 31. Упражнение выполняется двумя мячами.

Гибкость. Гибкость — это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразие движения с большой амплитудой.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, делятся на активные и пассивные. Активные упражнения выполняются самим спортсменом, а пассивные — с помощью партнера, спортивного снаряда, отягощения и др. Упражнения выполняются пружинисто, сериями по 10 - 15 движений в серии с небольшими перерывами между сериями — 10 - 20 с), постепенно увеличивая амплитуду движений. Интервалы отдыха заполняются упражнениями на расслабление.

Обычно упражнения на гибкость выполняются в утренней разминке, в разминке, предшествующей тренировке, но можно и нужно включать их в самостоятельную часть занятия (10-15 мин), чередуя упражнения на растяжение с силовыми упражнениями, которые воздействовали бы на одни и те же группы мышц.

Достигнутый уровень развития гибкости сохраняется в том случае, если спортсмен регулярно поддерживает его минимум один раз в день и ежедневно.

Примерные упражнения для развития гибкости

А. В лучезапястных суставах:

1. Отталкивание кистями от стены.
2. Кистевой бросок набивного мяча (1 кг).
3. Опорный прыжок через гимнастического коня.
4. Руки подняты вверх с гантелями — движения вперед-назад.
5. Ходьба в стойке на руках, ноги поддерживает партнер.
6. Отталкивание от пола в упоре лежа.
7. Перемещение по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

Б. В плечевых суставах:

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.
2. Маховые движения руками в наклоне вперед.
3. Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса.
4. С партнером, стоя спиной друг к другу. Поднять руки вверх (в стороны),

зацепиться кистями — одновременный шаг вперед, назад; шаг другой ногой вперед, назад и т.д.

5. В висе на кольцах (перекладине) раскачивания туловищем.

6. Стоя спиной к резиновому амортизатору, — круговые вращения руками назад; руки вверх — попеременная тяга руками вперед; руки в стороны — отведение рук назад и тяга вперед.

В. В суставах позвоночного столба и тазобедренных суставах:

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы — прогнуться.

2. Лежа на животе, руки в стороны — достать ногой разноименную РУКУ.

3. Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, — пригибание, выпрямляя руки.

5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 90° — наклоны к стоящей на полу ноге.

6. Стоя, поднять бедро до прямого угла — круговые вращения ногой.

7. Сидя в положении барьерного бега, наклоны к прямой ноге.

8. Повороты туловища со штангой на плечах.

Г. В коленных и голеностопных суставах:

1. Ходьба выпадами в стороны с пружинистыми покачиваниями.

2. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.

3. Прыжки со скакалкой.

4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться, подавая таз вперед.

5. Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.

6. Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы.

7. Носки стоп на возвышении (5-10 см) — подъем на возвышение.

Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости:

Подвижность в том или ином суставе оценивается в линейных мерах или градусах.

1. Подвижность в тазобедренных суставах. Стоя на табуретке (банкетке), сгибание туловища вперед (не сгибая ног) продвигая ладони обеих рук вниз по измерительной рейке. Фиксировать показания по кончикам пальцев. Нулевое деление — верхняя поверхность табуретки (вариант: выполнить продольный шпагат —

одна нога неподвижна, вторая скользит в сторону по измерительной планке).

2. Подвижность в крестцово-позвоночном сочленении. Выполнить гимнастический мост из основной стойки или положении лежа на спине. Оценки — «выполнено», «не выполнено».

3. Подвижность в плечевых суставах. Выполнить круг руками назад с измерительной палкой в руках. У измерительной палки одна рукоятка подвижная, другая неподвижна. Начальная ширина хвата — 60 см. По конечному положению подвижной рукоятки определяется расстояние между руками.

Методические рекомендации:

Какие физические качества, и в каких сочетаниях можно развивать в одной тренировке, используя как основные упражнения, так и вспомогательные?

Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

Разнонаправленные упражнения могут повторяться по дням недели (в каждом микроцикле) с разной частотой.

Прирост прыгучести наблюдается при выполнении упражнений с незначительными отягощениями — через день, а без отягощения полезно давать прыжковые упражнения (в небольшом объеме) — ежедневно.

Ежедневная тренировка общей выносливости, силы мелких мышечных групп, гибкости без отягощений дает положительный эффект, а упражнения на специальную выносливость применять в тренировках как минимум через день.

При развитии взрывной силы с помощью основных упражнений надо подбирать такие отягощения, которые не приводили бы к нарушению двигательной структуры технических приемов. Оптимальным считается отягощение весом до 40% от максимального.

Тренировочное занятие, направленное на развитие быстроты лучше проводить вечером, когда работоспособность организма обычно наибольшая. В течение недельного микроцикла оптимальным считается 2-4 занятия на быстроту.

Для усиления эффекта развития двигательных качеств (кроме специальной выносливости) занятие с определенной преимущественной направленностью может повторяться 2—3 дня подряд. Например:

1-й день — развитие быстроты и взрывной силы и решение главной задачи тренировки;

2-й день — то же, что и в 1-й день;

3-й день — то же, что и в 1-й день.

Упражнения, направленные на развитие быстроты и ловкости, рекомендуется включать в первую часть занятия.

Контрольные вопросы

1. С какими качествами связана эффективное выполнение техники тактических действий?
2. Функциональная система, обеспечивающая быстроту — это...?
3. Чему направлена приоритетная задача физической подготовки?
4. Из скольких частей состоит физическая подготовка?
5. Взрывная сила это какая сила?
6. Конечный полезный результат ловкости в спортивных играх это - ...?
7. Как называется способность не уставая эффективность движений за продолжительное время?
8. С помощью каких упражнений развивается аэробная выносливость?

ГЛАВА 9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, СУДЬИ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА

9.1 Контроль места проведения соревнования. Сооружения и оборудование

Статьи правил:

Ст. 1 Определения

1.1 Игра в баскетбол. В баскетбол играют две (2) команды, в каждой из которых по пять (5) игроков.

Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют судьи, судьи за столиком и комиссар.

1.2 Корзины: собственная/соперников Корзина, которую команда атакует, называется корзиной соперников, а корзина, которую команда защищает, называется собственной корзиной команды.

1.3 Победитель игры. Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Статья-2

Ст. 2.1 Площадка

Игровая площадка должна представлять собой плоскую твердую поверхность, без каких-либо препятствий (Рис. 1) с размерами 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренными от внутренних краев ограничивающей линии.

2.1.1 Тыловая зона

Команда включает в себя собственную корзину этой команды, лицевую часть щита и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за ее собственной корзиной, боковыми линиями и центральной линией.

2.1.2 Передовая зона

Команда включает в себя корзину соперников, лицевую часть щита и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за корзиной соперников, боковыми линиями и внутренним краем центральной линии, ближайшим к корзине соперников.

2.1.3 Линии

Все линии должны быть нанесены краской белого цвета, иметь ширину 5 см и быть отчетливо видимыми.

2.1.4 Ограничивающая линия

Игровая площадка должна быть выделена ограничивающей линией, состоящей из лицевых и боковых линий. Эти линии не являются частями игровой площадки.

Любые препятствия, включая лиц, сидящих на скамейке команды, должны находиться на расстоянии не менее 2 метров от игровой площадки.

2.1.5 Центральная линия, центральный круг и полукруги штрафного броска. Центральная линия наносится параллельно лицевым линиям от середин боковых линий. Она должна выступать на 0,15 м за каждую боковую линию. Центральная линия является частью тыловой зоны.

Центральный круг размечается в центре игровой площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности. Если центральный круг окрашен, то он должен быть того же цвета, что и ограниченные зоны.

Полукруги штрафного броска наносятся на игровую площадку радиусами 1,80 м, измеренными до внешнего края окружности, центры которых расположены на серединах линий штрафного броска.

2.1.6 Линии штрафного броска, ограниченные зоны и места для борьбы за подбор при штрафном броске. Линия штрафного броска наносится параллельно каждой лицевой линии. Ее дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, а длина ее должна быть 3,60 м. Ее середина должна находиться на воображаемой линии, соединяющей середины 2 лицевых линий.

Ограниченными зонами являются выделенные на игровой площадке прямоугольные области, ограниченные лицевыми линиями, продолжениями линий штрафного броска и линиями, которые начинаются от лицевых линий. Их внешние края находятся на расстоянии 2,45 м от середин лицевых линий и заканчиваются на внешних краях продолжений линий штрафного броска. Эти линии, за исключением лицевых линий, являются частями ограниченной зоны.

Ограниченные зоны должны быть окрашены в единый цвет.

Места для борьбы за подбор при штрафном броске вдоль ограниченных зон, предназначенные для игроков во время штрафных бросков, размечаются.

2.1.7 Зона 3-хочковых бросков с игры. Зоной 3-хочковых бросков с игры для команды (Рис. 1 и Рис. 3) является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперников, ограниченной и включающей в себя:

- 2 параллельные линии, проведенные от лицевой линии и перпендикулярно ей, внешние края которых находятся на расстоянии 0,90 м от внутренних краев боковых линий.

- полукруг радиусом 6,75 м, измеренным от точки на полу непосредственно под точным центром корзины соперников до внешнего края полукруга. Расстояние от этой точки на полу до внутреннего края середины лицевой линии составляет 1,575 м. Полукруг переходит в параллельные линии.

3-хочковая линия не является частью зоны 3-хочковых бросков с игры.

2.1.8 Зоны скамеек команд. Зоны скамеек команд должны быть выделены за пределами игровой площадки 2 линиями, как показано на Рис. 1.

В зоне скамейки команды должно быть 14 мест для лиц на скамейке команды, к которым относятся тренеры, помощники тренеров, запасные, удаленные игроки и сопровождающие лица. Любые другие лица должны находиться на расстоянии не ближе 2 метров за скамейкой команды.

2.1.9. Линии для вбрасывания. 2 линии длиной 0,15 м должны быть нанесены за пределами игровой площадки за боковой линией напротив секретарского стола, при этом внешние края этих линий должны находиться на расстоянии 8,325 м от внутренних краев ближайших лицевых линий.

2.1.10. Области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения. Линии полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения, должны быть нанесены на игровую площадку и ограничены:

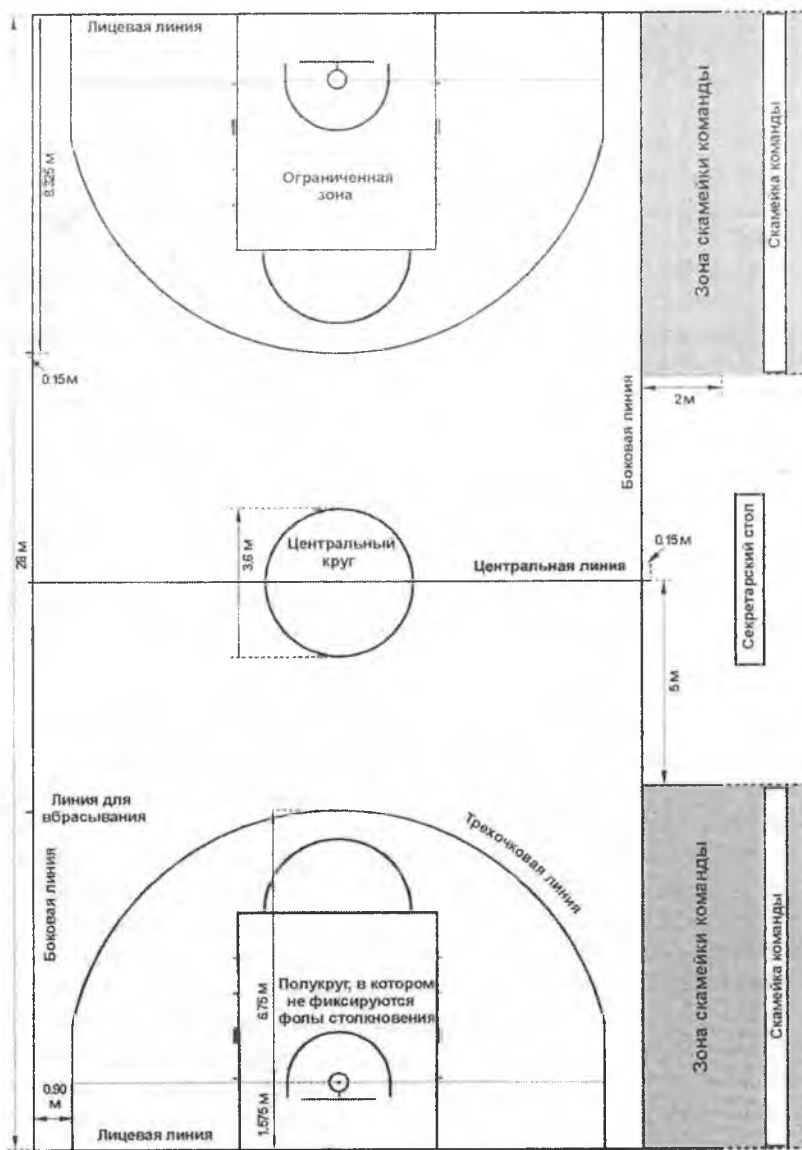


Рис. 1. Размеры игровой площадки

- полукругом радиусом 1,25 м, измеренным от точки на полу непосредственно под точным центром корзины до внутреннего края полукруга. Этот полукруг соединяется;

- 2 параллельными линиями, перпендикулярными лицевой линии, длиной 0,375 м, внутренние края которых находятся на расстоянии 1,25 м от точки на полу непосредственно под точным центром корзины, и заканчивающимися на расстоянии 1,20 м от внутреннего края лицевой линии.

В области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения, входят воображаемые линии, соединяющие края параллельных линий непосредственно под лицевыми сторонами щитов.

Линии полукругов являются частями областей полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения.

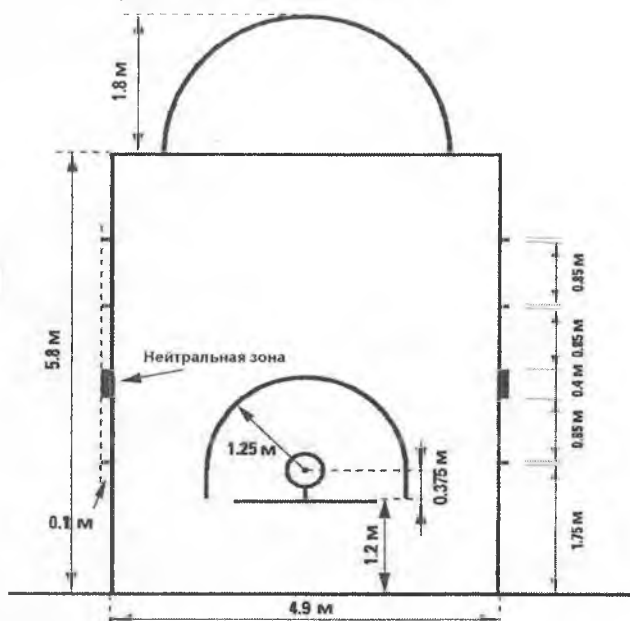




Рис. 3. Зона 2-хочковых/3-хочковых бросков с игры

2.1.11 Положения секретарского стола и стульев для замены (Рис. 4)



Рис. 4. Секретарский стол и стулья для замены

Ст. 2.2. Оборудование

Требуется следующее оборудование:

- Конструкции щитов, состоящие из:
 - Щитов
 - Корзин, включающих в себя кольца (с амортизаторами) и сетки
 - Опор, поддерживающих щиты, включая обивку
- Баскетбольные мячи
- Игровые часы
- Табло счета
- Устройство отсчета времени для броска
- Секундомер или другое подходящее (видимое) устройство (не игровые часы) для отсчета времени тайм-аутов
- 2 автономных, отчетливо различающихся и громких сигнала, каждый из которых предназначен для:
 - оператора времени для броска,
 - секретаря/секундометриста.
- Протокол
- Указатели фолов игрока
- Указатели командных фолов
- Стрелка поочередного владения
- Игровое покрытие
- Игровая площадка
- Достаточное освещение

9.2. Команды

Статья-3

Ст. 3.1. Субъекты команды

3.1.1 Член команды допущен к игре, когда он получил разрешение играть за команду в соответствии с регламентом организации, проводящей соревнование (включая положения, связанные с ограничением возраста).

3.1.2 Член команды имеет право играть, когда его фамилия была внесена в протокол перед началом игры и до тех пор, пока он не дисквалифицирован или не совершил 5 фолов.

3.1.3 В течение игрового времени член команды является:

• Игроком, когда он находится на игровой площадке и имеет право играть.

• Запасным, когда он не находится на игровой площадке, но имеет право играть.

• Удаленным игроком, когда он совершил 5 фолов и больше не имеет права играть.

3.1.4 Во время перерыва в игре все члены команды, имеющие право играть, считаются игроками.

Правила

3.1.5 Каждая команда состоит из:

• Не более чем 12 членов команды, имеющих право играть, включая капитана.

• Тренера и, по желанию команды, помощника тренера.

• Не более чем 5 сопровождающих лиц, которые могут сидеть на скамейке команды, выполняющих специальные обязанности, такие как менеджер, врач, массажист, статистик, переводчик и др.

3.1.6 В течение игрового времени 5 игроков каждой из команд должны находиться на игровой площадке и могут быть заменены.

3.1.7 Запасной становится игроком, а игрок становится запасным, когда:

• Судья жестом приглашает запасного выйти на игровую площадку.

• Во время тайм-аута или перерыва в игре запасной обращается к секретарю с просьбой о замене.

Игровая форма

3.1.8 Игровая форма членов команды должна состоять из:

• Маек одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади.

Все игроки должны заправлять майки в игровые шорты. Разрешены также обтягивающие стрейч-комбинезоны.

• Шорт одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, но необязательно того же цвета, что и майки. Шорты должны быть выше колена.

Носков одного доминирующего цвета для всех игроков команды

3.1.9 Каждый член команды должен иметь отчетливо видимый номер на майке спереди и сзади сплошного цвета, контрастирующего с цветом майки.

Номера должны быть отчетливо видимыми и:

- Номера сзади должны быть высотой не менее 20 см.
- Номера спереди должны быть высотой не менее 10 см.
- Ширина номеров должна быть не менее 2 см.
- Команды должны использовать номера 0 и 00, а также от 1 до 99.
- Игроки одной команды не должны иметь одинаковых номеров.
- Любые рекламные надписи или логотипы должны находиться по крайней мере в 5 см от номеров.

3.1.10. Команды должны иметь не менее 2 комплектов маек и:

- Команда, указанная в расписании первой (команда-хозяин), должна быть одета в светлые (желательно белые) майки.
- Команда, указанная в расписании второй (команда гостей), должна быть одета в темные майки.
- Однако если обе команды согласны, они могут поменяться цветами маек.

Другая экипировка

3.1.11. Вся экипировка, используемая игроками, должна быть предназначена для игры. Любая экипировка, которая предназначена для увеличения роста игрока, для растяжки или любыми другими способами дающая незаслуженное преимущество, не разрешена.

3.1.12. Игроки не должны носить экипировку (предметы), которая может нанести травму другим игрокам.

• Не разрешается следующее:

- Предохранительные покрытия пальцев, кистей, запястий, локтей или предплечий, гипсовые слепки или скобы, сделанные из кожи, пластика, гибкого (мягкого) пластика, металла или любого другого твердого материала, даже покрытого мягкой обивкой.

- Предметы, которые могут порезать или поцарапать (ногти должны быть коротко подстрижены).

- Головные уборы, предметы для волос и драгоценности.

• Разрешается следующее:

- Защитная экипировка плеча, предплечья, бедра или части ноги ниже колена, изготовленная из достаточно мягкого материала.

- Компрессионные (уплотненные) рукава того же доминирующего цвета, что и майки.

- Компрессионные (уплотненные) чулки того же доминирующего

цвета, что и шорты. Для верхней части ноги они должны быть выше колена, а для нижней части ноги должны быть ниже колена.

- Наколенники, если они надлежащим образом закрыты.

- Защитное приспособление для травмированного носа, даже изготовленное из твердого материала.

- Бесцветная капа для челюсти.

- Очки, если они не представляют опасности для других игроков

- Головные повязки шириной не более 5 см, изготовленные из неабразивной однотонной материи, мягкого пластика или резины.

- Бесцветные тейпы для рук, плечей, ног и т.п.

3.1.13. Во время игры игроку не разрешается демонстрировать никаких названий, торговых марок, логотипов и т.п. в коммерческих, рекламных или благотворительных целях, включая (но не ограничиваясь) использование для этого своего тела, волос и др.

3.1.14 Любая другая экипировка, специально не оговоренная в данной статье, должна быть одобрена Технической Комиссией ФИБА.

Игроки:

Ст. 3.2 Травма

3.2.1 В случае травмы игрока (-ов) судьи могут остановить игру.

3.2.2 Если мяч живой в тот момент, когда происходит травма, судья не должен давать свистка до тех пор, пока команда, контролирующая мяч, не выполнит бросок с игры, не потеряет контроль над мячом, не выведет мяч из игры или мяч не станет мертвым. Если необходимо защитить травмированного игрока, судьи могут остановить игру немедленно.

3.2.3 Если травмированный игрок не может продолжать игру немедленно (приблизительно в течение 15 секунд) или ему оказана помощь, он должен быть заменен, за исключением ситуации, когда у команды остается менее 5 игроков на игровой площадке.

3.2.4 Лица на скамейке команды могут выходить на игровую площадку только с разрешения судьи для оказания помощи травмированному игроку, прежде чем он будет заменен.

3.2.5 Врач может выходить на игровую площадку без разрешения судьи в том случае, если, по мнению врача, травмированному игроку требуется немедленная медицинская помощь.

3.2.6 Во время игры любой игрок, у которого имеется кровотечение

или открытая рана, должен быть заменен. Он может вернуться на игровую площадку только после того, как кровотечение остановлено, а область повреждения или открытая рана полностью и надежно закрыта.

Если травмированный игрок или любой игрок, у которого имеется кровотечение или открытая рана, восстанавливается во время тайм-аута, взятого любой из команд до сигнала секретаря о замене, этот игрок может продолжить игру.

3.2.7 Игроки, которые были определены тренером в стартовый состав или которым оказана помощь между штрафными бросками, могут быть заменены в случае травмы. В данном случае команда соперников также имеет право заменить такое же количество игроков, если пожелает.

Ст. 3.3 Капитан: Обязанности и права

3.3.1 Капитан (КАП.) - это игрок, который назначен тренером в качестве представителя своей команды на игровой площадке. Он может обращаться в вежливой форме к судьям в течение игры для получения информации, однако только в то время, когда мяч мертвый и игровые часы остановлены.

3.3.2 Капитан должен немедленно по окончании игры проинформировать старшего судью в том случае, если его команда подает протест на результат игры, и подписать протокол в графе 'Подпись капитана в случае протеста'.

Ст. 3.4 Тренеры: Обязанности и права

3.2.8 Не позднее чем за 20 минут до запланированного времени начала игры каждый тренер или его представитель должен передать секретарю список с фамилиями и соответствующими номерами членов команды, которые допущены к игре, а также фамилией капитана команды, тренера и помощника тренера. Все члены команды, чьи фамилии внесены в протокол, имеют право играть, даже если они появляются в игровом зале после начала игры.

3.2.9 Не позднее чем за 10 минут до запланированного времени начала игры оба тренера должны подтвердить свое согласие с фамилиями и соответствующими номерами членов своих команд и фамилиями тренеров, расписавшись в протоколе.

В то же время они указывают 5 игроков, которые должны начать игру. Тренер команды 'А' первым предоставляет данную информацию.

3.2.10 Лица на скамейке команды являются единственными лицами, которым разрешается сидеть на скамейке команды и оставаться в пределах зоны скамейки своей команды.

3.2.11 Тренер или помощник тренера могут подходить к секретарскому столу в течение игры для получения статистической информации только в то время, когда мяч мертвый и игровые часы остановлены.

3.2.12 Тренеру или помощнику тренера (но только одному из них в любой момент) разрешается стоять во время игры. Они могут устно обращаться к игрокам в течение игры при условии, что остаются в пределах зоны скамейки своей команды. Помощник тренера не должен обращаться к судьям.

3.2.13 Если в команде есть помощник тренера, его фамилия должна быть внесена в протокол до начала игры (его подпись в протоколе не требуется). Он должен исполнять все обязанности и права тренера в том случае, если по какой-либо причине тренер не сможет продолжать исполнять их сам.

3.2.14 Когда капитан покидает игровую площадку, тренер должен сообщить судье номер игрока, который будет исполнять обязанности капитана на игровой площадке.

3.2.15 Капитан должен исполнять обязанности тренера в том случае, если тренер отсутствует или не может продолжать исполнять свои обязанности и нет помощника тренера, внесенного в протокол (либо если и тот не может продолжать исполнять свои обязанности). Если капитан должен покинуть игровую площадку, он может продолжать исполнять обязанности тренера. Если он должен покинуть игровую площадку в результате дисквалифицирующего фола или не может исполнять обязанности тренера из-за травмы, то игрок, заменивший его в качестве капитана, может заменить его и в качестве тренера

3.2.16 Тренер должен указать игрока, выполняющего штрафной(-ые) бросок(-ки) своей команды, во всех случаях, когда такой игрок не определен правилами.

9.3. Игровой статус

Статья-4

Ст. 4.1 Игровое время, ничейный счет и дополнительные периоды

4.1.1 Игра состоит из 4 периодов по 10 минут каждый.

4.1.2 Продолжительность перерыва до запланированного времени начала игры составляет 20 минут.

4.1.3 Продолжительность перерывов в игре между первым и вторым периодами (первая половина), третьим и четвертым периодами (вторая половина) и перед каждым дополнительным периодом составляет две 2 минуты.

4.1.4 Продолжительность перерыва между половинами игры составляет 15 минут.

4.1.5 Перерыв в игре начинается:

- за 20 минут до запланированного времени начала игры.
- когда звучит сигнал игровых часов об окончании периода.

4.1.6 Перерыв в игре заканчивается:

• в начале первого периода в тот момент, когда мяч покидает руку (- и) старшего судьи при подбрасывании во время розыгрыша спорного броска.

• в начале всех других периодов, когда мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

4.1.7 Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на такое количество дополнительных периодов продолжительностью по 5 минут, которое необходимо для того, чтобы нарушить равенство в счете.

4.1.8 Если фол совершен одновременно или непосредственно перед тем, как прозвучал сигнал игровых часов об окончании игрового времени, любой(-ые) возможный(-е) штрафной(-ые) бросок(-ки) должен(-ны) быть проведен(-ы) после окончания игрового времени.

4.1.9 Если в результате выполнения этого(-их) штрафного(-ых) броска(-ов) необходимо провести дополнительный период, тогда все фолы, совершенные после окончания игрового времени, должны рассматриваться как произошедшие во время перерыва в игре и штрафные броски должны быть проведены перед началом дополнительного периода.

Ст. 4.2 Начало и окончание периода или игры:

4.2.1 Первый период начинается в тот момент, когда мяч покидает руку(-и) старшего судьи при подбрасывании во время розыгрыша спорного броска.

4.2.2 Все другие периоды начинаются, когда мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание

4.2.3 Игра не может начаться, если у одной из команд на игровой площадке нет 5 игроков, готовых играть

4.2.4 Во всех играх команде, указанной в расписании первой (команде- хозяину), предназначается скамейка и ее собственная корзина слева от секретарского стола, если обратиться лицом к игровой площадке.

Однако если обе команды согласны, они могут поменяться скамейками и/или корзинами.

4.2.2 Перед первым и третьим периодами команды имеют право разминаться на той половине игровой площадки, на которой находится корзина соперников.

4.2.3 Команды должны поменяться корзинами перед второй половиной.

4.2.4 Во всех дополнительных периодах команды продолжают атаковать те же корзины, что и в четвертом периоде.

4.2.5 Период, дополнительный период или игра заканчивается, когда звучит сигнал игровых часов об окончании периода. В случае если щит оборудован световым периметром, то световой сигнал имеет преимущество над звуковым сигналом игровых часов.

Ст. 4.3 Статус мяча:

4.3.1 Мяч может быть живым или мертвым.

4.3.2 Мяч становится живым в тот момент, когда:

- во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руку(-и) старшего судьи при подбрасывании.

- во время штрафного броска мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок.

- во время вбрасывания мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

4.3.3 Мяч становится мертвым, когда:

- заброшен любой мяч с игры или со штрафного броска.

- Судья дает свисток в тот момент, когда мяч живой.
 - Очевидно, что мяч не попадет в корзину при штрафном броске, за которым последует(-ют):
 - Другой(-ие) штрафной(-ые) бросок(-ки).
 - Дальнейшее наказание (штрафной(-ые) бросок(-ки) и/или обрасывание).
 - Звучит сигнал игровых часов об окончании периода.
 - Звучит сигнал устройства отсчета времени для броска в тот момент, когда команда, совершившая нарушение, контролирует мяч.
 - Мяча, который находится в полете при броске с игры, касается игрок любой из команд после того, как:
 - Судья дал свисток.
 - Прозвучал сигнал игровых часов об окончании периода.
 - Прозвучал сигнал устройства отсчета времени для броска.
- 4.3.4 Мяч не становится мертвым и бросок, если он удачен, засчитывается, когда:
- Мяч находится в полете при броске с игры и:
 - Судья дает свисток.
 - Звучит сигнал игровых часов об окончании периода.
 - Звучит сигнал устройства отсчета времени для броска
 - Мяч находится в полете при штрафном броске и судья дает свисток при любом несоблюдении Правил, кроме нарушения игрока, выполняющего штрафной бросок.
 - Игрок совершает фол на любом из соперников в тот момент, когда мяч контролируется соперником, находящемся в процессе броска с игры и заканчивающим свой бросок непрерывным движением, которое началось прежде, чем произошел фол.
- Данное положение не применяется и попадание не засчитывается, если:
- после того, как судья дал свисток, начинается совершенно новый процесс броска.
 - во время непрерывного движения игрока, находящегося в процессе броска, звучит сигнал игровых часов об окончании периода или сигнал устройства отсчета времени для броска.

Ст. 4.4. Местонахождение игрока и судьи

4.4.1 Местонахождение определяется по тому месту, где он касается пола. Когда игрок находится в воздухе, он сохраняет тот же статус, как и в том месте, где он в последний раз коснулся пола, включая ограничивающую линию, центральную линию, 3-хочковую линию, линию штрафного броска, линии ограниченной зоны и линии, ограничивающие области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения.

4.4.2 Местонахождение определяется таким же образом, что и местонахождение игрока. Когда мяч касается судьи, это означает то же, что и касание пола в том месте, где находится судья.

Ст. 4.5 Спорный бросок и поочередное владение

4.5.1 Определение спорного броска

4.5.2 Спорный бросок происходит, когда судья подбрасывает мяч в центральном круге между любыми 2 соперниками в начале первого периода.

4.5.3 Спорный мяч происходит, один или более игроков соперничающих команд держат мяч одной или обеими руками так крепко, что ни один из игроков не может установить контроль над ним без чрезмерно грубых действий.

Процедура спорного броска

4.5.4 Каждый спорящий игрок должен встать таким образом, чтобы обе стопы располагались внутри той половины центрального круга, которая ближе к его собственной корзине, при этом одна стопа должна находиться рядом с центральной линией.

4.5.5 Игроки одной команды не могут занимать соседние места вокруг круга в том случае, если соперник желает занять одно из этих мест.

4.5.6 Затем судья должен подбросить мяч вертикально вверх между 2 соперниками на высоту большую, чем любой из них может достать в прыжке

4.5.7 Мяч должен быть отбит кистью(-ями) по крайней мере одним из спорящих игроков после того, как достигнет своей наивысшей точки.

4.5.8 Ни один из спорящих игроков не должен покидать свою позицию до тех пор, пока мяч не будет правильно отбит.

4.5.9 Ни один из спорящих игроков не может ловить мяч или отбивать его более 2 раз до тех пор, пока тот не коснется одного из

непрыгающих игроков или пола.

4.5.10 Если мяч не отбит по крайней мере одним из спорящих игроков, то спорный бросок должен быть повторен.

4.5.11 Никакие части тела игроков, не участвующих в розыгрыше спорного броска, не могут находиться на или пересекать линию круга (цилиндра) до тех пор, пока мяч не будет отбит.

Несоблюдение Ст. 4.5.4 -4.5.11 является нарушением.

Ситуации спорного броска

Ситуация спорного броска происходит, когда:

- Фиксируется спорный мяч.

- Мяч выходит в аут и судьи сомневаются или расходятся во мнении, кто из соперников последним коснулся мяча.

- Происходит обоюдное нарушение при штрафном броске во время неудачного последнего или единственного штрафного броска.

- Живой мяч застревает между кольцом и щитом (но не между штрафными бросками и не после последнего или единственного штрафного броска, за которым последует вбрасывание из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского стола).

- Мяч становится мертвым в тот момент, когда ни одна из команд не контролирует мяч или не имеет права на владение мячом.

- После компенсации одинаковых наказаний против обеих команд нет никаких других наказаний за фолы, которые осталось провести, и ни одна из команд не контролировала мяч или не имела права на владение мячом перед первым фолом или нарушением.

- Начинаясь все периоды, кроме первого.

Определение поочередного владения

4.5.12 Поочередное владение - это способ заставить мяч стать живым в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска.

4.5.13 Вбрасывание в результате процесса поочередного владения:

случаи мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

Происходит, когда:

- мяч касается или мяча правильно касается игрок на игровой площадке.

- команда, выполняющая вбрасывание, совершает нарушение

- живой мяч застревает между кольцом и щитом во время вбрасывания

Процедура поочередного владения

4.5.14 Во всех ситуациях спорного броска команды поочередно получают право на владение мячом для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где происходит ситуация спорного броска.

4.5.15 Команда, которая не устанавливает контроля над живым мячом на игровой площадке после розыгрыша спорного броска, будет иметь право на первое поочередное владение.

4.5.16 Команда, имеющая право на следующее поочередное владение по окончании любого периода, начинает следующий период вбрасыванием из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского стола, если только не должно проводиться дальнейшего наказания в виде предоставления штрафных бросков и права на владение мячом.

4.5.17 Команда, имеющая право на вбрасывание в результате процесса поочередного владения, должна быть обозначена стрелкой поочередного владения, направленной в сторону корзины соперников. Направление стрелки поочередного владения изменяется сразу же, как только заканчивается вбрасывание в результате процесса поочередного владения.

4.5.18 Нарушение, совершенное командой во время выполнения своего вбрасывания в результате процесса поочередного владения, заставляет эту команду потерять право на вбрасывание в результате процесса поочередного владения. Направление стрелки поочередного владения немедленно изменяется, указывая на то, что соперники команды, совершившей нарушение, будут иметь право на вбрасывание в результате процесса поочередного владения при следующей ситуации спорного броска. Затем игра должна быть возобновлена предоставлением мяча соперникам команды, совершившей нарушение, для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с места первоначального вбрасывания.

4.5.19 Фол, совершенный любой из команд:

- до начала любого периода, кроме первого, или
- во время вбрасывания в результате процесса поочередного

владения, не заставляет команду, имеющую право на вбрасывание, потерять свое право на поочередное владение.

Ст. 4.6 Как играют мячом

Определение

В баскетболе мячом играют только руками, и его можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения ограничений, изложенных в настоящих Правилах.

Правило

Игрок не должен бежать с мячом, умышленно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или ударять по мячу кулаком.

Однако случайное соприкосновение или касание мяча любой частью ноги не является нарушением.

Несоблюдение Ст. 4.6.2 является нарушением.

Ст. 4.7 Контроль мяча

Определение

4.7.1 Командный контроль начинается, когда игрок данной команды контролирует живой мяч, т.е. он держит или ведет его либо живой мяч находится в его распоряжении.

4.7.2 Командный контроль продолжается, когда:

- игрок данной команды контролирует живой мяч.
- игроки одной команды передают мяч друг другу.

4.7.3 Командный контроль заканчивается, когда:

- соперник устанавливает контроль над мячом.
- мяч становится мертвым.
- мяч покидает руку(-и) игрока, выполняющего бросок с игры или штрафной бросок.

Ст. 4.8 Игрок в процессе броска

Определение

4.8.1 Бросок с игры или штрафной бросок происходит, когда мяч, который игрок держит в руке(-ах), затем посылается по воздуху в направлении корзины соперников.

Добивание происходит, когда мяч рукой(-ами) направляется в сторону корзины соперников.

Бросок сверху происходит, когда мяч одной или обеими руками с силой направляется сверху вниз в корзину соперников.

Добивание и бросок сверху также считаются бросками с игры.

4.8.2 Процесс броска:

- начинается, когда игрок совершает непрерывное движение, обычно предшествующее выпуску мяча из рук и, по мнению судьи, он начал попытку забросить мяч в корзину соперников броском, добиванием или броском сверху.

- заканчивается, когда мяч покидает руку(-и) игрока и, в случае если игрок, выполняющий бросок, находится в воздухе, когда обе ноги приземляются на пол.

- иногда соперник держит руку(-и) игрока, выполняющего бросок, таким образом, что тот не может выпустить мяч из рук. Однако даже тогда игрок считается выполнявшим попытку броска. В данном случае неважно, покинул ли мяч руку(-и) игрока.

- нет никакой взаимосвязи между количеством правильно сделанных шагов и процессом броска.

4.8.3 Непрерывное движение в процессе броска:

Начинается, когда мяч находится в руке(-ах) игрока и бросковое движение, обычно направленное вверх, началось

- может включать движение рук(-и) и/или тела, используемое игроком при выполнении броска с игры.

- заканчивается, когда мяч покидает руку(-и) игрока или если начат совершенно новый процесс броска.

*Ст. 4.9. Зброшэны мяч: Когда зброшэны и яго цена
Определение*

4.9.1 Мяч считается зброшэным, когда живой мяч входит в корзину сверху

и остаётся в ней или проходит через неё.

4.9.2 Мяч считается находящимся внутри корзины, когда даже незначительная его часть находится внутри и ниже уровня кольца.

Правило

4.9.3 Зброшэны мяч засчитывается команде, атакующей корзину соперников, в которую он вошёл, следующим образом:

- за мяч, выпущенный со штрафного броска, засчитывается 1 очко.

- за мяч, выпущенный из зоны 2-хочковых бросков с игры, засчитываются 2 очка.

- за мяч, выпущенный из зоны 3-хочковых бросков с игры, засчитываются 3 очка.

- если после того, как мяч коснулся кольца при последнем или единственном штрафном броске, мяча правильно касается нападающий или защитник перед тем, как тот попадает в корзину, засчитываются 2 очка.

Если игрок случайно забрасывает мяч с игры в корзину своей команды, 2 очка записываются капитану команды соперников на игровой площадке.

Если игрок умышленно забрасывает мяч с игры в корзину своей команды, это является нарушением и попадание не засчитывается.

Если игрок заставляет мяч полностью пройти через корзину снизу, это является нарушением.

Когда на игровых часах остается 0:00.3 (3 десятых доли секунды) и более, игрок, установивший контроль над мячом после бросания или при подборе после последнего или единственного штрафного броска, имеет возможность выполнить бросок с игры. В случае если игровые часы показывают 0:00.2 или 0:00.1, то единственным способом забросить мяч с игры является добивание или непосредственно бросок сверху.

Ст. 4.10 Вбрасывание

Определение

4.10.1. Вбрасывание происходит, когда игрок, находящийся за пределами игровой площадки и выполняющий вбрасывание, передает мяч на игровую площадку.

Процедура

4.10.2 Судья должен передать мяч из рук в руки или положить его на то место на полу, где он окажется в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание. Он также может бросить или передать мяч отскоком от пола при условии, что:

- судья находится на расстоянии не более 4 метров от игрока, выполняющего вбрасывание.

- игрок, выполняющий вбрасывание, находится в том месте, которое указано судьей.

4.10.3 Игрок должен выполнять вбрасывание с места за пределами игровой площадки, ближайшего к тому, где произошло несоблюдение

Правил или где игра была остановлена судьей, за исключением места непосредственно за щитом.

4.10.4 В следующих ситуациях последующее вбрасывание должно проводиться из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского стола:

- в начале всех периодов, кроме первого.

- после выполнения штрафного(-ых) броска(-ов) в результате технического, неспортивного или дисквалифицирующего фола.

Игрок, выполняющий вбрасывание, должен расположить ноги по обе стороны от продолжения центральной линии напротив секретарского стола и имеет право передавать мяч партнеру, находящемуся в любом месте на игровой площадке.

4.10.5 Когда на игровых часах остается 2:00 минуты или менее в четвертом периоде и каждом дополнительном периоде после тайм-аута, взятого командой, имеющей право на владение мячом в своей тыловой зоне, последующее вбрасывание должно проводиться из-за пределов игровой площадки с линии вбрасывания напротив секретарского стола в передовой зоне команды.

4.10.6 После персонального фола, совершенного игроком команды, контролирующей живой мяч или имеющей право на владение мячом, последующее вбрасывание должно проводиться из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где произошло несоблюдение Правил.

4.10.7 Каждый раз, когда мяч попадает в корзину, но бросок с игры или штрафной бросок не засчитывается, последующее вбрасывание должно проводиться из-за пределов игровой площадки напротив линии штрафного броска.

4.10.8 После заброшенного мяча с игры либо удачного последнего или единственного штрафного броска:

- Любой игрок команды, в корзину которой заброшен мяч, должен выполнить вбрасывание из-за пределов игровой площадки с любого места за лицевой линией данной команды. Это положение также применяется после того, как судья передает мяч или кладет его на то место на полу, где он окажется в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание, после тайм-аута или любой остановки игры после заброшенного мяча с игры либо удачного последнего или

единственного штрафного броска.

- Игрок, выполняющий вбрасывание, может перемещаться в сторону и/или назад, а мяч может передаваться друг другу партнерами

находящимися за лицевой линией, но отсчет 5 секунд начинается с того момента, когда мяч оказывается в распоряжении первого игрока, находящегося за пределами игровой площадки

Правило

4.10.9 Игрок, выполняющий вбрасывание, не должен Затрачивать более 5 секунд до момента выпуска мяча из рук.

- наступать на игровую площадку в то время, когда мяч находится в его руке(-ах).

- заставлять мяч касаться пола за пределами игровой площадки после того, как мяч был выпущен из рук при вбрасывании.

- касаться мяча на игровой площадке прежде, чем тот коснется другого игрока.

- заставлять мяч входить в корзину непосредственно после вбрасывания.

- перемещаться в сторону от указанного судьей места вбрасывания за ограничивающей линией в одном или разных направлениях на общее расстояние более 1 метра прежде, чем выпустить мяч из рук. Однако ему разрешается отступить непосредственно назад от ограничивающей линии настолько далеко, насколько позволяют обстоятельства.

4.10.10 Во время вбрасывания другой(-ие) игрок(-и) не должен (-ны):

- Находиться любой частью тела над ограничивающей линией до тех пор, пока мяч не будет брошен через эту линию.

- Находиться ближе 1 метра от игрока, выполняющего вбрасывание, когда расстояние за пределами игровой площадки в месте вбрасывания составляет менее 2 метров от ограничивающей линии до любого препятствия за пределами игровой площадки.

Несоблюдение Ст. 4.10.11 является нарушением.

4.10.12. Наказание. Мяч предоставляется команде соперников для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с места первоначального вбрасывания.

Ст. 4.11 Тайм-аут

Определение

Тайм-аут - это остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера.

Правило

4.11.1 Каждый тайм-аут должен продолжаться 1 минуту.

4.11.2 Тайм-аут может быть предоставлен, когда имеется возможность для его предоставления.

4.11.3 Возможность для предоставления тайм-аута появляется:

- обеим командам, когда мяч становится мертвым, игровые часы остановлены и судья завершил процедуру показа жестов секретарскому столу

- обеим командам, когда мяч становится мертвым после удачного последнего или единственного штрафного броска.

- команде, в корзину которой заброшен мяч с игры.

4.11.4 Возможность для предоставления тайм-аута заканчивается, когда мяч оказывается в распоряжении игрока для вбрасывания либо выполнения первого или единственного штрафного броска.

4.11.5 Каждой команде могут быть предоставлены:

- 2 тайм-аута во время первой половины,

- 3 тайм-аута во время второй половины, при этом не более 2 из этих тайм-аутов в последние 2 минуты второй половины,

- 1 тайм-аут во время каждого дополнительного периода.

4.11.6 Неиспользованные тайм-ауты не могут быть перенесены на следующую половину или дополнительный период.

4.11.7 Тайм-аут записывается команде, тренер которой первым его затребовал, если только тайм-аут не предоставляется после заброшенного мяча с игры командой соперников и при этом не было зафиксировано несоблюдения Правил.

4.11.8 Тайм-аут не разрешается команде, забросившей мяч с игры в тот момент, когда на игровых часах остается 2:00 минуты или менее в четвертом периоде и каждом дополнительном периоде, а также после любого заброшенного мяча с игры, за исключением ситуации, когда судья прерывает игру.

Процедура

4.11.9 Только тренер или помощник тренера имеет право затребовать тайм-аут. Он должен установить визуальную связь с секретарем или подойти к секретарскому столу и отчетливо попросить тайм-аут, надлежащим образом показав руками принятый жест.

4.11.10 Просьба о предоставлении тайм-аута может быть отменена только до того момента, пока не прозвучал сигнал секретаря о его предоставлении.

4.11.11 Время тайм-аута:

- начинается, когда судья дает свисток и демонстрирует жест о предоставлении тайм-аута.

- заканчивается, когда судья дает свисток и приглашает команды вернуться на игровую площадку.

4.11.12 Как только появляется возможность для предоставления тайм-аута, секретарь должен подать свой сигнал и сообщить судьям о том, что поступила просьба о предоставлении тайм-аута.

В случае если заброшен мяч с игры в корзину команды, затребовавшей тайм-аут, секундометрист должен немедленно остановить игровые часы и подать свой сигнал.

4.11.13 Во время тайм-аута и во время перерыва в игре перед началом второго, четвертого или каждого дополнительного периода игрокам разрешается покидать игровую площадку и сидеть на скамейке команды, а лица на скамейке команды могут выходить на игровую площадку при условии, что они остаются в непосредственной близости от зоны скамейки своей команды.

4.11.14 Если просьба о предоставлении тайм-аута от любой из команд поступила после того, как мяч оказался в распоряжении игрока, выполняющего первый или единственный штрафной бросок, то тайм-аут должен быть предоставлен в том случае, если:

- последний или единственный штрафной бросок удачен.
- за последним или единственным штрафным броском следует выбрасывание из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского стола.
- фол фиксируется между штрафными бросками. В этом случае штрафной(ые) бросок(ки) должен(ны) быть выполнен(ны), а тайм-аут разрешается до проведения наказания за новый фол.

- фол фиксируется прежде, чем мяч становится живым после последнего или единственного штрафного броска. В этом случае тайм-аут разрешается до проведения наказания за новый фол.

-нарушение фиксируется прежде, чем мяч становится живым после последнего или единственного штрафного броска. В этом случае тайм-аут разрешается до проведения вбрасывания.

В случае последовательных серий штрафных бросков и/или владения мячом, вызванных более чем 1 наказанием за фол, каждая серия должна рассматриваться отдельно.

Ст. 4.12 Замена

Определение

Замена – это остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком.

Правило

4.12.1 Команда может заменить игрока(-ов), когда появляется возможность для замены.

4.12.2 Возможность для замены появляется:

- обеим командам, когда мяч становится мертвым, игровые часы остановлены и судья завершил процедуру показа жестов секретарскому столу.

- обеим командам, когда мяч становится мертвым после удачного последнего или единственного штрафного броска.

- команде, в корзину которой заброшен мяч с игры в тот момент, когда на игровых часах остается 2:00 минуты или менее в четвертом периоде и каждом дополнительном периоде.

4.12.3 Возможность для замены заканчивается, когда мяч оказывается в распоряжении игрока для вбрасывания либо выполнения первого или единственного штрафного броска.

4.12.4 Игрок, который стал запасным, и запасной, который стал игроком, не могут соответственно вернуться в игру или покинуть игру до тех пор, пока мяч снова не станет мертвым после фазы отсчета времени игры, за исключением ситуаций, когда:

- в команде осталось менее 5 игроков на игровой площадке.
- игрок, имеющий право на выполнение штрафных бросков в результате исправления ошибки, находится на скамейке команды после правильно произведенной замены.

4.12.5 Замена не разрешается команде, забросившей мяч с игры в тот момент, когда на игровых часах остается 2:00 минуты или менее в четвертом периоде и каждом дополнительном периоде, за исключением ситуации, когда судья прерывает игру.

Процедура

4.12.6 Только запасной имеет право попросить замену. Он (не тренер или помощник тренера) должен подойти к секретарскому столу и отчетливо попросить замену, надлежащим образом показав руками принятый жест или сев на стул для замены. Он должен быть готов вступить в игру немедленно.

4.12.7 Просьба о замене может быть отменена только до того момента, пока не прозвучал сигнал секретаря о ее предоставлении.

4.12.8 Как только появляется возможность для замены, секретарь должен подать свой сигнал и сообщить судьям о том, что поступила просьба о замене.

4.12.9 Запасной, который вступает в игру, должен оставаться за ограничивающей линией до тех пор, пока судья не даст свисток, не продемонстрирует жест о замене и не пригласит его выйти на игровую площадку.

4.12.10 Игроку, который был заменен, разрешается сразу направляться на скамейку своей команды, не сообщая о замене секретарю или судье.

4.12.11 Замены должны быть произведены как можно быстрее. Игрок, который совершил 5 фолов или был дисквалифицирован, должен быть заменен немедленно (приблизительно в течение 30 секунд). Если, по мнению судьи, происходит задержка игры, провинившаяся команда должна быть наказана предоставлением тайм-аута. Если у команды не осталось тайм-аута, тогда техническим фолом за задержку игры может быть наказан тренер (записывается в протоколе как 'B').

4.12.12 Если замена производится во время тайм-аута или во время перерыва в игре (за исключением перерыва между половинами игры), запасной должен сообщить об этом секретарю прежде, чем вступить в игру.

4.12.13 Если игрок, выполняющий штрафной(-ые) бросок(-ки), должен быть заменен, потому что он:

- травмирован,
- совершил 5 фолов
- был дисквалифицирован,

тогда штрафной(-ые) бросок(-ки) должен(-ны) быть выполнен(-ы) заменившим его игроком, который не может быть снова заменен до тех пор, пока не сыграет в следующей фазе отсчета времени игры.

4.12.14. Если просьба о замене поступила от любой из команд после того, как мяч оказался в распоряжении игрока для выполнения первого или единственного штрафного броска, то замена должна быть предоставлена в том случае, если:

- последний или единственный штрафной бросок удачен
- за последним или единственным штрафным броском следует вбрасывание из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского стола.
- фол фиксируется между штрафными бросками. В этом случае штрафной(-ые) бросок(-ки) должен(-ны) быть выполнен(-ы), а замена разрешается до проведения наказания за новый фол.
- фол фиксируется прежде, чем мяч становится живым после последнего или единственного штрафного броска. В этом случае замена разрешается до проведения наказания за новый фол.
- нарушение фиксируется прежде, чем мяч становится живым после последнего или единственного штрафного броска. В этом случае замена разрешается до проведения вбрасывания.

В случае последовательных серий штрафных бросков, вызванных более чем 1 наказанием за фол, каждая серия должна рассматриваться отдельно.

Ст. 4.13 Игра, проигранная «лишением права»

Правило

Команда проигрывает игру «лишением права», если:

- команда отсутствует или не может выставить на игровую площадку 5 игроков, готовых играть, через 15 минут после запланированного времени начала игры.
- своими действиями она мешает проведению игры.
- она отказывается играть после того, как старший судья предложил ей начать или продолжить игру.

Наказание

4.13.1 Победа присуждается команде соперников со счетом 20:0. Кроме того, команда, проигравшая игру «лишением права», получает в классификации 0 очков.

4.13.2 В сериях из 2 игр (по сумме очков дома и на выезде) и в сериях плей-офф до 2 побед команда, проигравшая первую, вторую или третью игру «лишением права», проигрывает всю серию плей-офф «лишением права». Это не относится к сериям плей-офф до 3 побед.

4.13.3 В случае если в турнире команда повторно проигрывает игру «лишением права», она должна быть дисквалифицирована из турнира, а результаты всех игр, сыгранных данной командой, должны быть аннулированы.

Ст. 4.14 Игра, проигранная «из-за нехватки игроков»

Правило

Команда проигрывает игру «из-за нехватки игроков», если во время игры количество игроков этой команды на игровой площадке, готовых играть, оказывается меньше 2.

Наказание

4.14.1 Если команда, которой присуждается победа, ведет в счете, результат на момент остановки игры остается. Если команда, которой присуждается победа, не ведет в счете, записывается результат 2:0 в ее пользу. Команда, проигравшая игру «из-за нехватки игроков», получает в классификации одно 1 очко.

4.14.2 В серии из 2 игр (по сумме очков дома и на выезде) команда, проигравшая «из-за нехватки игроков» первую или вторую игру, проигрывает всю серию «из-за нехватки игроков».

9.4 Нарушения

Статья-5

Ст. 5.1 Нарушение - это несоблюдение правил.

Наказание

Мяч должен быть предоставлен команде соперников для бросывания из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где произошло нарушение, за исключением места непосредственно за щитом, если иное не оговорено в Правилах.

Ст. 5.2 Игрок в ауте и мяч в ауте

Определение

5.2.1 Игрок находится в ауте, когда любая часть его тела касается пола или любого предмета, кроме игрока, над, на или за ограничивающей линией.

5.2.2 Мяч выходит в аут, когда он касается:

- игрока или любого другого лица, находящегося в ауте.
- пола или любого предмета над, на или за ограничивающей линией.
- опоры, поддерживающей щит, задней стороны щита или любого предмета над игровой площадкой.

Правило

5.2.3 Мяч заставляет выйти в аут последний коснувшийся мяча игрок или игрок, которого коснулся мяч прежде, чем выйти в аут, даже если мяч затем выходит в аут после касания чего-либо другого, помимо игрока.

5.2.4 Если мяч выходит в аут, коснувшись игрока или будучи задетым этим игроком, который находится на или за ограничивающей линией, то этот игрок является причиной выхода мяча в аут.

5.2.5 Если игрок(-и) выходит(-ят) в аут или в свою тыловую зону во время спорного мяча, происходит ситуация спорного броска.

Ст. 5.3 Ведение мяча

Определение

5.3.1 Ведение-это процесс перемещения живого мяча, когда игрок, контролирующий мяч, бросает, отбивает, катит его по полу или умышленно бросает мяч в щит.

5.3.2 Ведение начинается, когда игрок, установивший контроль над живым мячом на игровой площадке, бросает, отбивает, катит, ударяет мяч в пол или умышленно бросает его в щит и касается мяча снова прежде, чем тот коснется другого игрока.

Ведение, когда игрок касается мяча обеими руками одновременно или допускает задержку мяча в одной или обеих руках. Во время ведения мяч может быть подброшен в воздух при условии, что он коснется пола или другого игрока прежде, чем игрок, который подбросил мяч, снова коснется его своей рукой

Количество шагов, которые игрок может сделать в то время, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено.

5.3.3 Игрок, который случайно теряет, а затем восстанавливает контроль над живым мячом на игровой площадке, считается совершившим случайную потерю мяча.

5.3.4 Следующие действия не являются ведением:

- последовательные броски с игры.
- случайная потеря мяча в начале или в конце ведения.
- попытки установить контроль над мячом путем выбивания его из области расположения других игроков.
- выбивание мяча из-под контроля другого игрока.
- прерывание передачи и установление контроля над мячом.
- перебрасывание мяча из руки в руку и задержка его в одной или обеих руках до касания им пола при условии, что игрок не совершает пробежки.

Правило

5.3.5 Игрок не должен вести мяч во второй раз после того, как его первое ведение закончилось, если только между первым и вторым ведением игрок не потерял контроля над живым мячом на игровой площадке из-за:

- броска с игры.
- касания мяча соперником.
- передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся другого игрока или которого коснулся другой игрок.

Ст. 5.4 Пробежка

Определение

5.4.1 Пробежка - это запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении в то время, когда игрок держит живой мяч на игровой площадке, сверх ограничений, изложенных в данной статье.

5.4.2 Поворот - это разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч на игровой площадке, вышагивает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время как другая нога, называемая опорной, сохраняет свою точку контакта с полом.

Правило

5.4.3 Определение опорной ноги игроком, который ловит живой мяч на игровой площадке:

- в тот момент, когда обе ноги находятся на полу;
- в момент смещения или отрыва от пола одной ноги другая нога становится опорной.

Во время движения:

- если одна нога касается пола, то эта нога становится опорной.
- если обе ноги не касаются пола и игрок приземляется на обе ноги одновременно, то в момент смещения или отрыва от пола одной ноги другая нога становится опорной

- если обе ноги не касаются пола и игрок приземляется на одну ногу, тогда эта нога становится опорной. Если игрок выпрыгивает с этой ноги и совершает остановку, приземляясь на обе ноги одновременно, тогда ни одна из ног не является опорной

5.4.4 Передвижение с мячом игрока, который определил опорную ногу во время контроля над живым мячом на игровой площадке:

- в тот момент, когда обе ноги находятся на полу;
- в начале ведения опорная нога не может быть смещена или оторвана от пола до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук(-и).
- при выполнении передачи или броска с игры игрок может выпрыгнуть с опорной ноги, но ни одна из ног не может коснуться пола до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук(-и).

- во время движения:

- при выполнении передачи или броска с игры игрок может выпрыгнуть с опорной ноги и приземлиться на одну или обе ноги одновременно. После этого одна или обе ноги могут быть оторваны от пола, но ни одна из них не может коснуться пола до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук(-и).

- в начале ведения опорная нога не может быть смещена или оторвана от пола до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук(-и).

- во время совершения остановки, когда ни одна из ног не является опорной:

- в начале ведения ни одна из ног не может быть смещена или оторвана от пола до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук(-и).

- при выполнении передачи или броска с игры одна или обе ноги

могут быть оторваны от пола, но не могут снова коснуться пола до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук (-и).

5.4.5 Игрок, падающий, лежащий или сидящий на полу:

- игроку разрешается падать и скользить по полу, держа мяч в руках, либо, лежа или сидя на полу, устанавливать контроль над мячом.

- нарушение происходит, если игрок затем перекатывается или пытается встать, держа мяч в руках.

Ст. 5.5 3 секунды

Правило

5.5.6 Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более 3 секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены.

5.5.7 Исключение должно быть сделано игроку, который:

- предпринимает попытку покинуть ограниченную зону.
- находится в ограниченной зоне в то время, когда он или его партнер находится в процессе броска и мяч покидает или уже покинул руку (-и) игрока при выполнении броска с игры.

- ведет мяч в ограниченной зоне с целью выполнить бросок с игры, находясь в ней менее 3 секунд подряд.

5.5.8 Для того чтобы считаться находящимся вне ограниченной зоны, игрок должен расположить обе ноги на полу вне этой зоны.

Ст. 5.6 Плотнореукаемый игрок

Определение

5.6.1 Игрок, который держит живой мяч на игровой площадке, считается плотно опекаемым, когда соперник находится в активной правильной защитной стойке на расстоянии не более 1 метра.

Правило

5.6.2 Плотнореукаемый игрок должен передать, выполнить бросок или понести мяч в течение 5 секунд.

Ст. 5.7 8 секунд

Правило

5.7.1 Каждый раз, когда:

- игрок в тыловой зоне устанавливает контроль над живым мячом,
- при бросании мяча касается или мяча правильно касается любой из игроков в тыловой зоне и команда игрока, выполнявшего

вбрасывание, продолжает контролировать мяч в своей тыловой зоне, эта команда должна перевести мяч в свою передовую зону в течение 8 секунд.

5.7.2 Команда переводит мяч в свою передовую зону каждый раз, когда:

- мяч, который не контролирует никто из игроков, касается передовой зоны.

- мяч касается или мяча правильно касается нападающий, который обеими стопами полностью контактирует со своей передовой зоной.

- мяч касается или мяча правильно касается защитник, который частью своего тела контактирует со своей тыловой зоной.

- мяч касается судьи, который частью своего тела контактирует с передовой зоной команды, контролирующей мяч.

- во время ведения из тыловой зоны в передовую мяч и обе стопы игрока, который его ведет, полностью контактируют с передовой зоной.

5.7.3 Отсчет 8 секунд продолжается с любого оставшегося времени на момент остановки, когда той же команде, которая перед этим контролировала мяч, предоставляется вбрасывание в тыловой зоне в результате:

- выхода мяча в аут.
- травмы игрока этой же команды.
- ситуации спорного броска.
- обоюдного фола.
- компенсации одинаковых наказаний против обеих команд.

Ст. 5.8 24 секунды

Правило

5.8.1 Каждый раз, когда:

- игрок устанавливает контроль над мячом на
- при вбрасывании мяч касается или мяча правильно касается любой из игроков на игровой площадке и команда игрока, выполнявшего вбрасывание, продолжает контролировать мяч, эта команда должна выполнить бросок с игры в течение 24 секунд. Для того чтобы считать бросок с игры выполненным в течение 24 секунд:

- мяч должен покинуть руку(-и) игрока прежде, чем прозвучит сигнал устройства отсчета времени для броска и

- после того, как мяч покинул руку(-и) игрока, он должен коснуться кольца или войти в корзину.

5.8.2 Когда бросок с игры выполняется непосредственно перед окончанием 24-секундного периода и сигнал устройства отсчета времени для броска звучит в тот момент, когда мяч находится в воздухе, то:

- если мяч входит в корзину, никакого нарушения не происходит, сигнал игнорируется и попадание засчитывается.

- если мяч касается кольца, но не попадает в корзину, никакого нарушения не происходит, сигнал игнорируется и игра продолжается.

- если мяч не касается кольца, происходит нарушение. Однако если команда соперников устанавливает немедленный и очевидный контроль над мячом, сигнал игнорируется и игра продолжается.

Все ограничения, связанные с помехой попаданию и помехой мячу, должны учитываться.

Процедура

5.8.3 Показания на устройстве отсчета времени для броска, когда судья останавливает игру:

- при фоле или нарушении (но не при выходе мяча в аут), совершенном командой, не контролировавшей мяч;

- по любой причине, связанной с командой, не контролировавшей мяч;

- по любой причине, не связанной ни с одной из команд.

В данных ситуациях право на владение мячом должно быть предоставлено той же команде, которая перед этим контролировала мяч и:

- в случае если вбрасывание проводится в тыловой зоне, то показания на устройстве должны быть сброшены к 24 секундам.

В случае если вбрасывание проводится в передовой зоне, то показания на устройстве должны быть установлены следующим образом:

Если на момент остановки игры на устройстве отсчета времени для броска остается 14 секунд или более, то показания на устройстве не должны быть сброшены, а отсчет должен продолжаться со времени

остановки. Если на момент остановки игры на устройстве отсчета времени для броска остается 13 секунд или менее, то показания на устройстве должны быть сброшены к 14 секундам.

Однако если судья останавливает игру по любой причине, не связанной ни с одной из команд, и, по мнению судьи, сброс показаний на устройстве поставит команду соперников в невыгодное положение, то отсчет времени для броска должен продолжаться с момента остановки.

5.8.4 Показания на устройстве отсчета времени для броска должны быть сброшены к 24 секундам каждый раз, когда вбрасывание предоставляется команде соперников после того, как судья останавливает игру при фоле или нарушении, совершенном командой, контролировавшей мяч.

5.8.5 После того как мяч коснулся кольца корзины соперников, показания на устройстве отсчета времени для броска должны быть сброшены к:

- 24 секундам, если контроль над мячом устанавливает команда соперников.

- 14 секундам, если контроль над мячом устанавливает та же команда, которая контролировала мяч перед тем, как мяч коснулся кольца.

5.8.6 Если сигнал устройства отсчета времени для броска в тот момент, когда одна из команд контролирует мяч или ни одна из команд не контролирует мяча, сигнал игнорируется и игра продолжается.

Однако если, по мнению судьи, команда, контролировавшая мяч, была поставлена в невыгодное положение, игра должна быть остановлена, показания на устройстве отсчета времени для броска должны быть исправлены и право на владение мячом должно быть предоставлено этой же команде.

Ст. 5.9 Мяч, возвращенный в тыловую зону

Определение

5.9.1 Команда контролирует живой мяч в своей передовой зоне, когда:

- обе стопы игрока данной команды касаются его передовой зоны в то время, когда он держит, ловит или ведет мяч в своей передовой

зоне, или игроки данной команды передают мяч друг другу в своей передовой зоне.

5.9.2 Команда, контролирующая живой мяч в передовой зоне, неправильно возвращает его в свою тыловую зону, когда игрок данной команды является последним, кто коснулся мяча в своей передовой зоне, а затем мяча первым касается игрок данной команды:

- который частью своего тела контактирует с тыловой зоной или
- после того, как мяч коснулся тыловой зоны этой команды.

Данное ограничение относится ко всем ситуациям в передовой зоне команды, включая вбрасывания.

Однако оно не относится к игроку, который выпрыгивает из своей передовой зоны, устанавливает новый командный контроль, все еще находясь в воздухе, а затем.

5.9.3 Правило: Команда, которая контролирует живой мяч в своей передовой зоне, не может неправильно возвращать его в свою тыловую зону.

Наказание

5.9.4 Мяч предоставляется команде соперников для вбрасывания в своей передовой зоне с места за пределами игровой площадки, ближайшего к тому, где произошло несоблюдение Правил, за исключением места непосредственно за щитом.

Ст. 5.10 Помеха попаданию и помеха мячу

Определение

5.10.1 Бросок с игры или штрафной бросок:

- начинается, когда мяч покидает руку(-и) игрока, находящегося в процессе броска.

Заканчивается, когда мяч:

- Входит в корзину непосредственно сверху и остается в ней или проходит через нее.

- Больше не имеет возможности попасть в корзину.

- Касается кольца.

- Касается пола.

- Становится мертвым.

Правило

5.10.2 Помеха попаданию во время броска с игры происходит, когда

игрок касается мяча в тот момент, когда мяч находится полностью выше уровня кольца и:

- на нисходящей траектории своего полета к корзине или
- после касания им щита.

5.10.2 Помеха попаданию во время штрафного броска происходит, когда игрок касается мяча в тот момент, когда мяч находится в полете к корзине и прежде, чем он коснулся кольца.

5.10.3 Ограничения, связанные с помехой попаданию, перестают действовать, когда:

- мяч больше не имеет возможности попасть в корзину.
- мяч касается кольца.

5.10.4 Помеха мячу происходит, когда:

- после броска с игры либо последнего или единственного штрафного броска игрок касается корзины или щита в тот момент, когда мяч находится в контакте с кольцом.

- после штрафного броска, за которым следует(-ют) дополнительный(-ые) штрафной(-ые) бросок(-ки), игрок касается мяча, корзины или щита в тот момент, когда все еще сохраняется возможность попадания мяча в корзину.

- игрок просовывает руку в корзину снизу и касается мяча.
- защитник касается мяча или корзины в тот момент, когда мяч находится внутри корзины, тем самым препятствуя попаданию мяча в корзину.

- игрок вызывает вибрацию корзины или захватывает корзину таким образом, что, по мнению судьи, это препятствует попаданию мяча в корзину либо способствует попаданию мяча в корзину.

- игрок захватывает корзину для того, чтобы сыграть в мяч.

5.10.5 В случае если:

- судья дает свисток в тот момент, когда мяч находится в руках игрока, находящегося в процессе броска, или в полете при броске с игры,

- звучит сигнал игровых часов об окончании периода в тот момент, когда мяч находится в полете при броске с игры, никто из игроков не должен касаться мяча после касания им кольца в то время, пока мяч все еще сохраняет возможность попадания в корзину.

Все ограничения связанные с помехой попаданию и помехой мячу, должны учитываться.

Наказание

5.10.6 Если нарушение совершается нападающим, никакие очки не могут быть засчитаны. Мяч должен быть предоставлен команде соперников для вбрасывания из-за пределов игровой площадки напротив линии штрафного броска, если иное не оговорено в Правилах.

5.10.7 Если нарушение совершается защитником, нападающей команде засчитывается:

- 1 очко, если мяч был выпущен со штрафного броска.
- 2 очка, если мяч был выпущен из зоны 2-хочковых бросков с игры.
- 3 очка, если мяч был выпущен из зоны 3-хочковых бросков с игры.

Процедура засчитывания очков является такой же, как и в случае попадания мяча в корзину.

5.10.8 Если помеха попаданию совершается защитником во время последнего или единственного штрафного броска, тогда 1 очко должно быть засчитано нападающей команде, после чего техническим фолом наказывается этот защитник.

9.5. Фолы

Статья-6

Определение

Ст. 6.1 Фол – это несоблюдение Правил вследствие неправильного персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения.

6.1.2 Любое количество фолов может быть зафиксировано каждой из команд. Независимо от наказания, каждый фол должен быть назначен, записан в протоколе провинившемуся и наказываться соответственно.

Ст. 6.2 Контакт: Общие принципы

6.2.1 Принцип цилиндра

Под принципом цилиндра понимается пространство внутри воображаемого цилиндра, занимаемого игроком на полу. Он включает в себя пространство над игроком и ограничен:

- спереди - ладонями игрока,
- сзади - ягодицами и
- по бокам - внешними поверхностями рук и ног.

Руки могут быть расположены перед туловищем, но не далее положения ног, при этом они должны быть согнуты в локтях таким образом, чтобы предплечья и кисти были подняты вверх. Расстояние между ногами будет различным в зависимости от роста.

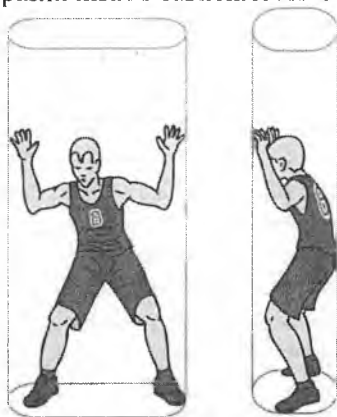


Рис. 5. Принцип цилиндра

6.2.2 Принцип вертикальности. Во время игры каждый игрок имеет право занимать любую позицию (цилиндр) на игровой площадке, еще не занятую соперником. Данный принцип защищает пространство на полу, которое занимает игрок, а также пространство над ним, когда он выпрыгивает вертикально вверх внутри этого пространства.

Как только игрок покидает свою вертикальную позицию (цилиндр) и происходит контакт с телом соперника, который уже занял свое собственное вертикальное положение (цилиндр), то игрок, который утратил свою вертикальную позицию (цилиндр), ответственен за контакт. Защитник не должен быть наказан за вертикальный прыжок (внутри своего цилиндра) или за то, что он поднимает руки вверх над

собой в пределах своего цилиндра. Нападающий, находящийся как на полу, так и в воздухе, не должен вызывать контакта с защитником, занимающим правильное положение при опеке:

- используя руки для того, чтобы создать себе больше пространства (отталкивание).

- выставляя ноги или руки с целью вызвать контакт во время или сразу же после выполнения броска с игры.

6.2.3 Правильное положение при опеке. Защитник занимает правильное исходное положение при опеке, когда:

- он находится лицом к своему сопернику и
- обе его ноги находятся на полу.

Правильное положение при опеке распространяется на вертикальное пространство над игроком (цилиндр) от пола до потолка. Он может поднимать руки над головой или выпрыгивать вертикально вверх, но должен сохранять их в вертикальном положении внутри воображаемого цилиндра.

6.2.4 Опека игрока, контролирующего мяч.

При опеке игрока, который контролирует (держит или ведет) мяч, факторы времени и расстояния не учитываются.

Игрок с мячом должен ожидать опеки и быть готовым остановиться или изменить направление своего движения каждый раз, когда соперник занимает правильное исходное положение при опеке перед ним, даже если это сделано за доли секунды.

Опекающий игрок (защитник) должен занять правильное исходное положение при опеке, не вызывая контакта с телом соперника до занятия своей позиции.

Как только защитник занял правильное исходное положение при опеке, он может перемещаться для того, чтобы опекать своего соперника, но он не может выставлять свои руки, плечи, бедра или ноги для того, чтобы помешать игроку, который ведет мяч, обойти себя.

Принимая решение в ситуации столкновения/блокировки, в которой участвует игрок с мячом, судья должен руководствоваться следующими принципами:

- Защитник должен занять правильное исходное положение при опеке, находясь лицом к игроку с мячом и стоя обеими ногами на полу.

- Защитник может оставаться неподвижным, выпрыгивать вертикально вверх, двигаться в сторону или назад для того, чтобы сохранить правильное исходное положение при опеке.

- При перемещении с целью сохранить правильное исходное положение при опеке одна или обе ноги могут быть на мгновение оторваны от пола при условии, что движение происходит в сторону или назад, но к игроку с мячом.

- Если контакт происходит с туловищем, то защитник рассматривается как оказавшийся на месте контакта первым.

- Заняв правильное положение при опеке, защитник может повернуться своего цилиндра для того, чтобы избежать травмы.

В любой из вышеуказанных ситуаций контакт должен рассматриваться как вызванный игроком с мячом.

6.2.5 Опека игрока, не контролирующего мяч.

Игрок, который не контролирует мяч, имеет право свободно перемещаться по игровой площадке и занимать любую позицию, еще не занятую другим игроком.

- при опеке игрока, который не контролирует мяч, должны учитываться факторы времени и расстояния. Защитник не может занимать позицию настолько близко и/или настолько быстро на пути движущегося соперника, что у последнего не остается достаточно времени или расстояния для того, чтобы остановиться или изменить направление своего движения.

Это расстояние прямо пропорционально скорости движения соперника, но оно никогда не должно быть менее 1 нормального шага. Если защитник игнорирует факторы времени и расстояния, занимая свое правильное исходное положение при опеке, и происходит контакт с телом соперника, то он ответственен за данный контакт.

Как только защитник занял правильное исходное положение при опеке, он может перемещаться для того, чтобы опекать своего соперника. Он не имеет права мешать игроку обойти себя, выставя свои руки, плечи, бедра или ноги на его пути. Он может повернуться внутри своего цилиндра с целью избежать травмы.

6.2.6 Игрок, находящийся в воздухе.

Игрок, который выпрыгнул вверх из точки на игровой площадке, имеет право снова приземлиться в этой же точке.

Он имеет право приземлиться в другой точке на игровой площадке при условии, что точка приземления и прямой путь между точками отрыва и приземления еще не заняты соперником(-ами) в момент выпрыгивания.

Если игрок выпрыгнул и приземлился, но по инерции столкнулся с соперником, который занял правильное положение при опеке вблизи точки приземления, тогда игрок, совершивший прыжок, ответственен за контакт.

Соперник не может перемещаться на путь игрока после того, как этот игрок выпрыгнул в воздух.

Перемещение под игроком, который находится в воздухе, вызвавшее контакт, обычно является неспортивным фолом, а в определенных случаях может быть и дисквалифицирующим фолом.

6.2.7 Заслон: Правильный и неправильный

Заслон – это попытка задержать или помешать сопернику без мяча занять желаемую позицию на игровой площадке.

Правильный заслон происходит, когда игрок, ставящий заслон сопернику:

- неподвижен (внутри своего цилиндра) в тот момент, когда происходит контакт.
- находится обеими ногами на полу в тот момент, когда происходит контакт.

Неправильный заслон происходит, когда игрок, ставящий заслон сопернику:

- находится в движении в тот момент, когда происходит контакт.
- не оставляет достаточного расстояния, ставя заслон вне поля зрения неподвижного соперника, когда происходит контакт.
- не принимает во внимание факторы времени и расстояния в отношении соперника, находящегося в движении, когда происходит контакт.

Если заслон ставится в поле зрения неподвижного соперника (спереди или сбоку), игрок может ставить заслон так близко к нему, не вызывая контакта, как пожелает.

Если заслон ставится вне поля зрения неподвижного соперника, игрок, ставящий заслон, должен дать сопернику возможность сделать 1 нормальный шаг в сторону заслона, не вызывая контакта.

Если соперник находится в движении, должны учитываться факторы времени и расстояния. Игрок, ставящий заслон, должен оставить достаточно пространства для того, чтобы игрок, которому ставится заслон, мог избежать заслона, остановившись или изменив направление своего движения.

Требуемое расстояние никогда не должно быть менее 1 и более 2 нормальных шагов.

Игрок, которому правильно поставлен заслон, ответственен за любой контакт с игроком, который поставил заслон.

6.2.8 Столкновение

Столкновение - это неправильный персональный контакт игрока с мячом или без мяча толчком или движением в туловище соперника.

6.2.9 Блокировка

Блокировка - это неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без мяча.

Игрок, который пытается поставить заслон, совершает фол блокировки, если контакт происходит в тот момент, когда он находится в движении, а его соперник неподвижен или отступает от него.

Если игрок, не обращая внимания на мяч, находится лицом к сопернику и меняет свое положение относительно перемещения соперника, он в первую очередь ответственен за любой возникающий контакт, если не имеют место другие факторы.

Выражение если не имеют место другие факторы относится к умышленному толчку, столкновению или задержке игрока, которому ставится заслон.

Игроку разрешается выставлять руку(-и) или локоть(-ти) вне своего цилиндра, занимая позицию на игровой площадке, но они должны быть возвращены внутрь цилиндра, когда соперник пытается обойти игрока. Если рука(-и) или локоть(-ти) находятся вне его цилиндра и происходит контакт, это является блокировкой или задержкой.

6.2.10 Области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения.

Области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения, наносятся на игровую площадку с целью обозначения особой зоны для трактовки ситуаций столкновения/блокировки под корзиной.

При любом проходе в область полукруга, в которой не фиксируются фолы столкновения, любой контакт, вызванный нападающим, находящимся в воздухе, с защитником, располагающимся внутри полукруга, не должен наказываться фолом нападающему, за исключением ситуаций, когда нападающий неправильно использует свои руки, ноги или тело. Данное правило применяется, когда:

- нападающий контролирует мяч, находясь в воздухе, и
- он выполняет бросок с игры или отдает передачу мяча и
- одна или обе стопы защитника контактирует с областью полукруга, в которой не фиксируются фолы столкновения.

6.2.11 Касание соперника кистью(-ями) и/или рукой(-ами)

Само по себе касание соперника рукой(-ами) необязательно является фолом.

Судьи должны решить, получил ли игрок, который вызвал контакт, преимущество. Если контакт, вызванный игроком, каким-либо образом ограничивает свободу перемещения соперника, такой контакт является фолом.

Неправильное использование кисти(-ей) или выставленных(-ой) рук(-и) происходит, когда защитник находится в защитной стойке и его кисть(-и) или рука(-и) касаются и остаются в контакте с соперником, находящимся с мячом или без мяча, с целью помешать его передвижению.

Повторяющееся касание или «тычки» соперника с мячом или без мяча являются фолом, поскольку могут привести к грубой игре.

Следующие действия нападающего с мячом являются фолом:

- захват или заплатанные руки или локтя защитника для получения преимущества.

- отталкивание от защитника с целью помешать ему сыграть или попытаться сыграть в мяч или с целью создать для себя больше пространства.

- использование выставленного предплечья или кисти во время ведения с целью помешать сопернику установить контроль над мячом.

Фолом нападающего без мяча является отталкивание от соперника для того, чтобы:

- освободиться для получения мяча.
- помешать защитнику сыграть или попытаться сыграть в мяч.
- создать для себя больше пространства.

6.2.12 Игра центровых.

Принцип вертикальности (принцип цилиндра) также применим к игре центровых.

Нападающий в позиции центрального и защитник, опекающий его, должны соблюдать права друг друга на вертикальную позицию (цилиндр).

Фолом являются попытки нападающего или защитника в позиции центрального вытолкнуть своего соперника плечом или бедром с занимаемой им позиции либо помешать свободе его перемещения, используя выставленные руки, плечи, бедра, ноги или другие части тела.

6.2.13 Неправильная опека со спины

Неправильная опека со спины - это персональный контакт защитника, находящегося позади соперника. Тот факт, что защитник пытается сыграть в мяч, не оправдывает его контакта с соперником со спины.

6.2.14 Задержка

Задержка - это неправильный персональный контакт с соперником, который мешает свободе его перемещения. Данный контакт (задержка) может происходить с любой частью тела.

6.2.15 Толчок

Толчок - это неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника с мячом или без мяча.

Ст. 6.3 Персональный фол

Определение

6.3.1 Персональный фол - это неправильный контакт игрока с соперником, независимо от того, является ли мяч живым или мертвым.

Игрок не должен держать, блокировать, толкать, сталкиваться, ставить подножку или мешать передвижению соперника, выставляя кисть, руку, локоть, плечо, бедро, колено или ступню ноги либо стибаться неестественным образом (вне своего цилиндра), а также совершать любые грубые или насильственные действия.

Наказание

Персональным фолом должен быть наказан провинившийся.

6.3.2 Если фол совершается на игроке, не находящемся в процессе броска:

- игра должна быть возобновлена вбрасыванием из-за пределов игровой площадки не провинившейся командой с места, ближайшего к тому, где произошел фол.

- если провинившаяся команда подлежит наказанию за командные фолы, тогда применяется Ст. 41.

6.3.3 Если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска, этому игроку должно быть предоставлено следующее количество штрафных бросков:

- если бросок с игры удачен, попадание засчитывается и предоставляется 1 дополнительный штрафной бросок.

- если бросок, выполненный из зоны 2-хочковых бросков с игры, неудачен, предоставляются 2 штрафных броска.

- если бросок, выполненный из зоны 3-хочковых бросков с игры, неудачен, предоставляются 3 штрафных броска.

- если на игроке совершается фол одновременно или непосредственно перед сигналом игровых часов об окончании периода или сигналом устройства отсчета времени для броска в тот момент, когда мяч все еще находится в руке(-ах) игрока и бросок с игры удачен, то попадание не засчитывается и предоставляются 2 или 3 штрафных броска.

Ст. 6.4 Обоюдный фол

Определение

6.4.1 Обоюдный фол - это ситуация, в которой 2 соперника совершают персональные фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время.

Наказание

Персональным фолом должен быть наказан каждый провинившийся. Никакие штрафные броски не предоставляются и игра возобновляется следующим образом:

Если практически одновременно с обоюдным фолом:

- правильно заброшен мяч с игры или удачен последний или единственный штрафной бросок, то мяч предоставляется команде, в корзину которой он был заброшен, для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с любого места за лицевой линией.

- одна из команд контролировала мяч или имела право на владение мячом, он предоставляется этой команде для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где произошло несоблюдение Правил.

- ни одна из команд не контролировала мяч или не имела права на владение мячом, происходит ситуация спорного броска.

Ст. 6.5 Технический фол

Правила поведения

6.5.1 Проведение игры на должном уровне требует полного и лояльного сотрудничества игроков и лиц на скамейке команды с судьями, судьями-секретарями и комиссаром (если присутствует).

6.5.2 Каждая команда имеет право прилагать все усилия для достижения победы, но это должно быть сделано в духе спортивного соперничества и честной игры.

6.5.3 Любое преднамеренное или неоднократное игнорирование этого сотрудничества или духа и цели данного правила должно рассматриваться как технический фол.

6.5.4 Судьи могут предотвращать технические фолы, делая предупреждения или даже пропуская незначительные технические несоблюдения Правил, которые очевидно неумышленны и не оказывают непосредственного влияния на игру, если только подобное несоблюдение не повторяется после предупреждения.

6.5.5 Если техническое несоблюдение Правил обнаруживается после того, как мяч стал живым, игра должна быть остановлена и назначен технический фол. Наказание должно быть проведено таким же образом, как если бы технический фол произошел в тот момент, когда он был зафиксирован. Все, что произошло в промежутке времени между техническим несоблюдением Правил и остановкой игры, остается в силе.

Насилие

6.5.6 Акты насилия могут происходить во время игры в противовес духу спортивного соперничества и честной игры. Они должны быть немедленно прекращены судьями, а в случае необходимости - служащими сил общественного порядка.

6.5.7 Каждый раз, когда акты насилия с участием игроков или лиц на скамейке команды происходят на игровой площадке или в непосредственной близости от нее, судьи должны предпринять необходимые меры для того, чтобы прекратить их.

6.5.8 Любые вышеназванные лица, виновные в очевидных актах агрессии против соперников или судей, должны быть дисквалифицированы. Старший судья должен сообщить об инциденте в организацию, проводящую соревнование.

6.5.9 Служащие сил общественного порядка могут выходить на игровую площадку только по просьбе судей. Однако если зрители выходят на игровую площадку с очевидным намерением совершить акты насилия, служащие сил общественного порядка должны немедленно вмешаться для того, чтобы защитить команды и судей.

6.5.10 Все другие области, включая входы, выходы, коридоры, раздевалки и т.д., находятся под юрисдикцией организации, проводящей соревнование, и служащих сил общественного порядка.

6.5.11 Физические действия игроков или лиц на скамейке команды, которые могут привести к порче игрового оборудования, не должны допускаться судьями.

Как только судьи замечают подобные действия, они должны немедленно сделать предупреждение тренеру провинившейся команды.

В случае если подобное(-ые) действие(-я) повторяется(-ются), технический фол должен быть немедленно зафиксирован провинившемуся(-имся) лицу(-ам).

Определение

6.5.12 Технический фол игрока - это фол, не вызванный контактом с соперником, включая, но не ограничиваясь таким поведением игрока, когда он:

- пренебрегает предупреждениями судей.
- неуважительно касается судей, комиссара, судей-секретарей или лиц на скамейке команды.
- неуважительно обращается к судьям, комиссару, судьям-секретарям или соперникам.
- использует выражения или жесты, оскорбляющие или провоцирующие зрителей.
- дразнит соперника или мешает его обзору, размахивая руками перед его глазами.
- чрезмерно размахивает локтями.
- задерживает игру, умышленно касаясь мяча после того, как тот проходит через корзину, либо мешая быстро выполнить вбрасывание.
- падает на пол, имитируя фол.
- виснет на кольце таким образом, что кольцо удерживает вес игрока, за исключением ситуации, когда игрок на мгновение захватывает кольцо после выполнения броска сверху или, по мнению судьи, пытается избежать травмы или предотвратить травму другого игрока.
- защитник совершает помеху попаданию при последнем или единственном штрафном броске. В этом случае нападающей команде должно быть засчитано 1 очко, после чего техническим фолом должен быть наказан защитник.

6.5.13 Технический фол лица на скамейке команды - это фол за неуважительное обращение или касание судей, комиссара, судей-секретарей или соперников либо за нарушения процедурного или административного характера.

6.5.14 Игрок должен быть дисквалифицирован на оставшуюся часть игры, когда он наказан 2 техническими фолом.

6.5.15 Тренер должен быть дисквалифицирован на оставшуюся часть игры, когда:

- он наказан 2 техническими фолами («С») в результате своего личного неспортивного поведения.
- он наказан 3 техническими фолами (либо все из которых «В», либо один из которых «С») в результате неспортивного поведения других лиц на скамейке команды.

6.5.16 Если игрок или тренер дисквалифицируется согласно Ст. 6.5.14 или Ст. 6.5.15, тогда только данный технический фол должен подлежать наказанию и никакое дополнительное наказание за дисквалификацию не проводится.

Наказание

6.5.17 Если технический фол совершается:

- игроком, тогда этот технический фол должен быть записан ему как фол игрока и считаться одним из командных фолов.
- лицом на скамейке команды, тогда этот технический фол должен быть записан тренеру и не должен считаться одним из командных фолов.

6.5.17 Команде соперников предоставляется 1 штрафной бросок, за которым следует:

- вбрасывание из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского стола.
- розыгрыш спорного броска в центральном круге в начале первого периода.

Ст. 6.6 Неспортивный фол

Определение

6.6.1 Неспортивный фол - это фол игрока, совершенный вследствие контакта, который, по мнению судьи:

- не является законной попыткой сыграть непосредственно в мяч в соответствии с духом и целью Правил.
- является чрезмерным, жестким контактом, вызванным игроком при попытке сыграть в мяч.
- является контактом защитника со спины или сбоку с соперником при попытке остановить быстрый прорыв и нет никого из защитников на пути между нападающим и корзиной соперников.

- является контактом защитника с соперником на игровой площадке во время последних 2 минут четвертого периода и каждого дополнительного периода, когда мяч находится за пределами игровой площадки для вбрасывания и все еще в руках судьи или в распоряжении игрока, выполняющего данное вбрасывание.

6.6.2 Судья должен трактовать неспортивные фолы одинаково в течение всей игры и оценивать только действие.

Наказание

6.6.3 Неспортивным фолом должен быть наказан провинившийся.

- штрафной(-ые) бросок(-ки) должен(-ны) быть предоставлен(-ны) игроку, на котором был совершен фол, за которым(-и) последует:

- вбрасывание из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского стола.

- розыгрыш спорного броска в центральном круге в начале первого периода.

Количество предоставляемых штрафных бросков должно быть следующим:

- если фол совершается на игроке, не находящемся в процессе броска: 2 штрафных броска.

- если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска, и мяч заброшен: попадание засчитывается и дополнительно предоставляется 1 штрафной бросок.

- если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска, но мяч не попадает в корзину: 2 или 3 штрафных броска.

- игрок должен быть дисквалифицирован на оставшуюся часть игры, когда он наказан 2 неспортивными фолами.

- если игрок дисквалифицируется в соответствии со Ст. 37.2.3, тогда только данный неспортивный фол должен подлежать наказанию и никакое дополнительное наказание за дисквалификацию не проводится.

Ст. 6.7 Дисквалифицирующий фол

Определение

6.7.1 Дисквалифицирующий фол - это любое вопиющее неспортивное действие игрока или лиц на скамейке команды.

6.7.2 Тренер, который получил дисквалифицирующий фол, должен быть замещен помощником тренера, если тот внесен в протокол.

Если нет помощника тренера, внесенного в протокол, тогда тренер должен быть замещен капитаном (КАП.).

Наказание

6.7.3 Дисквалифицирующим фолом должен быть наказан провинившийся.

6.7.4 Каждый раз, когда провинившийся дисквалифицируется согласно соответствующих статей настоящих Правил, он должен отправиться в раздевалку своей команды и оставаться там на протяжении всей игры, либо, по своему усмотрению, он может покинуть здание.

6.7.5 Штрафной(-ые) бросок(-ки) должен(-ны) быть предоставлен(-ы):

- любому сопернику, указанному тренером его команды, в случае фола, не вызванного контактом с соперником.
- игроку, на котором был совершен фол, в случае фола, вызванного контактом с соперником.

За которым(-и) последует:

- вбрасывание из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского стола.
- розыгрыш спорного броска в центральном круге в начале первого периода.

6.7.6 Количество предоставляемых штрафных бросков должно быть следующим:

- если фол происходит не вследствие контакта с соперником: 2 штрафных броска.
- если фол совершается на игроке, не находящемся в процессе броска: 2 штрафных броска.
- если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска, и мяч заброшен: попадание засчитывается и дополнительно предоставляется 1 штрафной бросок.
- если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска, но мяч не попадает в корзину: 2 или 3 штрафных броска.

Ст. 6.8 Драка

6.8.1 Определение

Драка - это физическое воздействие друг на друга 2 или более соперников (игроков и лиц на скамейке команды).

Данная статья относится только к лицам на скамейке команды, которые покидают пределы зоны скамейки команды во время драки или в любой ситуации, которая может привести к драке.

Правило

6.8.2 Запасные, удаленные игроки или сопровождающие лица, которые покидают зону скамейки команды во время драки или в любой ситуации, которая может привести к драке, должны быть дисквалифицированы.

6.8.3 Только тренеру и/или помощнику тренера разрешается покидать зону скамейки команды во время драки или в любой ситуации, которая может привести к драке, для оказания судьям помощи в поддержании или наведении порядка. В данной ситуации они не должны быть дисквалифицированы.

6.8.4 Если тренер и/или помощник тренера покидают зону скамейки команды и не помогают или не предпринимают попытки оказать судьям помощь в поддержании или наведении порядка, они должны быть дисквалифицированы.

Наказание

6.8.5 Независимо от количества дисквалифицированных лиц на скамейке команды за покидание зоны скамейки команды, единственный технический фол ('В') должен быть записан тренеру.

6.8.6 В случае если в соответствии с данной статьей дисквалифицированы лица на скамейках обеих команд и нет никаких наказаний за другие фолы, которые осталось провести, игра должна быть возобновлена следующим образом.

Если практически в то же самое время, когда игра была остановлена в связи с дракой:

- правильно заброшен мяч с игры, то мяч предоставляется команде, в корзину которой он был заброшен, для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с любого места за лицевой линией.
- одна из команд контролировала мяч или имела право на владение мячом, он предоставляется этой команде для вбрасывания из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского стола.
- ни одна из команд не контролировала мяч или не имела права на владение мячом, происходит ситуация спорного броска.

6.8.7 Все дисквалифицирующие фолы должны быть записаны в соответствии с В.8.3 и не считаются как командные фолы.

6.8.8 Все наказания за возможные фолы игрокам на игровой площадке, участвовавшим в драке или любой ситуации, которая ведет к драке, должны быть проведены в соответствии.

7. Общие положения

Ст. 7.1 5 фолов игрока

7.1.1 Игрок, который совершил 5 фолов, должен быть проинформирован судьей и немедленно покинуть игру. Он должен быть заменен в течение 30 секунд.

7.1.2 Фол, совершенный игроком, ранее получившим 5 фолов, рассматривается как фол удаленного игрока и записывается в протоколе тренеру («В»).

Ст. 7.2 Командные фолы: Наказание

Определение

7.2.1 Командный фол - это персональный, технический, неспортивный или дисквалифицирующий фол, совершенный игроком. Команда подлежит наказанию за командные фолы, когда она совершила 4 командных фолы в периоде.

7.2.2 Все командные фолы, совершенные в перерыве в игре, должны считаться совершенными в следующем периоде или дополнительном периоде.

7.2.3 Все командные фолы, совершенные в дополнительном периоде, должны считаться совершенными в четвертом периоде.

Правило

7.2.4 Когда команда подлежит наказанию за командные фолы, все последующие персональные фолы, совершенные на игроке, не находившемся в процессе броска, должны наказываться предоставлением 2 штрафных бросков вместо вбрасывания. Игрок, против которого был совершен фол, должен выполнить данные штрафные броски.

7.2.5 Если персональный фол совершается игроком команды, контролирующей живой мяч или имеющей право на владение мячом, такой фол должен наказываться предоставлением вбрасывания командой соперников.

Ст. 7.3 Особые ситуации

Определение

В один и тот же период остановки часов после фиксации несоблюдения Правил могут возникнуть особые ситуации, когда совершается (-ются) дополнительный(-ые) фол(-ы).

Процедура

7.3.1 Все фолы должны быть назначены и все наказания определены.

7.3.2 Необходимо установить очередность, в которой произошли все несоблюдения правил.

7.3.3 Все одинаковые наказания против команд и все наказания за обоюдные фолы должны быть отменены в том порядке, в котором они были зафиксированы. Как только наказания записаны в протоколе и отменены, они не принимаются во внимание.

7.3.4 Право на владение мячом как часть последнего наказания отменяет все предыдущие права на владение мячом.

7.3.5 Как только мяч стал живым для выполнения первого или единственного штрафного броска или вбрасывания, это наказание больше не может быть использовано для компенсации любого оставшегося наказания.

7.3.6 Все оставшиеся наказания должны быть проведены в той последовательности, в которой они были зафиксированы.

7.3.7 В случае если после компенсации одинаковых наказаний против команд нет других наказаний, которые осталось провести, игра должна быть возобновлена следующим образом.

Если практически одновременно с первым несоблюдением Правил:

- правильно заброшен мяч с игры, то мяч предоставляется команде, в корзину которой он был заброшен, для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с любого места за лицевой линией.

- одна из команд контролировала мяч или имела право на владение мячом, он предоставляется этой команде для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где произошло первое несоблюдение Правил.

- ни одна из команд не контролировала мяча или не имела права на владение мячом, происходит ситуация спорного броска.

Ст. 7.4 Штрафные броски

Определение

7.4.1 Штрафной бросок - это предоставляемая игроку возможность набрать 1 очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

7.4.2 Серия штрафных бросков - это все штрафные броски и/или последующее право на владение мячом в результате наказания за 1 фол.

Правило

7.4.3 Когда фиксируется персональный фол, наказанием за который является предоставление штрафного(-ых) броска(-ов):

- игрок, против которого был совершен фол, должен выполнить штрафной(-ые) бросок(-ки).

- если поступила просьба о его замене, он должен выполнить штрафной(-ые) бросок(-ки) прежде, чем покинуть игру.

- если он должен покинуть игру из-за травмы, совершения 5 фолов или дисквалификации, тогда заменивший его игрок должен выполнить штрафной(-ые) бросок(-ки). Если у команды больше не осталось запасных, штрафной(-ые) бросок(-ки) должен(-ны) быть выполнен(-ы) любым игроком этой команды, указанным ее тренером.

7.4.4 Когда фиксируется технический фол, любой член команды соперников, указанный ее тренером, должен выполнить штрафной бросок.

7.4.5 Игрок, выполняющий штрафной бросок, должен:

- занять положение за линией штрафного броска и внутри полукруга.

- использовать любой способ выполнения штрафного броска таким образом, чтобы мяч вошел в корзину сверху или коснулся кольца.

- выпустить мяч из рук в течение 5 секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение.

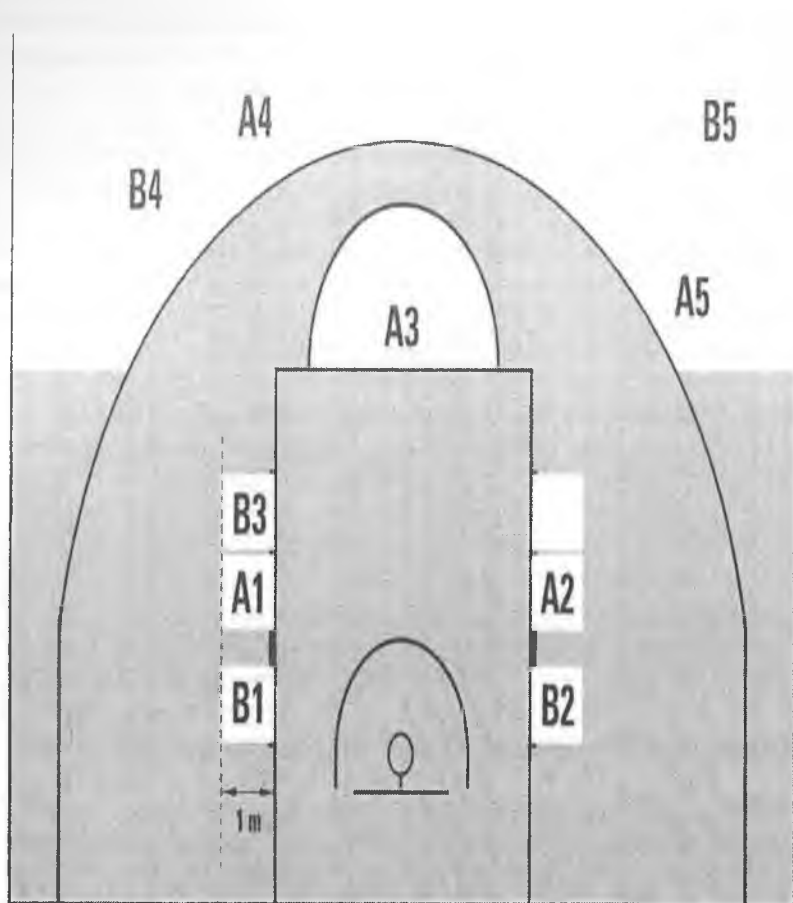
- не касаться линии штрафного броска и не входить в ограниченную зону до тех пор, пока мяч не попадет в корзину или не коснется кольца.

- не имитировать штрафной бросок.

7.4.6 Игроки, находящиеся на местах для борьбы за подбор при штрафном броске, имеют право занимать поочередные позиции на этих местах глубиной в 1 метр, как показано на Рис. 6.

Во время штрафных бросков эти игроки не должны :

- занимать места для борьбы за подбор при штрафном броске, которые им не предназначены.
- входить в ограниченную зону, нейтральную зону или оставлять место для борьбы за подбор при штрафном броске до тех пор, пока мяч не покинет рук (-и) игрока, выполняющего штрафной бросок.
- мешать своими действиями игроку, выполняющему штрафной бросок.



7.4.7 Игроки, не занимающие мест для борьбы за подбор при штрафном броске, должны оставаться за воображаемым продолжением линии штрафного броска и за линией 3-хочковых бросков с игры до тех пор, пока штрафной бросок не закончится.

7.4.8 Во время выполнения штрафного(-ых) броска(-ов), за которым(-и) должна(-ны) последовать другая(-ие) серия(-и) штрафных бросков или вбрасывание, все игроки должны оставаться за воображаемым

продолжением линии штрафного броска и за линией 3-хочковых бросков с игры. Несоблюдение Ст. 7.4.4, 7.4.5, 7.4.6 и 7.4.7 является нарушением.

Наказание

7.4.9 Если штрафной бросок удачен и нарушение(-я) совершается(-ются) игроком, выполняющим штрафной бросок, то очко не засчитывается.

Нарушение любого другого игрока, которое происходит непосредственно перед, приблизительно в то же самое время или после того, как игрок, выполняющий штрафной бросок, совершает нарушение, должно быть проигнорировано.

Мяч предоставляется команде соперников для вбрасывания из-за пределов игровой площадки напротив линии штрафного броска, если только не должны проводиться дальнейший(-е) штрафной(-ые) бросок(-ки) или наказание в виде права на владение мячом.

7.4.10 Если штрафной бросок удачен нарушение(-я) совершается(-ются) любым(-и) другим(-и) игроком(-ами), кроме игрока, выполняющего штрафной бросок, то:

- если мяч попадает в корзину, очко засчитывается.
- нарушение(-я) игнорируется(-ются).

В случае выполнения последнего или единственного штрафного броска мяч должен быть предоставлен команде соперников для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с любого места за лицевой линией.

7.4.11 Если штрафной бросок неудачен и нарушение совершается:

- игроком, выполняющим штрафной бросок, или его партнером при последнем или единственном штрафном броске, то мяч должен быть предоставлен команде соперников для вбрасывания из-за пределов игровой площадки напротив линии штрафного броска, если только эта команда не имеет права на дальнейшее владение мячом.

- соперник игрока, выполняющего штрафной бросок, то дополнительный штрафной бросок должен быть предоставлен игроку, выполнявшему этот бросок.

- обеими командами при последнем или единственном штрафном броске, то происходит ситуация спорного броска.

Ст. 7.5 Исправляемые ошибки

Определение

Судьи могут исправить ошибку в том случае, если правило было проигнорировано из-за невнимательности только в следующих ситуациях:

- предоставление неположенного(-ых) штрафного(-ых) броска (-ов).
- непредставление неположенного(-ых) штрафного(-ых) броска (- ов).
- ошибочное зачитывание или отмена очка(-ов) судьями.
- разрешение выполнять штрафной(-ые) бросок(-ки) не тому игроку.

7.5.1 Общая процедура

Для того чтобы вышеперечисленные ошибки могли быть исправлены, они должны быть обнаружены судьями, комиссаром (если присутствует) или судьями-секретарями прежде, чем мяч станет живым после того, как он в первый раз стал мертвым после включения игровых часов вслед за ошибкой.

7.5.2 Судья может остановить игру немедленно при обнаружении исправляемой ошибки при условии, что ни одна из команд не будет поставлена в невыгодное положение.

7.5.3 Любые совершенные фолы, набранные очки, сыгранное время и дополнительные действия, которые могут произойти после ошибки, но до ее обнаружения, должны оставаться в силе.

7.5.4 После исправления ошибки игра должна быть возобновлена в том месте, где она была остановлена для исправления ошибки (если иное не оговорено в Правилах). Мяч должен быть предоставлен команде, имеющей право на владение мячом в тот момент, когда игра была остановлена для исправления ошибки.

7.5.5 Как только ошибка, которая все еще является исправляемой, обнаружена, то:

- если игрок, участвующий в исправлении ошибки, находится на скамейке команды после правильно произведенной замены, он должен снова выйти на игровую площадку для участия в исправлении ошибки (в этот момент он становится игроком).

После исправления ошибки он может остаться в игре, если только снова своевременно не поступила просьба о его замене, в случае которой игрок может покинуть игровую площадку.

- если игрок был заменен из-за травмы, совершения 5 фолов или дисквалификации, тогда заменивший его игрок должен участвовать в исправлении ошибки.

7.5.6 Исправляемые ошибки не могут быть исправлены после того, как старший судья подписал протокол.

7.5.7 Любая ошибка, допущенная судьями-секретарями в записях в протоколе, при отсчете игрового времени или времени для броска, которая связана со счетом, количеством фолов, количеством таймаутов, истекшим или оставшимся временем на игровых часах или устройстве отсчета времени для броска, может быть исправлена судьями в любое время до того, как старший судья подпишет протокол.

Особая процедура

7.5.9 Предоставление неположенного(-ых) штрафного(-ых) броска (-ов).

Штрафной(-ые) бросок(-ки), выполненный(-е) в результате ошибки, должен(-ны) быть отменен(-ы) и игра должна быть возобновлена следующим образом:

- если игровые часы не были включены, то мяч должен быть предоставлен для вбрасывания из-за пределов игровой площадки напротив линии штрафного броска команде, чьи штрафные броски были отменены.

- если игровые часы были включены и:

- команда, контролирующая мяч или имеющая право на владение мячом на момент обнаружения ошибки та же, что и контролировала мяч в тот момент, когда произошла ошибка одна из команд не контролирует мяч в тот момент, когда ошибка обнаруживается, то мяч должен быть предоставлен команде, имеющей право на владение мячом на момент совершения ошибки.

- если игровые часы были включены и в тот момент, когда ошибка обнаруживается, мяч контролирует или имеет право на владение мячом команда соперников той команды, которая

контролировала мяч на момент совершения ошибки, происходит ситуация спорного броска.

- если игровые часы были включены и в тот момент, когда ошибка обнаруживается, предоставляется(-ются) штрафной(-ые) бросок(-ки) в качестве наказания за фол, тогда штрафной(-ые) бросок(-ки) должен(-ны) быть проведен(-ы) и мяч предоставлен для бросывания из-за пределов игровой площадки команде, которая контролировала мяч в тот момент, когда произошла ошибка.

7.5.10 Непредоставление положенного(-ых) штрафного(-ых) броска(-ов).

- если не произошло смены во владении мячом с момента совершения ошибки, то игра должна быть возобновлена после исправления ошибки, как и после любого обычного штрафного броска.

- если та же команда забрасывает мяч после ошибочно предоставленного права на владение мячом в виде вбрасывания, ошибка должна быть проигнорирована.

7.5.11 Выполнение штрафного(-ых) броска(-ов) не тем игроком. Выполненный(-ые) штрафной(-ые) бросок(-ки), а также право на владение мячом (если является частью наказания) должны быть отменены, а мяч предоставлен команде соперников для вбрасывания из-за пределов игровой площадки напротив линии штрафного броска, если только не должны быть проведены наказания за дальнейшие несоблюдения правил.

8. Судьи

Ст. 8.1 Судьи, судьи-секретари и комиссар

8.1.1 Судьями являются: старший судья и 1 или 2 судьи. Им помогают судьи-секретари и комиссар (если присутствует).

8.1.2 Судьями – секретарами являются секретарь, помощник секретаря, секундометрист и оператор времени для броска.

8.1.3 Комиссар должен сидеть между секретарем и секундометристом. Его основными обязанностями во время игры являются наблюдение за работой судей-секретарей и оказание помощи старшему судье и судье(-ям) в нормальном проведении игры.

8.1.4 Судьи данной игры не должны никоим образом быть связаны ни с одной из команд, находящихся на игровой площадке.

8.1.5 Судьи, судьи-секретари и комиссар должны проводить игру в соответствии с настоящими Правилами и не имеют права изменять их.

8.1.6 Форма судей должна состоять из судейской рубашки, длинных брюк черного цвета, черных носков и черной баскетбольной обуви.

8.1.7 Судьи-секретари должны быть в единой униформе.

Ст. 8.2 Старший судья: Обязанности и права

Старший судья должен:

8.1.8 Проверить и одобрить все оборудование, используемое во время игры.

8.1.9 Определить официальные игровые часы, устройство отсчета времени для броска, секундомер и познакомиться с судьями-секретарями.

8.1.10 Выбрать игровой мяч из не менее чем 2 мячей, бывших в употреблении, предоставляемых командой-хозяином. Если ни один из этих мячей не подходит в качестве игрового, он может выбрать любой другой мяч наилучшего качества, имеющийся в распоряжении.

8.1.11 Не разрешать никому из игроков носить предметы, которые могут нанести травму другим игрокам.

8.1.12 Проводить розыгрыш спорного броска в начале первого периода и вбрасывание в соответствии с процессом поочередного владения в начале всех других периодов.

8.1.13 Имеет право остановить игру, когда этого требуют обстоятельства.

8.1.14 Имеет право определить, какой команде засчитывается поражение «лишением права».

8.1.15 Тщательно проверить протокол по окончании игрового времени или в любое другое время, когда он сочтет необходимым.

8.1.16 Утвердить и подписать протокол по окончании игрового времени, что означает окончание игровой юрисдикции судей и их связи с игрой. Права судей вступают в силу, когда они появляются на игровой площадке за 20 минут до запланированного времени начала игры и заканчивают действовать, когда звучит сигнал игровых часов об окончании игрового времени, утвержденный судьями.

8.1.17 Сделать запись на обратной стороне протокола прежде, чем подписать его:

- в случае если одной из команд засчитывается поражение «отчислением права» либо в случае дисквалифицирующего фола,

- в случае любого неспортивного поведения игроков или лиц на скамейке команды, которое происходит ранее чем за 20 минут до запланированного времени начала игры или между окончанием игрового времени и утверждением и подписанием протокола.

В таком случае старший судья (комиссар, если присутствует) должен направить рапорт с подробным описанием происшедшего в организацию, проводящую соревнование.

8.1.18 Принять окончательное решение каждый раз, когда это необходимо или когда судьи расходятся во мнении. Для того чтобы принять окончательное решение, он может советоваться с судьей(-ями), комиссаром (если присутствует) и/или судьями-секретарями.

8.1.19 Уполномочен утверждать до начала игры и использовать систему немедленного видео повтора (если имеется в распоряжении) до подписания им протокола для определения:

- по окончании периода или дополнительного периода:
 - был ли удачный бросок с игры выполнен прежде, чем прозвучал сигнал игровых часов об окончании периода.
 - сколько времени должно остаться на игровых часах в том случае, если:

- Произошло нарушение выхода в аут игрока, выполнявшего бросок.

- Произошло нарушение времени для броска.

- Произошло нарушение правила 8 секунд.

- Был зафиксирован фол до окончания игрового времени.

- когда на игровых часах остается 2:00 минуты или менее в четвертом периоде и каждом дополнительном периоде:

- был ли удачный бросок с игры выполнен прежде, чем прозвучал сигнал устройства отсчета времени для броска.

- был ли бросок с игры выполнен прежде, чем зафиксирован какой-либо фол.

- для определения игрока, который заставил мяч выйти в аут.

- в любое время в течение игры:

- 2 или 3 очка необходимо засчитать в результате удачного броска с игры.

- после неисправности игровых часов или устройства отсчета времени для броска, сколько времени должно быть выставлено на часах или устройстве.

- для определения правильности игрока, который должен выполнять штрафной(-ые) бросок(-ки).

- для определения участия членов команды и сопровождающих лиц в драке.

8.1.20 Имеет право принимать решения по любым вопросам, специально не оговоренным в настоящих Правилах.

Ст. 8.3 Судьи: Обязанности и права

8.3.1 Судьи имеют право принимать решения при несоблюдения Правил, совершенных как в пределах, так и за ограничивающей линией, включая секретарский стол, скамейки команд и пространство непосредственно за линиями.

8.3.2 Судьи дают свистки, когда происходит несоблюдение Правил, заканчивается период или когда они считают необходимым остановить игру. Судьи не должны давать свистков после заброшенного мяча с игры, удачного штрафного броска или когда мяч становится живым.

8.3.3 Принимая решение о персональном контакте или нарушении, судьи в каждом случае должны руководствоваться следующими фундаментальными принципами:

- дух и цель Правил и необходимость поддерживать целостность игры.

- последовательность в применении принципа «преимущество/нет преимущества».

Судьям не следует прерывать течения игры без необходимости и наказывать случайный персональный контакт, который не дает игроку преимущества и не ставит соперника в невыгодное положение.

- последовательность в применении здравого смысла в каждой игре, принимая во внимание способности игроков, их отношение и поведение во время игры.

- последовательность в поддержании баланса между контролем за игрой и течением игры, обладая «чувством» того, что участники пытаются сделать, и определяя только то, что будет правильным для игры.

8.3.4 В случае если подан протест одной из команд, старший судья (комиссар, если присутствует) должен в течение 1 часа после окончания игрового времени направить рапорт с описанием происшедшего в организацию, проводящую соревнование.

8.3.5 Если судья травмирован или по любой другой причине не может продолжать исполнять свои обязанности в течение 5 минут после происшедшего, игра должна быть возобновлена. Оставшийся(-еся) судья(-и) будет(-ут) осуществлять судейство один(-ни) до конца игры в том случае, если нет возможности замены травмированного судьи квалифицированным запасным судьей. Решение о возможной замене принимает(-ют) оставшийся(-еся) на игровой площадке судья(-и) после консультации с комиссаром (если присутствует).

8.3.6 Для всех международных игр, если необходимо пояснить решение, все словесные разъяснения должны быть сделаны на английском языке.

8.3.7 Каждый судья имеет право принимать решения в рамках своих обязанностей, но не вправе отменять или подвергать сомнению решения, принятые другим(-и) судьей(-ями).

8.3.8 Решения, принятые судьями, являются окончательными и не могут быть оспорены или проигнорированы.

Ст. 8.4 Секретарь и помощник секретаря:

Обязанности

8.4.1 В распоряжение секретаря должен быть предоставлен протокол, и он должен:

- записывать команды, внося в протокол фамилии и номера игроков, которые должны начать игру, а также всех запасных, которые могут вступить в игру. Когда происходит несоблюдение Правил, связанное с 5 игроками, которые должны начать игру, заменами или номерами игроков, он должен как можно быстрее сообщить об этом ближайшему судье.

- вести в хронологическом порядке изменение суммарного счета очков, записывая заброшенные мячи с игры и со штрафных бросков.

- записывать фолы, зафиксированные каждому игроку. Секретарь должен немедленно сообщить судье, когда кто-либо из игроков совершил 5 фолов. Он должен записывать фолы, зафиксированные каждому тренеру, и немедленно сообщить судье, когда тренер должен

быть дисквалифицирован. Точно так же он должен немедленно сообщить судье, когда игрок совершил 2 технических фолоа или 2 неспортивных фолоа и должен быть дисквалифицирован.

- записывать тайм-ауты. Он должен сообщить судьям о появлении возможности для предоставления тайм-аута, когда команда затребовала тайм-аут, а также уведомить тренера через судью в том случае, когда у тренера больше не осталось ни одного таймаута в половине или дополнительном периоде.

- определять следующее поочередное владение, управляя стрелкой поочередного владения. Секретарь должен изменить направление стрелки поочередного владения сразу же после окончания первой половины, поскольку команды должны поменяться корзинами во второй половин

8.3.9 Секретарь также должен:

- показывать количество фолов, совершенных каждым игроком, поднимая указатель с цифрой, соответствующей числу фолов этого игрока, таким образом, чтобы оба тренера отчетливо это видели.

- поместить указатель командных фолов на край секретарского стола, ближайший к скамейке команды, подлежащей наказанию за командные фолы, в тот момент, когда мяч становится живым после четвертого фолоа данной команды в периоде.

- производить замены.

- подавать свой сигнал только в то время, когда мяч мертвый и прежде, чем мяч снова станет живым. Звук сигнала секретаря не останавливает игровых часов или игры, а также не заставляет мяч становиться мертвым.

8.3.10 Помощник секретаря управляет табло счета и помогает секретарю. В случае любого расхождения между показаниями на табло и записями в протоколе и при невозможности установить причину данного расхождения, за истину принимаются записи в протоколе, в соответствии с которыми должны быть исправлены показания на табло.

8.3.11 Если ошибка в записях секретаря в протоколе обнаруживается:

- во время игры, то секретарь должен подождать до тех пор, пока мяч в первый раз не станет мертвым, прежде чем подать свой сигнал.

- после окончания игрового времени, но до подписания

протокола старшим судьей, то ошибка должна быть исправлена, даже если внесенное исправление повлияет на итоговый результат игры.

- после подписания протокола старшим судьей, то ошибка больше не может быть исправлена. Старший судья или комиссар (если присутствует) должен направить рапорт с подробным описанием происшедшего в организацию, проводящую соревнование.

Ст. 8.5 Секундометрист: Обязанности

8.5.1 В распоряжение секундометриста должны быть предоставлены игровые часы и секундомер, и он должен:

- вести отсчет игрового времени, тайм-аутов и перерывов в игре.
- убедиться, что сигнал игровых часов звучит очень громко и автоматически по окончании игрового времени периода.
- использовать все возможные средства для того, чтобы немедленно проинформировать судей в том случае, если его сигнал не прозвучал или не был услышан.
- уведомить команды и судей по крайней мере за 3 минуты до начала третьего периода.

8.5.2 Секундометрист должен вести отсчет игрового времени следующим образом:

- включать игровые часы, когда:
 - во время розыгрыша спорного броска мяч правильно отбит одним из спорящих игроков.
 - после неудачного последнего или единственного штрафного броска мяч остается живым и касается игрока на игровой площадке или его касается игрок на игровой площадке.
 - во время вбрасывания мяч касается игрока на игровой площадке или его касается игрок на игровой площадке.
- останавливать игровые часы, когда:
 - истекает игровое время периода (если игровые часы не останавливаются автоматически).
 - Судья дает свисток в тот момент, когда мяч живой.
 - Зброшен мяч с игры в корзину команды, которая затребовала тайм-аут.
 - Зброшен мяч с игры в тот момент, когда на игровых часах остается 2:00 минуты или менее в четвертом периоде и каждом дополнительном периоде.

- Звучит сигнал устройства отсчета времени для броска в тот момент, когда команда, совершившая нарушение, контролирует мяч.

8.5.3 Секундометрист должен вести отсчет тайм-аута следующим образом:

- включать устройство отсчета времени сразу же после того, как судья дает свисток и демонстрирует жест о предоставлении тайм-аута.
- подавать свой сигнал по истечении 50 секунд тайм-аута.
- подавать свой сигнал, когда тайм-аут закончен.

8.5.4 Секундометрист должен вести отсчет перерыва в игре следующим образом:

- включать устройство отсчета времени сразу же после того, как заканчивается предыдущий период.
- подавать свой сигнал за 3 минуты и за 1,5 минуты до начала первого и третьего периодов.
- подавать свой сигнал за 30 секунд до начала второго, четвертого и каждого дополнительного периодов.
- подать свой сигнал и одновременно остановить устройство отсчета времени сразу же, как только закончится перерыв в игре.

Ст. 8.6 Оператор времени для броска: Обязанности

В распоряжение оператора времени для броска должно быть предоставлено устройство отсчета времени для броска, которым он должен управлять следующим образом:

8.6.1 Включать или продолжать отсчет каждый раз, когда:

- на игровой площадке команда устанавливает контроль над живым мячом. После этого простое касание мяча соперником не дает права на начало нового периода времени для броска в том случае, если та же команда продолжает контролировать мяч.
- при вбрасывании мяч касается или мяча правильно касается любой из игроков на игровой площадке.

8.6.2 Останавливать, но не сбрасывать показания , когда той же команде, которая перед этим контролировала мяч, предоставляется вбрасывание в результате:

- выхода мяча в аут.
- травмы игрока этой же команды.

- ситуации спорного броска.
- обоюдного фола.
- компенсации одинаковых наказаний против команд.

8.6.3 Останавливать и сбрасывать к 24 секундам (на устройстве не должно быть никаких показаний), когда:

- мяч правильно входит в корзину.
- мяч касается кольца корзины соперников (за исключением ситуации, когда мяч застревает между кольцом и щитом) и контроль над ним устанавливает команда, которая не контролировала мяч перед тем, как он коснулся кольца.
- команде предоставляется вбрасывание в тыловой зоне:
 - в результате фола или нарушения.
 - в результате остановки игры из-за действия, не связанного с командой, контролирующей мяч.
 - в результате остановки игры из-за действия, не связанного ни с одной из команд, если только команда соперников не будет поставлена в невыгодное положение.
- команде предоставляется(-ются) штрафной(-ые) бросок(-ки).
- несоблюдение Правил совершается командой, контролирующей мяч.

8.6.4 Останавливать но не сбрасывать к 24 секундам, когда той же команде, которая перед этим контролировала мяч, предоставляется вбрасывание в передовой зоне и на устройстве отсчета времени для броска остается 14 секунд или более:

- в результате фола или нарушения.
- в результате остановки игры из-за действия, не связанного с командой, контролирующей мяч.
- в результате остановки игры из-за действия, не связанного ни с одной из команд, если только команда соперников не будет поставлена в невыгодное положение.

8.6.5 Останавливать и сбрасывать к 14 секундам, когда:

- той же команде, которая перед этим контролировала мяч, предоставляется вбрасывание в передовой зоне и на устройстве отсчета времени для броска остается 13 секунд или менее:
 - в результате фола или нарушения.

- в результате остановки игры из-за действия, не связанного с командой, контролирующей мяч.

- в результате остановки игры из-за действия, не связанного ни с одной из команд, если только команда соперников не будет поставлена в невыгодное положение.

• после того как мяч коснулся кольца при неудачном броске с игры, последнем или единственном штрафном броске или при передаче, контроль над мячом устанавливает та же команда, которая контролировала мяч перед тем, как мяч коснулся кольца.

8.6.6 Включать устройство после того, как мяч становится мертвым и игровые часы остановлены в любой момент, когда одна из команд устанавливает новый контроль над мячом и на игровых часах остается менее 14 секунд.

Сигнал устройства отсчета времени для броска не останавливает игровых часов или игры, а также не заставляет мяч становиться мертвым, за исключением ситуации, когда команда, совершившая нарушение, контролирует мяч.

Ст. 9. Жесты судей

1. Жесты, приведенные в настоящих Правилах, являются единственными официальными жестами.

2. Выполнение процедуры показа жестов секретарскому столу настоятельно рекомендуется дополнять голосом (для международных игр - на английском языке).

3. Важно, чтобы судьи-секретари были знакомы с этими жестами.

Жесты, связанные с игровыми часами:

ОСТАНОВКА ОСТАНОВКА ВКЛЮЧЕНИЕ ЧАСОВ ЧАСОВ ПРИ ФОЛЕ ЧАСОВ



1.Открытая ладонь



2.Одна ладонь сжата в кулак



3.Рубящее движение
рукой

Зачитывание очков:

1 ОЧКО



2 ОЧКА



3 ОЧКА



4. 1 палец, опустить кисть
5. 2 пальца, опустить кисть

6. Звыставленные пальцы
Одна рука: попытка броска
Обе руки: Удачный бросок

Замена и тайм-аут

Замена Приглашение на Затребованный Медиа-тайм-аут площадку тайм-аут



7. Скрещенные предплечья



8. Открытая ладонь перед грудью

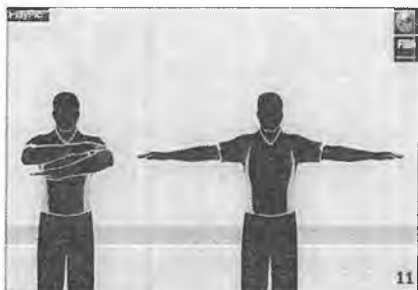


9. Ладонь и палец образуют букву 'Т'

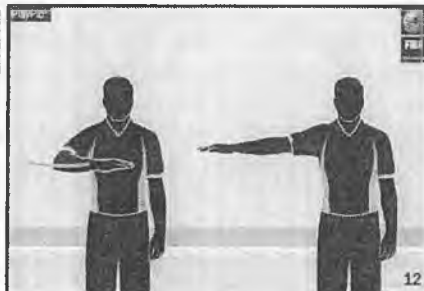


10. Руки в стороны сжатыми в кулаки

**Информативные:
ОТМЕНА ПОПАДАНИЯ, ОТМЕНА ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ ВИДИМЫЙ
ОТСЧЕТ**



11.Однократное сведение и разведение рук
грудью



12.Отсчитывание движением руки с перед
открытой ладонью

**13.Ситуация спорного
мяча на устройстве**



вытянутым
указательным
вбрасывания, вращение
кистью с

14.Сброс показаний



Большой палец вверх

**15.Направление
выбрасывание**



Указание направления
рука
параллельно боковой
линии



Поднятые вверх большие пальцы
 Рук с последующим указанием
 Направления вбрасывания используя стрелку
 Поочередного владения

**Нарушения:
 НЕПРАВИЛЬНОЕ
 ВЕДЕНИЕ:
 ПРОБЕЖКА**



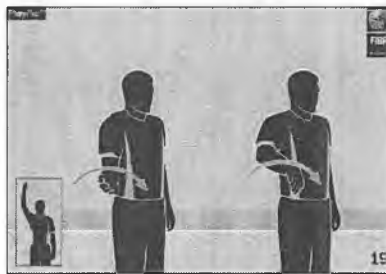
17. Вращение
 кулаками

**ДВОЙНОЕ
 ВЕДЕНИЕ**



18. Движение
 ладонями вверх-
 вниз

**НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ:
 ПРОНОС МЯЧА**



19. Полувращение ладонью

3 СЕКУНДЫ

5 СЕКУНД

8 СЕКУНД



20. Маховое движение вытянутой рукой с 3



21. Показ 5 пальцев



22. Показ 8 пальцев

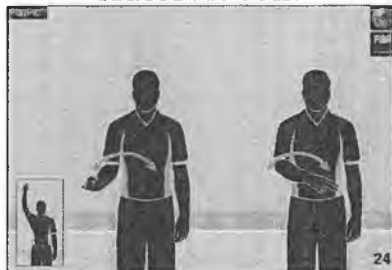
24 СЕКУНДЫ

МЯЧ, ВОЗВРАЩЕННЫЙ В
ТЫЛОВУЮ ЗОНУ

УМЫШЛЕННАЯ
ИГРА НОГОЙ



23. Касание
пальцами
плеча



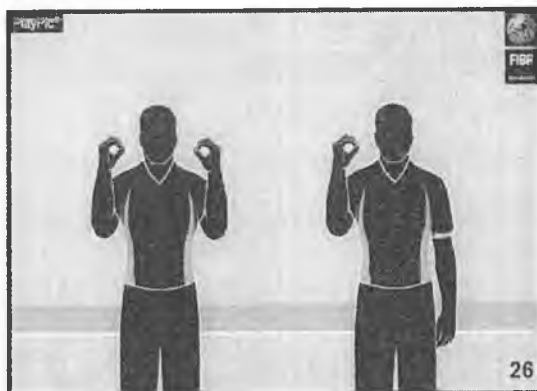
24. Маховое движение руки перед
телом



25. Указание
пальцем
на стопу

Номера игроков:

№. 00 и 0



26. Показ обеими руками цифры 0 Показ правой рукой
цифры 0 цифры 0

No. 1 – 5 No. 6 – 10



27. Показ правой рукой цифры от 1 до 5



28. Показ правой рукой, левой рукой цифр от 1 до 5

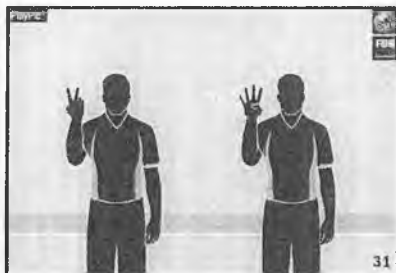
No. 11 - 15



29. Правая цифры от 1 до 5 цифры 5, а левой в кулак

No. 16

No. 24



30. Сначала показ внешней стороной кисти цифры 1 для десятков - затем показ ладонью цифры 6 для единиц
31. Сначала показ внешней стороной кисти цифры 2 для десятков - затем показ ладонью цифры 4 для единиц

No. 40

No. 62



32. Сначала показ внешней стороной кисти цифры 4 для десятков - затем показ ладонью цифры 0 для единиц
33. Сначала показ внешней стороной кисти цифры 6 для десятков - затем показ ладонью цифры 2 для единиц

No. 78



34. Сначала показ внешней стороной кисти
кисти цифры 7 для десятков - затем показ
ладонью цифры 8 для единиц

No. 99



35. Сначала показ внешней стороной
цифры 9 для десятков - затем показ
ладонью цифры 9 для единиц

Типы фолов:

БЛОКИРОВКА
(в защите),
НЕПРАВИЛЬН
ЫЙ ТОЛЧОК



Перехват запястья

ЗАСЛОН
(**ЗАДЕРЖКА**
нападении)



Обе руки на
бедрах

СТОЛКНОВЕИ
НЕ
ИГРОКА БЕЗ
МЯЧА



Имитация толчка

ЗАДЕРЖКА
РУКАМИ



Захват ладонью и
внизу движение рук
вперед

**НЕПРАВИЛЬНОЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
РУК ПРОТИВ
ИГРОКА С
МЯЧОМ**



40.удар по запястью

**СТОЛКНОВЕ-
НИЕ**



41.удар кулаком в
открытую ладонь

**НЕПРАВИЛЬ-
НЫЙ КОНТАКТ
В РУКУ**



42.удар кистью
подругому
предплечью

**ЧРЕЗМЕРНОЕ
РАЗМАХИ-
ВАНИЕ
ЛОКТЕМ**



43.движение
локтем в
сторону

УДАР ПО ГОЛОВЕ



44.Имитация контакта

**ФОЛ КОМАНДЫ, КОНТРОЛИРУЮ-
ЩЕЙ МЯЧ**



45.Указание кулаком в
с головой направлении корзины
провинившейся команды

ФОЛ В ПРОЦЕССЕ БРОСКА



46. Одна рука сжата в кулак с последующим указанием количества штрафных бросков

ФОЛ НЕ В ПРОЦЕССЕ БРОСКА



47. Одна рука сжата в кулак с последующим указанием на пол

Особые фолы: ТЕХНИЧЕС- КИЙ ОБОЮДНЫЙ ФОЛ



48. Движение над головой кулаками вверх, скрещенными

НЕСПОРТИВ- НЫЙ ФОЛ



49. Ладони образуют букву 'Т'

ФОЛ



50. Перехват запястья

ДИСКВАЛИФИЦИ- РУЮЩИЙ ФОЛ



51. Обе руки наверху сжатые в кулаки

Проведение наказания за фол:
Показ перед секретарским столом:

**ПОСЛЕ ФОЛА
ПОСЛЕ ФОЛА
БЕЗ ШТРАФНОГО(-ЫХ)
БРОСКА(-ОВ)**



52. Указание направления
вбрасывания, рука параллельно
боковой линии

**КОМАНДЫ,
КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ МЯЧ**



53. Указание кулаком направления
вбрасывания, рука параллельно
боковой линии

**1 ШТРАФНОЙ
БРОСОК**



54.1 палец вверх

**2 ШТРАФНЫХ
БРОСКА**



55.2 пальца вверх

**3 ШТРАФНЫХ
БРОСКА**



56.3 пальца вверх

Проведение штрафных бросков - Активный судья (Ведущий):

**1 ШТРАФНОЙ
БРОСОК**

**2 ШТРАФНЫХ
БРОСКА**

**3 ШТРАФНЫХ
БРОСКА**



57.1 палец
Горизонтально



58.2 пальца
горизонтально



59.3 пальца
горизонтально

Проведение штрафных бросков - Пассивный судья (Ведомый и Центральный):

1 ШТРАФНОЙ БРОСОК



60. Указательный

2 ШТРАФНЫХ БРОСКА



61. Пальцы вместе

3 ШТРАФНЫХ БРОСКА



62.3 пальцы на обеих
обеих руках

Рис. 7. Жесты судей

[illegible]

Рис. 8. Протокол

1. Протокол, изображенный на Рис. 8, утвержден Технической Комиссией ФИБА.

2. Он состоит из 1 оригинала и 3 копий на бумаге разных цветов. Оригинал на белой бумаге предназначен для ФИБА. Первая копия на голубой бумаге - для организации, проводящей соревнование, вторая копия на розовой бумаге - для победившей команды, а последняя копия на желтой бумаге - для проигравшей команды.

Примечание: 1. Рекомендуются, чтобы секретарь использовал ручки 2 различных цветов: одну - для первого и третьего периодов, а другую - для второго и четвертого периодов.

2. Протокол может быть подготовлен и заполнен электронным способом.

3. Не позднее чем за 20 минут до начала игры секретарь должен подготовить протокол следующим образом:

3.1 Он должен записать названия обеих команд в соответствующих графах верхней части протокола. Команда «А» всегда записывается местная команда (команда-хозяин) либо команда, указанная в расписании первой (для турниров или игр, проводимых на нейтральной игровой площадке). Другая команда является.

3.2 Затем секретарь должен записать:

- наименование соревнования.
- порядковый номер игры.
- дату, время и место проведения игры.
- фамилии старшего судьи и судьи(-ей).

*FEDERATION INTERNATIONALE DE BASKETBALL
INTERNATIONAL BASKETBALL FEDERATION
SCORESHEET*

Team A HOOPERS Team BPOINTERS

Competition _WCM_ Date 20.11.2014 Time 20:00 Referee
WALTON. M.

Game No. 5 Place GENEVA Umpire 1 CHANG. Y. Umpire 2
BARTOK. K.

Рис. 9 Заголовок протокола

3.3 Команда 'А' занимает верхнюю часть протокола, а команда «В» - нижнюю.

3.3.1 В первом столбце секретарь должен записать номер (последние 3 цифры) лицензии каждого игрока. Для турниров номер лицензии игрока указывается только для первой игры его команды.

3.3.2 Во втором столбце секретарь должен записать ПЕЧАТНЫМИ буквами фамилию и инициалы каждого игрока в порядке номеров на майках, используя список членов команды, предоставленный тренером или его представителем. Капитан команды обозначается записью (КАП.) сразу же после его фамилии.

3.3.3 Если команда представлена менее чем 12 игроками, секретарь должен прочеркнуть в протоколе пустые графы в столбцах.

3.4 В нижней части раздела для каждой команды секретарь должен записать (ПЕЧАТНЫМИ буквами) фамилии тренера и помощника тренера команды.

4 Не позднее чем за 10 минут до начало игры оба тренера должны:

4.1 Подтвердить свое согласие с фамилиями и соответствующими номерами членов своих команд.

4.2 Подтвердить фамилии тренера и помощника тренера.

4.3 Указать 5 игроков, которые должны начать игру, поставив маленький значок «х» рядом с номером игрока в колонке «Уч. в игре».

4.4 Подписать протокол.

Тренер команды «А» должен первым предоставить эту информацию.

5. В начале игры секретарь должен обвести в кружок значок «х» для 5 игроков каждой команды, которые начинают игру.

6. Во время игры секретарь должен поставить маленький значок «х» рядом с номером игрока в колонке «Уч. в игре», не обводя его в кружок, когда запасной впервые вступает в игру в качестве игрока.

Time-outs		Team fouls	
7	Period ①	①	②
9 10	Period ③	③	④
	Extra periods		

Licence no.	Players	No.	Played in	Fouls				
				1	2	3	4	5
001	MAYER, F.	5	×	P				
002	JONES, M.	8	×	P	P	P		
003	SMITH, E.	9	×	P	U	P	P	
004	FRANK, Y.	12	×	T	U			
010	NANCE, L.	18	×	P	P	U		
012	KING, H. (CAP)	22	×	P	P			
014	WONG, P.	24						
015	RUSH, S.	25	×	P	P			
021	MARTINEZ, M.	33	×	T	P	P	T	U
022	SANCHES, N.	42	×	P	P	U	P	U
024	MANOS, K.	55	×	P	D			
Coach		LOOR, A.						C, B, —
Assistant Coach		MONTA, B.						

Рис.10. Команды в протоколе

7 Тайм-ауты

7.1. Предоставленные тайм-ауты должны записываться в протокол внесением минуты игрового времени периода или дополнительного периода в соответствующих клетках, расположенных снизу под названием команд.

7.2. По окончании каждой половины и дополнительного периода внутри неиспользованных клеток проводятся 2 параллельные горизонтальные линии. В случае если команде не предоставляется ее первый тайм-аут до последних 2 минут второй половины, секретарь должен провести 2 горизонтальные линии в первой клетке для второй половины у данной команды.

8 Фолы

8.1. Фолы игрока могут быть персональными, техническими.

8.2. неспортивными или дисквалифицирующими и должны быть записаны напротив фамилии игрока. Фолы, совершенные лицами на скамейке команды, могут быть техническими или дисквалифицирующими и должны быть записаны напротив фамилии тренера.

8.3 Все фолы должны записываться следующим образом:

8.3.1 Персональный фол обозначается записью буквы «Р».

8.3.2 Технический фол игроку обозначается записью буквы «Т». Второй технический фол также обозначается записью буквы Тс последующей записью «GD» о дисквалификации на данную игру в следующей клетке.

8.3.3 Технический фол тренеру за его личное неспортивное поведение обозначается записью буквы «С». Второй подобный технический фол также обозначается записью буквы «С» с последующей записью «GD» в следующей клетке.

8.3.4 Технический фол тренеру по любой другой причине обозначается записью буквы «В». Третий технический фол (один из которых может быть «С») обозначается записью буквы «В» или «С» с последующей записью «GD» в следующей клетке.

8.3.5 Неспортивный фол игроку обозначается записью буквы «U». Второй неспортивный фол также обозначается записью буквы «U» с последующей записью «GD» в следующей клетке.

8.3.6 Дисквалифицирующий фол обозначается записью буквы «D».

8.3.7 Любой фол, влекущий за собой наказание в виде предоставления штрафного(-ых) броска(-ов), обозначается добавлением нижнего индекса с цифрой, соответствующей количеству штрафных бросков (1, 2 или 3) рядом с «Р», «Т», «С», «В», «U» или «D».

8.3.8 Все фолы против обеих команд, влекущие наказания одинаковой степени тяжести и компенсирующиеся согласно Ст. 42, должны обозначаться добавлением маленькой буквы «с» рядом с «Р», «Т», «С», «В», «U» или «D».

8.3.9 По окончании каждого периода секретарь должен провести жирную линию, отделяющую использованные клетки от тех, которые остались неиспользованными.

8.3.10 По окончании игрового времени секретарь должен прочеркнуть жирной горизонтальной линией оставшиеся пустыми клетки.

8.3.11 Примеры дисквалифицирующих фолов лицам на скамейке команды:

Дисквалифицирующий фол запасному записывается следующим образом:

001	MAYER, F.	5	X	D		
Coach	LOOR, A.			B		
Assistant Coach	MONTA, B.			D		

Дисквалифицирующий фол помощника тренера записывается следующим образом

Coach	LOOR, A.			B		
Assistant Coach	MONTA, B.			D		

Дисквалифицирующий фол удаленному игроку после совершения им пятого фولا записывается следующим образом:

015	RUSH, S.	25	X	T	P	P	P	P	D
Coach	LOOR, A.			B					
Assistant Coach	MONTA, B.								

Дисквалифицирующий фол запасному записывается следующим

Coach	LOOR, A.			B		
Assistant Coach	MONTA, B.					

образом:

001	MAYER, F.	5	X	D		
Coach	LOOR, A.			B		
Assistant Coach	MONTA, B.					

Дисквалифицирующий фол помощнику тренера записывается с. попившим образом.

Coach	LOOR, A.			B		
Assistant Coach	MONTA, B.			D		

8.3.12 Примеры дисквалифицирующих фолов (Драка):

Дисквалифицирующие фолы лицам на скамейке команды за покидание зоны скамейки команды должны оформляться, как указано ниже. Во всех оставшихся клетках для фолов дисквалифицированного

лица записывается буква «F».

Если удаленный игрок уже совершил 5 фолов (покинул игровую площадку), тогда буква «F» должна быть записана в колонке после последнего фолоа:

Примечание: Технические или дисквалифицирующие фолы согласно Ст. 6.5 и 6.7 не считаются командными фоломи.

Coch	LOOR, A.	B		
Assistant Coach	MONTA, B.			

Если дисквалифицирован только тренер:

Coch	LOOR, A.	D	F	F
Assistant Coach	MONTA, B.	F	F	F

Coch LOOR

D	F	F

Если дисквалифицирован только помощник тренера:

Coch LOOR

B		
F	F	F

Если дисквалифицированы и тренер, и помощник тренера:

Coch	LOOR, A.	D	F	F
Assistant Coach	MONTA, B.	F	F	F

Если у запасного менее 4 фолов, тогда буквы 'F' должны быть записаны во всех оставшихся клетках для фолов:

003	SMITH, E.	9	X	P	P	F	F	F

002	JONES, M.	8	X	T	P	P	P	F

015	RUSH, S.	25	X	T	P	P	P	P

	A	B
	1	2
	2	3
(5)	3	4
	4	5
11	5	6
11	6	7
	7	8
10	8	9
	9	10
	10	11
(10)	11	12
	12	13
4	13	14
5	14	15
5	15	16
	16	17
5	17	18
	18	19
6	19	20
	20	21
11	21	22
	22	23
11	23	24
	24	25
	25	26
(5)	26	27
	27	28
10	28	29
	29	30
4	30	31
	31	32
4	32	33
4	33	34
	34	35
	35	36
10	36	37
	37	38
	38	39
(10)	39	40
10	40	41

9. Командные фолы

9.1 Для каждого периода в протоколе предусмотрены по 4 клетки (снизу под названием команды и над фамилиями игроков) для записи командных фолов.

9.2 Каждый раз, когда игрок совершает персональный, технический, неспортивный или дисквалифицирующий фол, секретарь должен записать фол команде данного игрока, зачеркивая по очереди большим значком 'X' соответствующие клетки.

10 Текущий счет

10.1 Секретарь должен записывать хронологическое изменение суммарного количества очков, набранных каждой командой.

10.2 В протоколе имеются 4 столбца для изменения счета.

10.3 Каждый из столбцов делится на 4 вертикальные колонки. 2 колонки слева отводятся для команды 'А', а 2 колонки справа - для команды 'В'. Центральные колонки отводятся для текущего счета (160 очков) для каждой из команд.

Секретарь должен:

- провести диагональную черту '/' при любом правильно заброшенном мяче с игры и темный кружок, при любом правильно заброшенном мяче со штрафного броска поверх цифры количества очков для команды, которая забросила мяч.
- в пустой клетке с той же стороны, где отмечено новое суммарное количество очков (рядом с новым значком '/' или '^'), записать номер игрока, который забросил мяч с игры или со штрафного броска.

11 Текущий счет: Дополнительные инструкции

11.1 3-хочковое попадание с игры должно быть отмечено кружком вокруг номера игрока.

11.2 Мяч, случайно заброшенный с игры игроком в свою собственную корзину, записывается как заброшенный капитаном команды соперников на игровой площадке.

11.3 Очки, засчитанные в том случае, когда мяч не входит в корзину (Ст.5.10), должны быть записаны игроку, который выполнял бросок.

11.4 По окончании каждого периода секретарь должен обвести жирным кружком ' ' цифру конечного количества очков, набранных каждой командой, а затем провести жирную горизонтальную линию

под этими очками и под номерами игроков, которые набрали эти последние очки.

11.5 В начале каждого периода секретарь продолжает отмечать в хронологическом порядке набранные очки с той цифры, на которой он остановился.

11.6 Каждый раз, когда представляется возможность,

Рис. 11 Текущий счет

секретарю следует сверять текущий счет в протоколе с показаниями на табло. Если имеется расхождение и его счет правильный, секретарь должен немедленно предпринять меры с тем, чтобы показания на табло были исправлены. Если возникают сомнения либо одна из команд выражает несогласие с справлением, секретарь должен проинформировать об этом старшего судью, как только мяч станет мертвым и игровые часы остановятся.

12. Текущий счет: Подведение итогов

12.1 По окончании каждого периода секретарь должен записать счет данного периода в соответствующей графе нижней части протокола.

12.2 По окончании игры секретарь проводит 2 жирные горизонтальные линии под итоговым количеством очков, набранных каждой командой, а также номерами игроков, набравших последние очки. Он также должен провести диагональную линию до конца колонки, перечеркивая оставшиеся цифры (текущий счет) для каждой команды.

12.3 По окончании игры секретарь должен записать итоговый счет и название победившей команды.

12.4 Затем секретарь должен записать свою фамилию печатными буквами в протоколе после того, как это сделают помощник секретаря, секундометрист и оператор времени для броска.

В. 13 После подписания протокола судьей(-ями) старший судья должен последним утвердить и подписать его. Это действие означает окончание игровой юрисдикции судей и их связи с игрой.

7	70	70	6
7	71	71	
7	72	72	6
	73	73	
9	74	74	
	75	75	
11	76	76	
	77	77	
	78	78	
	79	79	
	80	80	

Рис. 12

13.1 После подписания протокола судьей(-ями) старший судья должен последним утвердить и подписать его. Это действие означает окончание игровой юрисдикции судей и их связи с игрой.

Примечание: В случае если один из капитанов (КАП.) подписывает протокол в связи с протестом (в графе «Подпись капитана в случае протеста»), судьи-секретари и судья(-и) должны оставаться в распоряжении старшего судьи до тех пор, пока он не даст им разрешения уйти.

Scorer	<u>N. MAIER</u>	Scores	Period ①	A <u>15</u>	B <u>18</u>
Assistant scorer	<u>O. SABAY</u>		Period ②	A <u>19</u>	B <u>10</u>
Timer	<u>R. LEBLANC</u>		Period ③	A <u>26</u>	B <u>19</u>
Shot clock operator	<u>K. AUSTIN</u>		Period ④	A <u>16</u>	B <u>25</u>
			Extra periods	A <u>/</u>	B <u>/</u>
Referee	<u>M. Waller</u>	Final Score	Team A	<u>76</u>	Team B <u>72</u>
Umpire 1	<u>Y. Cheng</u>	Name of winning team	<u>HOOPERS</u>		
Umpire 2	<u>K. Bartok</u>				
Captain's signature in case of protest					

Нижняя часть протокола

Для того чтобы этот протест стал действительным, необходимо, чтобы официальный представитель Национальной Федерации или клуба подтвердил этот протест в письменной форме. Это должно быть сделано в течение 20 минут после окончания игры.

Подробные разъяснения необязательны. Достаточно написать: «Национальная Федерация (или клуб) X протестует против результата игры между командами X и Y». Затем он должен передать задаток

представителю ФИБА или Президенту Технического Комитета в сумме, эквивалентной 1500 швейцарских франков.

Национальная Федерация команды или клуб, обратившиеся с протестом, должны представить на рассмотрение представителю ФИБА или Президенту Технического Комитета текст своего протеста в течение 1 часа после окончания игры.

В случае если Технический Комитет принимает решение в пользу команды, подавшей протест, денежный задаток возвращается.

2. Старший судья должен в течение 1 часа после окончания игры направить рапорт об инциденте, который привел к протесту, представителю ФИБА или Президенту Технического Комитета.

3. В случае если Национальная Федерация команды или клуб, обратившиеся с протестом, либо противоположная сторона не согласны с решением Технического Комитета, они могут направить апелляцию в Апелляционное Жюри.

Для того чтобы данная апелляция стала действительной, она должна быть подана в письменной форме в течение 20 минут после получения решения Технического Комитета и сопровождаться задатком в сумме, эквивалентной 3000 швейцарских франков.

В случае если Апелляционное Жюри принимает решение в пользу команды, подавшей апелляцию, денежный задаток возвращается.

3. Видеозаписи, пленки, изображения или любое оборудование (визуальное, электронное, цифровое или иное) могут быть использованы для определения ответственности в случае наложения дисциплинарных санкций или в образовательных (тренировочных) целях только после окончания игры.

11. Медиа-тайм-ауты

11.1 Определение

Организация, проводящая соревнование, может самостоятельно принять решение, будут ли использоваться медиа-тайм-ауты и, если будут, то какой продолжительности (60, 75, 90 или 100 секунд).

11.2 Правило

11.2.1 В каждом периоде разрешается 1 медиа-тайм-аут в дополнение к обычным тайм-аутам. Медиа-тайм-ауты в дополнительных периодах не разрешаются.

11.2.2 Первый тайм-аут в каждом периоде (командный или медиа-) должен быть продолжительностью 60, 75, 90 или 100 секунд.

11.2.3 Продолжительность всех других тайм-аутов в периоде должна составлять 60 секунд.

11.2.4 Обе команды имеют право на 2 тайм-аута во время первой половины и 3 тайм-аута во время второй половины.

Эти тайм-ауты могут быть затребованы в любое время в течение игры и могут быть продолжительностью:

- 60, 75, 90 или 100 секунд, если тайм-аут рассматривается как медиа-тайм-аут, т.е. первый в периоде, или
- 60 секунд, если тайм-аут не рассматривается как медиа-тайм-аут, т.е. затребован любой из команд после того, как был предоставлен медиа-тайм-аут.

11.3 Процедура

11.3.1 Идеально, чтобы медиа-тайм-аут был взят за 5 минут до окончания периода. Однако никакой гарантии, что это произойдет.

11.3.2 Если ни одна из команд не затребовала тайм-аута до того момента, когда останется 5 минут до окончания периода, тогда медиа-тайм-аут должен быть предоставлен при первой же возможности, когда мяч станет мертвым и игровые часы остановятся. Данный тайм-аут не записывается ни одной из команд.

11.3.3 Если любой команде предоставляется тайм-аут до того момента, когда останется 5 минут до окончания периода, данный тайм-аут используется как медиа-тайм-аут.

Этот тайм-аут должен рассматриваться одновременно как медиа-тайм-аут и как тайм-аут для команды, затребовавшей его.

11.3.4 В соответствии с данной процедурой могут быть не менее 1 тайм-аута в каждом периоде и не более 6 тайм-аутов в первой половине, а также не более 8 тайм-аутов во второй половине.

ГЛАВА 10. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОТБОРА В СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ

10.1. Система отбора перспективных спортсменов в Республике Узбекистан.

Общие положения

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды страны для участия в чемпионатах Азии, мира, Азиатских и Олимпийских играх.

Система отбора перспективных спортсменов включает в себя четыре группы организационных мероприятий:

1. Массовый просмотр детей в целях их ориентации на занятия по видам спорта проводится учителями в общеобразовательных школ на уроках физической культуры и на школьных соревнованиях.

Отбор перспективных спортсменов для комплектования детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ и учебно-тренировочных групп, школ-интернатов для одаренных в спорте детей, а также спортсменов высокой квалификации на различных этапах подготовки проводится тренерами-преподавателями по приоритетным видам спорта.

Просмотр и отбор перспективных спортсменов на юношеских и юниорских соревнованиях проводится главными и старшими тренерами сборных команд республики для комплектования региональных центров подготовки олимпийского резерва сборных юношеских и юниорских команд страны.

Отбор перспективных спортсменов для прохождения централизованной подготовки в республиканских центрах олимпийской подготовки к участию в Азиатских, Олимпийских играх и других международных соревнованиях.

Отбор перспективных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ.

СДЮСШ и школ-интернатов для одаренных в спорте детей. Комплектование учебно-тренировочных групп ДЮСШ, СДЮСШ и школ-интернатов для одаренных в спорте детей производится из числа детей, успешно освоивших курс начальной спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки принимают всех желающих в соответствии с установленным для данного вида спорта возрастным цензом. Часть школьников привлекаются к занятиям спортом через систему массового поиска.

В процессе занятий в группах начальной подготовки у детей выявляются предпосылки к успешному освоению программных требований в данном виде спорта.

В конце каждого года обучения в группах начальной подготовки проводят тестирование в целях анализа работы за прошедший год, а по окончании начального периода обучения (2-3 года), с целью отбора наиболее одаренных детей и подростков в учебно-тренировочные группы.

Отбор (тестирование), юных спортсменов для зачисления в учебно-тренировочные группы ДЮСШ, СДЮСШ.

Отбор в учебно-тренировочные группы проводят тренеры ДЮСШ, СДЮСШ и врачи по следующей программе: оценка состояния здоровья;

выполнение контрольно-переводных нормативов специальной подготовленности, разработанных для каждого вида спорта;

- выявление показателей физического развития; изучение темпов прироста физических качеств и спортивных результатов (в соответствии с индивидуальной картой спортсмена).

Данные ежегодного тестирования и диспансеризации заносятся в карту спортсмена.

ВРАЧЕБНО-КОНТРОЛЬНАЯ КАРТА
физкультурника и спортсмена

Дата заполнения _____ год, _____ месяц, _____ число

Организация (ДЮСШ, спортколлектив) _____ Вид спорта _____

N поликлиники по месту жительства _____

1. Фамилия, имя, отчество _____

2. Дата рождения _____ 3. Пол _____

4. Домашний адрес _____

Телефон _____

5. Место работы _____

6. Профессия, должность _____

7. Образование _____ 8. Жилищные условия _____

9. Пищевой режим _____

10. Перенесенные: а) болезни _____

б) травмы _____

в) операции _____

11. Употребление алкоголя: случайно, мало, много, часто, не употребляет

(подчеркнуть)

Курение с каких лет _____ по _____ штук в день, не курит

(подчеркнуть)

12. Каким видом спорта преимущественно занимается _____

13. Сколько времени _____

14. Какими другими видами спорта занимался _____

15. По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____

16. Разряд _____

дата получения каждого разряда,

по какому виду спорта

продолжение

17. Антропометрические данные

		1-е обследо- вание		2-е обследо- вание		3-е обследо- вание		4-е обследо- вание	
		дата осмотра		дата осмотра		дата осмотра		дата осмотра	
		воз- раст	оцен- ка <+>	воз- раст	оцен- ка <+>	воз- раст	оцен- ка <+>	воз- раст	оцен- ка <+>
Вес									
Рост стоя									
Окружность грудной клетки	вдох								
	выдох								
	пауза								
	размах								
Спирометрия									
Динамо- метрия	пр. кисть								
	лев. кисть								
	становая								

<+> - Оценка для детей и подростков до 17 лет включительно.

Для заполнения:
врач, медицинский работник
Фамилия, И.О.

10.2. Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки

Уровень результатов в современном спорте столь высок, что для их достижения спортсмену необходимо обладать редкими морфологическими данными, уникальным сочетанием комплекса физических и психических способностей, находящихся на предельно высоком уровне развития. Такое сочетание даже при самом благоприятном построении многолетней подготовки и наличии всех необходимых условий встречается очень редко. Поэтому одной из центральных в системе подготовки спортсменов высшей квалификации является проблема спортивного отбора и ориентации подготовки спортсменов.

Спортивный отбор — процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта.

Спортивная ориентация — определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов, индивидуальных особенностей формирования их мастерства. Ориентация может касаться выбора узкой спортивной специализации в пределах данного вида спорта (спринтер-стайер, защитник-нападающий и т. п.); определения индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; установления ведущих факторов подготовленности и соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов конкретного спортсмена; выявление средств, методов, нагрузок, которые могут негативно повлиять на развитие задатков, подавить индивидуальность спортсмена и т. п.

Таким образом, спортивный отбор должен решать задачу выявления перспективных людей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов, а спортивная ориентация — определять стратегию и тактику этой подготовки в системе обучения и тренировки.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего совершенствования спортсмена.

соответствии с этим целесообразно выделять пять этапов отбора, в результате каждого из которых должен быть дан ответ на вопрос: способен ли обследуемый решить те задачи, которые стоят на конкретном этапе многолетней подготовки? В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Для каждого из приведенных этапов отбора характерны свои методы и критерии, точность оценок и категоричность заключений. Если на первом этапе отбора большую роль играют антропометрические и морфологические характеристики занимающихся, то на заключительном, пятом, этапе эти показатели практически не учитываются, а основное внимание обращается на уровень спортивных достижений, величину и характер предшествовавших нагрузок, психологические особенности спортсменов, их социальное положение и мотивацию к продолжению занятий спортом.

Если при первичном и предварительном отборе в случае отсутствия явных противопоказаний для занятий спортом оценки носят в основном предположительный и рекомендательный характер, то на последующих этапах они становятся более точными и конкретными. Основанием для таких оценок являются данные опыта работы со спортсменом, накопленного тренером, врачом и другими специалистами. Эти данные в совокупности с результатами комплексных обследований дают основание для более обоснованных заключений.

На каждом этапе спортивного отбора не только выявляется целесообразность дальнейшей подготовки спортсмена, но и дается подробная оценка его задатков и способностей, сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей, осуществляется анализ предшествовавшего этапа подготовки — его направленности, величины характера нагрузок, их адекватности индивидуальным особенностям спортсмена и др. Все эти данные являются основой для ориентации подготовки спортсмена на очередном этапе многолетнего совершенствования. Таким образом, этапы спортивного отбора органически увязываются со спортивной ориентацией.

Таблица 1.

Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки

Спортивный отбор		Этап многолетней подготовки
Этап	Задача	
Первичный	Установление целесообразности спортивного совершенствования в данном виде спорта	Начальной
Предварительный	Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию	Предварительной базовой
Промежуточный	Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	Специализированной базовой
Основной	Установление способностей к достижению результатов международного класса	К высшим достижениям Максимальной реализации индивидуальных возможностей
Заключительный	Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению Определение целесообразности продолжения спортивной карьеры	Сохранения высшего спортивного мастерства Постепенного снижения достижений

Важно учитывать, что спортивный отбор и ориентация — не одномоментные события на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена. Обусловлено это невозможностью четкого выявления способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже очень высокие задатки к тому или иному виду деятельности, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь необходимой основой больших способностей к занятиям спортом. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения и воспитания являются следствием сложного диалектического единства — врожденного и приобретенного, биологического и социального.

В процессе отбора и ориентации используются разнообразнейшие исследования, которые позволяют получить достаточно полную информацию о спортсмене:

- состояние здоровья и уровень физического развития;
- особенности телосложения;
- особенности биологического созревания;
- свойства нервной системы;
- функциональные возможности и перспективы совершенствования важнейших систем организма спортсмена;
- уровень развития двигательных качеств и перспективы их совершенствования;
- способности к освоению спортивной техники и тактики, перестройка двигательных навыков и технико-тактических схем;
- способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, интенсивному протеканию восстановительных процессов;
- психофизиологические способности к мышечно-двигательной и пространственно-временной дифференцировке, оперативному восприятию ситуации и принятию адекватных решений;
- мотивация, трудолюбие, настойчивость, решительность, мобилизационная готовность;

-соревновательный опыт, умение приспосабливаться к партнерам и соперникам, особенностям судейства;

- уровень спортивного мастерства и способность реализовывать его в экстремальных условиях, характерных для главных соревнований.

Задачи конкретного этапа отбора и ориентации определяют роль и значение информации, полученной по каждому из указанных направлений.

Информация о состоянии здоровья одинаково важна для каждого из пяти этапов. Данные о телосложении, особенностях нервной системы, возможностях и перспективах совершенствования важнейших функциональных систем организма особенно необходимы на первом и втором этапах, когда выявляется предрасположенность юного спортсмена к занятиям конкретным видом спорта, определяется будущая специализация, осуществляется ориентация процесса многолетней подготовки. Уровень спортивного результата, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, умение приспосабливаться к условиям конкретных соревнований приобретают решающее значение на четвертом и пятом этапах.

Двигательная деятельность человека во многом обусловлена генетически, что особенно ярко проявляется в спорте. Большая роль генов естественна, так как каждый ген предопределяет процесс синтеза определенного белка, фермента и др., управляя всеми химическими реакциями организма и определяя его признаки. Уникальным свойством генов является их высокая устойчивость (неизменяемость) от поколения к поколению и одновременно способность к мутациям — наследственным изменениям, которые являются источником генетической изменчивости организма. Таким образом, для спортивного отбора и ориентации исключительно актуально определение влияния генетической конституции (генотипа) организма спортсмена (совокупности всех его генов) на перспективы достижений в спорте. В частности, представляется важным определение наследуемости морфофункциональных признаков человека, различных характеристик двигательной функции, влияние генотипа на тренируемость человека, наличие семейного сходства в

отношении этих показателей и т. п. Многочисленные исследования, проведенные в этой области в последние десятилетия, свидетельствуют о большом влиянии генетической конституции на формирование фенотипа спортсмена как совокупности свойств его организма, сформированных под влиянием наследственности и внешней среды. Наиболее общее представление о наследуемости морфофункциональных признаков и двигательных качеств у человека могут дать материалы табл. 2; 3. Дополнить эту информацию позволяют результаты экспериментальной оценки наследуемости и семейного сходства в отношении ряда важнейших показателей функционального потенциала спортсменов (табл. 4).

Таблица 2.

Наследуемость основных морфофункциональных признаков у человека

Признак Длина тела, верхних и нижних конечностей	Наследуемость Высокая
Длина туловища, плеча и предплечья	Высокая
Ширина плеч и таза	Значительная
Окружность шеи, плеча, предплечья, бедр, голени	Средняя
Масса тела	Значительная
Соотношение ВС- и МС-волокон мышц	Высокая
Анаэробная производительность	Значительная
Аэробная производительность	Значительная

Таблица 3.

Наследуемость основных двигательных качеств у человека

Признак	Наследуемость
Время простой двигательной реакции	Высокая
Время простых движений	Значительная
Максимальная статическая сила	Значительная
Максимальная динамическая сила	Средняя
Скоростная сила	Значительная
Координация	Средняя
Гибкость	Значительная
Локальная мышечная выносливость	Значительная
Глобальная мышечная выносливость	Высокая

Таблица 4.

Наследуемость и семейное сходство в отношении показателей функциональной подготовленности (Bouchard)

Показатель	Наследуемость	Семейное сходство
Максимальное потребление Кислорода	Значительная	Значительное
Размер сердца	Значительная	Высокое
Систолический объем и сердечный выброс	Высокая	Высокое
Состав мышечной ткани	Значительная	Высокое
Окислительный потенциал Мышцы	Значительная	Высокое
Окисление липидных Субстратов	Высокая	Высокое
Мобилизация липидов	Высокая	Высокое

Исследования, проведенные с участием монозиготных и дизиготных близнецов, родителей и детей, братьев и сестер во многом позволили установить влияние наследуемости и семейного сходства важных для спорта признаков. Несмотря на значительные расхождения в результатах, приводимых разными исследователями, можно считать, что около 20—25 % возможного прироста $\dot{V}O_2$ тах под влиянием рациональной тренировки обуславливается генотипом спортсмена. С этими данными согласуется и влияние наследственности на показатели кислородного пульса, сердечного выброса, окислительного потенциала скелетной мышцы.

Наследственным влиянием в наибольшей мере подвержены морфологические показатели. Особенно ярко наследственная зависимость проявляется в продольных размерах тела и значительно меньше в объемных. Функциональные возможности наследуются в меньшей мере, однако по большинству наиболее существенных для спорта показателей (средний выброс, максимальная вентиляция легких, артерио-венозная разница, уровень V_{O2max} и максимального кислородного долга и др.) отмечается выраженная генетическая обусловленность. Влияние семейного сходства на достижения в спорте подтверждают многочисленные случаи успешных выступлений родителей и детей, братьев и сестер. В любом виде спорта есть подобные примеры. Однако здесь следует учитывать, что влияние семейного сходства проявляется не только в генах, одинаковых для членов семьи, но и общими для данной семьи окружающими условиями, включая отношение к спорту, конкуренцию между различными членами семьи и т. п.

Генотип в определенной мере обуславливает и тренируемость спортсмена. Установлено, например, что лица одинакового возраста, пола, исходного уровня тренированности по-разному реагируют на стандартные тренировочные программы.

Генетический вклад в способность к тренируемости очень высок и в отношении отдельных показателей может достигать 75 — 85 %. Проявляется это в том, что на один и тот же объем тренирующих воздействий одни спортсмены отвечают ярко выраженными долговременными реакциями, а другие незначительными. Например, напряженная 3-месячная тренировка, направленная на увеличение силы за счет прироста мышечной массы у одних испытуемых может привести к увеличению мышечной массы на 8—10 кг, силы — на 50—60 %, а у других адаптационные реакции могут быть выражены в несколько раз меньше — увеличение мышечной массы до 2 кг, силы — до 10—15 %. Такая же закономерность проявляется и в отношении других важнейших показателей, в частности отражающих мощность аэробной системы энергообеспечения, 6-месячная тренировка преимущественно аэробной направленности испытуемых представляющих однородную группу по возрасту и морфофункциональным возможностям приводит к различным результатам в

зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Прирост уровня $\dot{V}O_{2\max}$ у одних испытуемых не превышает 2—3 мл «кг⁻¹·мин⁻¹ (4—6 %), а у других достигает 12—14 мл·кг⁻¹·мин⁻¹ (примерно 25—30 %). Увеличение сердечного выброса также колеблется в широких пределах — от 0.5—1 л·мин⁻¹ до 4—5 Мин-1.

Очень высокую или очень низкую предрасположенность к тренируемой имеет небольшое количество спортсменов — примерно по 3—5 %. Следует отметить, что особая предрасположенность к тренируемой в отношении тех или иных двигательных качеств и функциональных возможностей в значительной мере обусловлена соматотипом спортсмена, его морфофункциональными и психологическими особенностями. Высокая тренируемость в отношении одних показателей может сопровождаться низкой в отношении других. Например, высокая тренируемость мышечной массы и максимальной силы обычно сопровождается плохой предрасположенностью к развитию выносливости к работе аэробного характера. Предрасположенность к развитию координационных способностей обычно сопровождается значительным адаптационным ресурсом в отношении гибкости, времени простых и сложных реакций.

Высокая тренируемость не является гарантией достижения высоких спортивных результатов. Спортсмены, остро реагирующие на тренировочные воздействия, что проявляется интенсивном протекании адаптационных процессов, часто достаточно быстро исчерпывают свой адаптационный ресурс и в дальнейшем прирост их возможностей замедляется и останавливается. В конечном счете, такие спортсмены часто уступают тем, которые отличаются меньшими темпами, но большей продолжительностью процесса приспособительных перестроек под влиянием целенаправленной тренировки. Например, 90 % генетически детерминированного адаптационного ресурса в отношении мощности аэробной системы энергообеспечения, выраженной в относительных показателях $\dot{V}O_{2\max}$, одни спортсмены реализуют в результате 7—9-месячной напряженной тренировки, в то время как другим для этого необходимо не менее 2—3 лет. В то же время исследования, проведенные среди монозиготных близнецов при реализации ими продолжительных (20 недель) программ аэробной

тренировки показали высокую степень сходства адаптационного эффекта внутри каждой монозиготной пары.

Природа генетического влияния на тренируемость в основном остается неизученной. Однако с уверенностью можно утверждать, что выраженность адаптационных реакций, особенно на тренировку силовой, скоростной, аэробной и анаэробной направленности, во многом обуславливается генетическими факторами. Одни лица могут отличаться высокой способностью к адаптации под влиянием тренировки, другие — средней, третьи — низкой. Высокая степень адаптации к одним нагрузкам может сопровождаться как высокой, так и низкой адаптацией — к другим.

1.3. Программно-методическое обеспечение этапов отбора при массовом просмотре детей.

1.3.1. Методика оценки показателя здоровья.

Состояние здоровья определяет врач по данным диспансерного обследования или осмотра. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения: здоров; практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом); занятия спортом противопоказаны (при наличии заболеваний органов кровообращения и дыхания, пищеварения и мочевыделительной системы, наличии психических и эндокринных расстройств и др.).

При выдаче заключения о состоянии здоровья ориентируются на существующий перечень врачебно-медицинских показаний и противопоказаний для занятий спортом.

Методика оценки физического развития

Показатели физического развития определяют по общепринятой методике их измерения. На начальном этапе отбора используют ограниченное количество признаков, не требующих специального инструментария и большого опыта измерений. Комплекс информативных признаков определяется спецификой вида спорта. Измерение основных показателей физического развития проводят следующим образом.

Длина тела, см. Определяют по расстоянию от верхушечной точки до пола. Испытуемый стоит правым боком к экспериментатору на ровной горизонтальной поверхности, сомкнув стопы и вытянув руки вдоль туловища. Антропометр не должен отклоняться от вертикальной линии.

Масса тела в кг. Вес тела определяют с точностью до десятых долей с помощью выверенных медицинских весов рычажной системы. Обследуемый должен быть без верхней одежды и обуви. Окружность грудной клетки, см. Фиксируется в состоянии покоя. При наложении сантиметровой ленты сзади на нижние углы лопаток спереди - по нижнему краю сосковой линии у мужчин и верхнему краю грудных желез у женщин. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), см 3 измеряют воздушным или водяным спирометрами. Испытуемый предварительно делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем глубокий вдох до отказа и плавно производит полный выдох в трубку спирометра. Лучший из двух попыток, результат записывают с точностью до 50 см. куб.

Длина тела с вытянутыми вверх руками и размах рук, см. Стоя спиной к стене, испытуемый вытягивает обе руки вверх. Измеряют расстояние от пола до самой верхней точки пальцев обеих рук. Размах рук определяют по расстоянию между крайними точками вытянутых в стороны рук.

Длина стопы, см. Определяют расстояние между наиболее выступающей сзади и самой отдаленной точками на конце первого или второго пальца. Измерение проводят штанговым (скользящим) циркулем или сантиметровой лентой. Ленту прикрепляют к полу, у нулевой отметки ставят вертикальный упор, к которому приставляется пятка правой стопы измеряемого. Оцениваемый показатель представляет собой отношение длины стопы к длине тела и выражается в процентах.

Сила мышц - сгибателей кисти рук, кг. Измеряют с помощью выверенного ручного динамометра (для 6-9-летних с делением до 30 кг. в положении стоя, прямая рука на уровне плеча без вспомогательных движений. Регистрируют лучший результат сильнейшей кисти из 2 попыток каждой рукой.

Методика тестирования показателей физической подготовленности. Ниже представлено описание тестов стандартной программы определения общей физической подготовленности»

Бег 30 м, сек. Проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной форме без шиповок.

Бег на месте в максимальном темпе. Определяется количество беговых шагов за 10 сек. Тестируют в помещении с помощью простого приспособления: между двумя стойками (расстояние между стойками 1м) натягивают эластичный резиновый бинт на высоте бедра поднятой вперед и согнутой в колене под прямым углом ноги.

По команде «марш» спортсмен начинает бег на месте с максимальной частотой движений, каждый раз касаясь бедром натянутой резины. Подсчет движений проводят по количеству подъемов одной ноги. Полученный результат умножают на 2. Оценивают во всех возрастных группах одинаково: 5 баллов -от 34 шагов и больше; 4 балла – 29-31; 3 балла - 26-28; 2 балла - 23-25; 1 балл - 22 шага и меньше.

Челночный бег 3x10 м, сек. Тест проводят на ровной дорожке длиной 10 м. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый пробегает 10 м и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5 см), затем поворачивается крутом и пробегает 10 м к линии старта; кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Непрерывный бег 5 мин, м. Для определения длины пробегаемой за 5 минут дистанции тест проводят на стадионе, на котором вся дорожка размечена по 10-метровым отрезкам. Каждый участник делает отметку на том месте, где его застал сигнал об окончании 5 мин. Фиксируют общую длину пройденной за 5 минут дистанции.

Прыжки в длину с места в см. Прыжки выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги и проводят на размеченной резиновой (тартановой) дорожке. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы см. Перед броском спортсмен занимает у линии старта исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног находится, на стартовой линии. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей из попыток.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из исходного положения -вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Наклон вперед см (тест на гибкость). Выполняют после разминки из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, колени выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки. Для этого 2 линейки укрепляют вертикально к скамейке таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним ее краем. Результат фиксируется со знаком +, если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки и со знаком -, если выше. При тестировании не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения туловищем.

Выкрут с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 0,1 см или наклеена сантиметровая лента. Исходное положение:

Прыжки в длину с места в см. Прыжки выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги и проводят на размеченной резиновой (тартановой) дорожке. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы см. Перед броском спортсмен занимает у линии старта исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног находится, на стартовой линии. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей из попыток.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из исходного положения -вис хватом сверху, руки на

ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Наклон вперед см (тест на гибкость). Выполняют после разминки из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, колени выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки. Для этого 2 линейки укрепляют вертикально к скамейке таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним ее краем. Результат фиксируется со знаком +, если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки и со знаком -, если выше. При тестировании не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения туловищем.

Выкрут с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 0,1 см или наклеена сантиметровая лента. Исходное положение: палка внизу, хватом двумя руками сверху, не ширине плеч (фиксируется расстояние). Поднимая прямые руки вверх, перевести палку назад за спину и опустить вниз (выкрут). Оценивается минимальная разница между шириной хвата при выкрутке в плечевых суставах и шириной плеч. Дается 3 попытки. Перед испытанием предварительная разминка обязательна. Оценка выполнения теста: 5 баллов -разность между шириной хвата и плеч 10 см и менее; 4 балла -1.1-20 см; 3 балла - 21-30 см; 2 балла -31-40 см; 1 балл - 41 см и больше.

Прыжки «с прибавками» или тест на координацию. количество минимальных прибавлений в прыжках. Перед тестированием определяют максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливают границу, в пределах которой спортсмену предстоит выполнять «прибавки». На расстоянии, равном 1/4 максимального результата от линии старта, очерчивают первую линию; на расстоянии, равном 3/4 максимального результата - вторую линию» Спортсмен последовательно совершает попытки каждый раз с линии старта в пределах границ 25-75% от максимального прыжка, постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Подсчет прибавок прекращается, как только спортсмен достиг второй

линии или если в двух прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Тест проводят на покрытии, исключая жесткое приземление.

Контрольные вопросы

1. Как проводится тестирования показателей физической подготовленности?
2. Как осуществляется набор в ДЮСШ?
3. На чем должно основываться окончательное решение о привлечении ребенка к занятиям баскетболом?
4. Определите правильное наименование учебных групп согласно программы ДЮСШ по баскетболу?
5. Какое количество занимающихся должно быть в группе начальной подготовки?

ГЛАВА 11. ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ

Подготовка баскетболиста - это сложный процесс, в котором необходимо учесть его правильное физическое развитие, совершенствование технических навыков, постепенное повышение тактического мастерства. Баскетбол требует постоянного движения, быстрых остановок и рывков, неожиданных изменений направлений темпа, прыжков и неизбежного физического контакта так же, как и падений и бега по жесткому полу. Поэтому, у каждого тренера есть задача: следить, чтобы его игроки были физически крепкими и хорошо подготовленными без ущерба для их здоровья. При прочих равных условиях команда, игроки которой находятся в хорошей кондиции, обычно выигрывает в том случае, если придерживается активных форм игровых действий в нападении и защите, позволяющих эффективно проявить превосходство в кондиции. Есть много методической литературы, которая раскрывает особенности работы в каждом из указанных направлений.

Планирование спортивной тренировки - это система действий, с помощью которых определяется последовательность решения задач подготовки спортсмена и команды. Такие действия объединяются в единую систему средств, методов и условий тренировки, соревнований и восстановления.

Нагрузка в спортивной тренировке. Соотношение объема и интенсивности.

В баскетболе игровая деятельность на тренировке и соревновании может проходить в очень быстром темпе, но интенсивность ее непрерывно меняется от максимальной - до минимальной.

Следовательно, чтобы спортсмены были заранее подготовлены к определенной динамике интенсивности, им нужна тренированность, обеспечивающая самые различные уровни в разнообразных сочетаниях.

Интенсивность возрастает или уменьшается в зависимости от:

- А) условий внешней среды (песок, в гору или под гору и т. д.)
- Б) подготовленности и состояния спортсмена.
- В) координационной сложности.
- Г) психологической напряженности.

Тенденции интенсификации тренировок:

- А) за счет увеличения усилий (главное)
- Б) за счет уплотнения тренировочного занятия (ОФП или выносливость).

Сочетание интенсивности и объема: чем больше объем, тем меньше интенсивность и наоборот. Объем и интенсивность с учетом координационной сложности движений, психической напряженности и условий внешней среды характеризуют тренировочную нагрузку. Чаще всего соотношение объема и интенсивности в каждом случае устанавливается, прежде всего, из требуемой интенсивности и затем уже из приемлемого для данного спортсмена объема. Общая нагрузка возрастает сразу достаточно быстро. В основном за счет объема. Возрастает приблизительно до 3/4 специального подготовительного этапа. Затем начинает падать до конца этапа предварительных соревнований. При вступлении в этап основных соревнований начинает возрастать за счет психической напряженности. Перед ответственным соревнованием снова снижается и поддерживается на постоянном уровне до конца сезона. После завершения сезона постепенно снижается.

Объем круто возрастает. Пик объема - середина специального подготовительного этапа. Затем постепенно снижается. Приблизительно за месяц до ответственных соревнований остается на постоянном уровне. После окончания сезона - постепенно снижается.

Интенсивность постепенно повышается. Перед соревнованиями несколько снижается. Координационная сложность постоянно повышается, имея волнообразный характер (при освоении нового материала - повышается, при закреплении - остается на одном уровне, затем идет небольшое понижение и снова повышение). Психологическая напряженность имеет постоянное волнообразное повышение.

Спортивная форма

Изменяется в течение сезона волнообразно. Волнообразность обусловлена, прежде всего, повышением тренировочных нагрузок в предсоревновательный период и снижение ее после соревнований.

Нагрузка по характеру и интенсивности должна быть в основном на уровне, близком к соревновательному и даже несколько выше. Например, борцы укорачивают продолжительность схваток, увеличивают их число и уменьшают интервалы отдыха. По суммарной продолжительности такая работа, как правило, не меньше соревновательной (а часто и больше ее) и требует значительных нервных затрат, а следовательно, более продолжительное время для восстановления. Поэтому она дается 2-3 раза в неделю. В остальные дни тренировки проводятся с меньшими нагрузками (для усиления процессов восстановления, отработки техники и тактики и других вопросов подготовки).

Подобный тренировочный микроцикл, повторяясь, обеспечивает все большее повышение работоспособности строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Но даже 2-3 занятия в неделю с очень высокой нагрузкой не могут повторяться долго. Значительная нагрузка в течении нескольких недель угнетающе действует на физическое состояние спортсменов, центральную нервную систему, другие системы и органы, ведет к резкому падению работоспособности, хотя она в начале повышалась и некоторое время держалась на высоком уровне.

Самая лучшая пора для участия в соревнованиях - в конце подъема работоспособности. Обычно, последняя пред соревновательная соревновательная неделя уменьшенной тренировочной нагрузкой обеспечивает полное восстановление всех сил и возможностей организма, позволяет проявить их с высокой результативностью во время соревнований.

Но в баскетболе нельзя тренироваться со сниженной интенсивностью. Речь идет не о специальных и других упражнениях, а только о главном средстве пред соревновательной подготовки - единоборстве.

Подавляющее большинство компонентов тренированности являясь результатом значительных морфологических изменений, прошедших под влиянием тренировки, достаточно прочны и устойчивы. Одной из основных причин колебаний уровня спортивной формы является чрезвычайная изменчивость состояния, следовательно, и работоспособности нервной системы.

Всесторонне подготовленный спортсмен сможет раскрыть все свои накопленные в тренировке силы, проявить с наибольшим эффектом свои функциональные возможности и достичь рекордного результата лишь при отличном состоянии центральной нервной системы, при ее высокой работоспособности. Однако даже в оптимальных условиях работоспособность нервных клеток не держится долго на предельно высоком уровне. Кроме того, работоспособность нервных клеток еще зависит от уровня их возбудимости.

Сила, быстрота и выносливость в движениях спортсмена во многом зависит от уровня работоспособности нервных клеток, которые специализированно воздействуют на мышцы, заставляя их сокращаться с предельной силой, максимальной быстротой возможно большее число раз. Из этого следует, что соответствующие нервные клетки функционально как бы обладают силой, быстротой и выносливостью.

Однако, специальная тренированность нервных клеток в силе, быстроте, выносливости не может держаться неделями и месяцами на предельном уровне.

Нервные клетки обладают способностью быстро отвечать соответствующей на предъявляемые к ним требования, приспособляться к новому, более высокому уровню тренировочных нагрузок. Но как только нагрузки уменьшаются или спортсмену предоставляется отдых, специфическая работоспособность нервных клеток быстро снижается.

Но если постоянно тренироваться, имея очень большие тренировочные нагрузки, предъявляя предельные требования к центральной нервной системе на протяжении даже нескольких недель, очень быстро приводит к перетренировке. Вот почему в ряде видов спорта в предсоревновательные дни проводят значительную по

интенсивности, но небольшую по объему тренировку с целью кратковременного повышения работоспособности центральной нервной системы (разумеется, в сфере двигательной деятельности).

Интенсивность. Предлагается оценивать интенсивность по пульсу за 10 секунд: до 20 ударов - низкая; 21-24 удара - средняя; 25-30 ударов - высокая; более 30 ударов - максимальная. Низкая интенсивность. Бег трусцой, время работы стремится к бесконечности, упражнения выполняются без интервалов на отдых, смена видов упражнений на различные группы мышц определяет эффективность восстановления мышц, до этого работавших.

Средняя интенсивность. Время работы 15-30 минут, интервал отдыха - 3-6 минут.

Высокая интенсивность. Время работы 3-6 минут, а время отдыха между отрезками работы изменяется от 1-ой до 2-х минут.

Максимальная интенсивность. Время работы изменяется от 10-ти до 60-ти секунд, а время отдыха определяется восстановлением пульса до 20 ударов за 10 секунд. До 15 лет не рекомендуется применять нагрузки с максимальной интенсивностью.

Очень важно постепенно повышать интенсивность и предлагаются следующие соотношения объемов (времени) работы с разной интенсивностью между собой:

- объем (время) работы с низкой интенсивностью к работе со средней интенсивностью как 2/1;
- объем (время) работы со средней интенсивностью к работе с высокой интенсивностью как 3/1;
- объем (время) работы с высокой интенсивностью к работе с максимальной интенсивностью как 5/1.

Необходимость такого построения определена закономерностями, установленными ведущими физиологами, которые свидетельствуют о том, что эффект тренировочной работы в более высокой зоне мощности определяется необходимым объемом времени тренировочной работы в зоне предыдущей, меньшей мощности.

Представленные соотношения нагрузок в зонах разных мощностей - это всего лишь обнаруженные закономерности в построении нагрузок. В каждом конкретном случае тренер,

ориентируясь на предложенные соотношения и исходя из уровня подготовки игроков его команды, планирует свою работу.

Недельный микроцикл, макроцикл

Предлагается следующий вариант планирования. Годичный цикл разбиваем на Мезоциклы (время от начала подготовки до первых ответственных соревнований и время от первых ответственных соревнований до вторых ответственных соревнований). Мезоциклы разбиваем на Макроциклы (один месяц). Макроциклы разбиваем на Микроциклы (одна неделя). Для обеспечения увязки всех этих понятий начнем рассматривать предложенный вариант с планирования нагрузки в микроцикле.

Понедельник - выходной.

Вторник. Первая тренировка после выходного. Для тех, кто много играл - нагрузка планируется на уровне средней или ниже средней. Для остальных - средняя или выше средней. Проводится разбор игры. Работа над индивидуальной техникой, простейшие игровые взаимодействия без защиты.

Среда. Нагрузка выше средней. Интенсивность средняя. Увеличение объема за счет выполнения упражнений на всю площадку (в 2-х, 3-х, 4-х, 5-х). Возможна тренировка в тренажерном зале.

Четверг. Нагрузка максимальная для данного микроцикла. Интенсивность высокая. Психологическая напряженность высокая или максимальная. Много контактных упражнений. Среда и четверг - ударные тренировки.

Пятница. Нагрузка меньше чем в среду, но больше чем во вторник.

Суббота. День перед игрой. Тренировка короче обычной. Включаются упражнения с малым объемом, но с высокой интенсивностью. Игровых, контактных упражнений нет. Много бросков. Командные взаимодействия без защиты.

Воскресенье. Игровой день. Если нет официальной игры, то провести товарищескую или игровую тренировку команды 5*5 на всю или 1/2 площадки.

Очередность развития физических качеств в микроцикле: быстрота, сила, выносливость.

Очень важно учитывать динамику интенсивности и психической напряженности тренировочных нагрузок не только в микроцикле, но и в каждом тренировочном занятии. Недооценка этих составляющих приводит к тому, что тренировка баскетболистов становится однообразной, нагрузки внутри одной тренировки мало динамичны, что приводит к быстрой адаптации организма и созданию "барьера тренированности", который не позволяет баскетболисту выйти на более высокий уровень подготовки (физической, технической, тактической, психологической). **1 микроцикл 2 микроцикл 3 микроцикл 4 микроцикл**

Макроцикл состоит из микроциклов. Идея планирования нагрузки та же, но развитие физических качеств - другая: выносливость, сила, быстрота.

Отдельно о 3-ем микроцикле (ударный микроцикл). Если игры проходят в субботу и воскресенье, то в эти дни третьего микроцикла дается максимальная нагрузка, возможная для данной команды в данный период. Однако в следующем микроцикле необходимо спланировать так нагрузку, чтобы добиться восстановления.

Ударный микроцикл. Ударный микроцикл позволяет

- волнообразное распределение тренировочных нагрузок в микро и макроциклах, что обусловлено взаимодействием процессов утомления и восстановления, закономерностями адаптации к нагрузкам и колебаниями состояний отдельных функций и целых систем организма;

- периодическое использование принципа "ударности" (сверх нагрузки), т. е. концентрированное воздействие по направленности тренировочной работы, по ее объему и интенсивности.

Длительность соревновательного периода и участие команд в различных соревнованиях выдвигает задачу более тщательного управления спортивной формой баскетболистов. В связи с тем, что невозможно сохранять оптимум физической и психической деятельности игрока на протяжении 6-8 месяцев, необходимо заранее планировать, а в отдельных случаях и специально "провоцировать" закономерные спады и подъемы состояния тренированности.

Правильное планирование тренировочной нагрузки в мезо, макро и микроциклах поможет выполнить данную задачу.

Идея варьирования нагрузки проста. Нагрузка во время тренировки должна в целом соответствовать нагрузке, получаемой спортсменом во время игры. В этом случае игрок будет готов выполнить все технические приемы и тактические задания качественно, на соответствующей скорости и при возможном противодействии.

Если нагрузка на тренировках ниже, чем во время игры, то игрок не выдержит темпа и "подсядет". Если нагрузка на тренировках постоянно высокая, то это приведет к перетренировке. Последствия в этом случае плачевны. Отсутствует психологическая свежесть. Теряется скорость, сила, выносливость, точность выполнения технических приемов. Организм угнетен, возможны конфликтные ситуации в команде, вероятность травм; возможны серьезные заболевания центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.

Поэтому, построение нагрузки по правилу: малая работа-восстановление; средняя работа-восстановление; большая работа-восстановление; средняя работа-восстановление; отдых и т. д., примененный в планировании отдельной тренировки, микроцикла, макроцикла, мезоцикла, позволяет поддерживать спортивную форму на определенном, запланированном уровне в течении сезона. А варьирование нагрузки позволяет достичь оптимальную спортивную форму или спровоцировать ее спад, когда это необходимо.

У тренера не всегда имеется возможность строго следовать этому правилу. Возраст игроков команды, количество тренировок в микроцикле, время тренировок, состояние игроков в данной тренировке и другие причины могут помешать построению тренировочного процесса строго в соответствии с предложенной системой планирования. Но знание и соблюдение основных положений планирования поможет тренеру в подготовке команды и игроков.

Структура и направленность тренировки

Тренер, умеющий правильно спланировать тренировочные занятия и подобрать необходимые упражнения для максимально эффективного решения встающих в ходе занятий частных задач, в огромной степени увеличивает возможность достижения успеха... Время и продолжительность занятий могут зависеть от многих факторов, но

тренер должен всегда помнить, что не существует альтернативы работе и путь к успеху нельзя искусственно укорачивать. Тщательно организуя тренировочное занятие после всестороннего обдумывания целей, которых вы надеетесь на нем достигнуть, вы добьетесь большего, чем на плохо организованной тренировке большой длительности.

Рассмотрим известную и применяемую практически всеми тренерами общую структуру тренировки: разминочная часть, основная часть и заключительная часть.

Исходя из того, что в ходе одной тренировки невозможно охватить все аспекты баскетбола и для усвоения любого материала необходимо неоднократное повторение, предлагается, применяя общую структуру тренировки, работать блоками.

Блок - это комплекс упражнений с определенной направленностью, который применяется в течении определенного тренером времени (как в одной тренировке, так и в микроцикле, макроцикле). Упражнения в блоке подбираются таким образом, чтобы по принципу "от простого - к сложному" сначала закреплять навыки, а затем их совершенствовать. Причем, в одной тренировке прорабатывается несколько блоков: блок школы баскетбола, блок индивидуальной работы, блок защиты и блок основной темы занятия. Продолжительности блоков могут быть различными и зависят от того, на каком техническом уровне находятся игроки (школа) и какие задачи ставятся перед командой в ближайшее время (основная тема).

Необходимо приучать игрока к самостоятельной работе. Самое удивительное, что отработавшего на командной тренировке молодого игрока, часто не преследует мысль о том, что есть необходимость поработать над броском, передачей, дриблингом или физической подготовкой самостоятельно. Находится масса причин, чтобы этого не делать. Неоднократно приходилось наблюдать, как игрок, начавший самостоятельно работать, резко прибавляет и становится значительно более сильным баскетболистом. У такого игрока перспективы значительно предпочтительнее, чем у способного, но ленивого.

Качество баскетболиста:

1. Знание своего предмета (баскетбола).
2. Желание совершенствоваться.
3. Общая образованность.
4. Методическое мастерство.
5. Профессиональное отношение.
6. Дисциплина.
7. Организаторские способности
8. Взаимоотношения в системе «тренер – спортсмен».
9. Доброжелательное отношение к окружающим.

Контрольные вопросы

1. Задачи решаемые ДЮСШ?
2. Как называются группы подготовки в ДЮСШ?
3. Какие виды планирования учебно-тренировочного процесса имеются в спортивной практике?
4. Чем руководствуется тренер ДЮСШ при составлении документов планирования для учебной группы?
5. На какой период составляется план-график распределения учебного материала для тренировочной группы ДЮСШ?

ГЛАВА 12 ВИДЫ ПОДГОТОВКИ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕГО. СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ

12.1. Теоритическая подготовка

Решение задач физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки немыслимо без изучения определённого круга теоретических вопросов, без определённого минимума знаний. В процессе практических и теоретических занятий занимающиеся усваивают необходимые знания по гигиене, физиологии, режиму питания и тренировки, технические и тактике игры и т.п.

С этой целью используются лекции, просмотр кинофильмов, беседы, наблюдения и разбор игр и практических занятий.

Теоретические знания способствуют формированию масштабного мировоззрения, развитию познавательной способности, умению самостоятельно мыслить и обобщать полученные знания.

12.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка-важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Её основные задачи-укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности организма. В процессе физической подготовки развиваются физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, прыгучесть, гибкость) и приобретаются навыки, необходимые для успешной деятельности в спорте.

Практика и научные исследования убедительно показывают огромное значение физической подготовки в спортивных достижениях. Она тесно связана с технической, тактической и психологической подготовкой. Без достаточного высокого уровня силы, быстроты и ловкости невозможно успешно применять технические приёмы и осуществлять задуманные тактические действия в короткие отрезки времени на протяжении всего состязания.

Различают две стороны физической подготовки общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной спортивной деятельности и достижения высокого спортивного мастерства.

Большое значение имеет правильный подбор физических упражнений для занимающихся баскетболом. Не все средства общей физической подготовки благоприятно сказываются на развитии специальных качеств. Различают три типа физических упражнений: содействующие друг другу, нейтральные и противоположные, дающие отрицательный результат.

Исходя из этого в занятия по баскетболу включаются элементарные гимнастические общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, канате, коне) и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, скакалками). Из легкой атлетики используются кроссы, бег на короткие и средние дистанции, метание гранаты, толкание ядра, прыжки в высоту и длину, из тяжелой атлетики - различные подготовительные упражнения со штангой, из акробатики - стойка, кувырок, сальто и пр.

Обще развивающие упражнения подбираются так, чтобы обеспечить разностороннюю работу мышечных групп.

Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для баскетбола.

12.3 Техническая подготовка

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий спортсмена в соревнованиях.

Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач подготовки баскетболиста. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия

баскетболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всём протяжении многолетней подготовки занимает большое место. Современные тенденции развития игры обуславливают направленность технической подготовки. Выдающихся показателей можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо:

- владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их наиболее совершенными способами в разных условиях;

- уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности и с разным количеством их в разнообразных условиях перемещения.

Основных приемов игры немного. Разнообразие действий создается за счет сочетания приемов:

- с помощью их и изолированных приемов можно вести игру гибко и вариативно;

- владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам, и выполнять их с наибольшим эффектом. Острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных особенностей (рост, подвижность, способность оценивать ситуации и др.) и четкого разграничения функций;

- постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего многолетнего тренировочного процесса. На разных этапах спортивной деятельности перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники изменяются с возрастом и квалификацией баскетболиста.

Многолетний тренировочный процесс можно условно разбить на три этапа:

а) начальную постановку техники;

б) стабилизацию ее и совершенствование;

в) достижение высшего спортивного мастерства.

Основной «заказчик» уровня технической подготовки - сама игра. Поэтому весь процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего сопротивления.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, баскетболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой, во-вторых, эту технику надо сделать для них доступной, т.е. она должна соответствовать их возможностям. Рациональная техника игры в баскетбол доступна уже детям 10-12 лет. Для успешного обучения необходим квалифицированный отбор занимающихся. Кроме того, условиями успешного обучения являются: развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой; умелое использование подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности.

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, которую они выполняют в своей команде.

Можно выделить основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства спортсменов, которые необходимо учитывать при обучении технике игры:

- Высокий уровень развития специальных физических способностей (двигательный потенциал), от которых зависит эффективность технических приемов.

- Совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения, высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований.

- Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.

- Высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры.

- Владение системой специальных знаний.

На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

С учетом вышеизложенного обучение приему игры происходит в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема игры (подготовительные и общеразвивающие упражнения).

2. Овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения).

3. Соединение «частей» (движений) в целостный акт приема игры (упражнения по технике).

4. Совершенное овладение способами реализации приема игры и умение полностью использовать высокий уровень специальных физических способностей (упражнения по технике и тактике).

5. Умение эффективно и надежно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

6. Владение специальными знаниями.

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные — подготовительные и подводящие — упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед обучаемыми в игре (соревнованиях).

На начальном этапе все обучаемые должны прочно освоить рациональную технику приемов игры. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся.

Совершенствование (индивидуализация) техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде.

В итоге следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности спортсменов. Это предполагает

формирование у обучаемых прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую надежность при применении основных приемов игры и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции спортсмена в команде.

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

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения.

Для того, чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

Обучение приемам техники связано с формированием конкретных навыков, составляющих определенную структурную группу системы движений. Вначале обучение ведется по каждому приему в отдельности, изолированно от игры.

Распределение материала осуществляется таким образом, чтобы приемы нападения предваряли изучение соответствующих приемов защиты. Параллельно изучаются несколько приемов — вначале порознь, а затем в сочетании между собой. В этот период не обязательно доводить каждый прием до навыка. Тщательно осваиваются основные приемы и главные способы их осуществления. Второстепенные способы могут быть освоены до уровня умений, а встречающиеся редко нужны только для ознакомления.

Выбирая прием или способ для изучения, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному», а последовательность в решении педагогических задач осуществлять в соответствии с общей схемой изучения приема. Подбор упражнений ведется в соответствии с правилами «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному».

Быстрое овладение основными движениями зависит от определенной последовательности в постановке педагогических задач:

- а) освоить правильное исходное положение;
- б) узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы их направление и согласованность;
- в) добиться выполнения движений по оптимальным амплитудам при самостоятельных действиях занимающегося в произвольном, удобном для него, темпе;
- г) достичь точности в структуре движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения обстановку нужно усложнить, чтобы подвести занимающихся к применению приема в элементарной игре.

Итак, обучение техническим приёмам баскетболиста начинается с изучения основных приёмов, используемых в нападении, а затем в защите.

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

Рассмотрим сначала технику нападения. Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов.

Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

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

Бег является главным средством передвижения баскетболиста. В баскетболе игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорение в любом направлении, быстро изменять направления и скорость бега. Особенность бега в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Рывок - и лучшее средство для изменения направления и отрыва от противника. При рывке нога ставится на опору с носка, и выполняются 4-5 коротких шагов.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами, чаще всего без предварительной подготовки. Перед прыжком толчком одной ногой последний шаг в движении удлиняется, немного согнутая толчковая нога ставится с пятки. Маховая нога, согнута в колене до прямого угла, свободно выносится вперед-вверх. Прыжки толчком двумя ногами выполняются и с разбега и с места. Приземление осуществляется на слегка расставленные ноги.

Остановка позволяет мгновенно прекратить перемещение, выиграть у противника во времени или в дистанции для выполнения действий без активной помехи. Разучивают два способа остановки: двумя шагами и прыжком:

а) остановка двумя шагами. Последний шаг разбега делается шире. Приземление осуществляется на согнутую ногу, как бы подседая (опорная нога). Другая нога ставится вперед, и баскетболист разворачивается в сторону опорной ноги. Опорная нога выполняет функцию амортизации и погашения скорости движения.

б) остановка прыжком. После отталкивания от площадки последующим шагом разбега приземления осуществляется сразу на две ноги, либо сначала на толчковую ногу, с последующим приседанием.

Повороты позволяют укрыть мяч от противника, а также в соответствующих условиях способствуют сближению с противником или уходом от него. Различают повороты вперед и назад. Они выполняются из основной стойки баскетболиста, могут выполняться, как на месте, так и в движении, с мячом и без мяча. Одна нога принимает функцию оси вращения (опорная нога). Она ставится на переднюю часть стопы и не должна смещаться с места. Другая нога выполняет шаги с одновременным поворотом туловища в сторону шага. Если в момент поворота баскетболист движется грудью вперед – поворот вперед, если движение идет в сторону спины – поворот назад.

Техника владения мячом. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

Ловля - прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих.

Ловля двумя руками. Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя соответствующую полусферу, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед – вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

Ловля одной рукой. Применяется в тех случаях, когда поймать мяч двумя руками нет возможности или для овладения мяча, летящего высоко в стороне от игрока или катящегося по полу. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передача - является основным техническим приемом, с помощью которого осуществляется взаимодействия между партнерами. Передачи классифицируются с учетом исходного положения. В основе имеются три структуры:

1. Мяч в исходном положении удерживается выше уровня плечевого пояса. Передача выполняется коротким разгибательным движением в основном за счет разгибания руки (рук) в локтевом суставе и сопровождения кистью.

а) передача двумя руками сверху применяется при активном противодействии противника. В исходном положении мяч над головой, локти обращены вперёд. Коротким разгибательным движением рук вперед мяч направляется партнеру;

б) передача одной рукой сверху – исходное положение мяча на кисти одной руки. Движением вперед рука разгибается, и кисть захлестом завершает передачу.

2. Мяч находится в пределах верхней части туловища при согнутых и опущенных вниз локтях. Передачи выполняются по принципу отталкивания мяча от туловища.

а) передача двумя руками от груди используется на короткие и средние дистанции. Игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Разгибанием рук вперёд от себя с одновременным разгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении.

б) передача одной рукой от плеча используется на длинные дистанции. Мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другая рука поддерживает его спереди. В момент замаха игрок слегка поворачивается в сторону передающей руки и обратным движением туловища с одновременным разгибанием руки вперед мяч посылается в нужном направлении.

в) передача двумя рукам, с отскоком мяча используется для обыгрыша защитника. Техника выполняется такая же, как у передачи мяча от груди.

3. Мяч находится ниже уровня пояса, и передача выполняется маховым движением, главным образом за счет движения в плечевом суставе.

а) передача двумя рукам, снизу – мяч захватывается широко расставленными пальцами, несколько сбоку – сзади. В момент замаха мяч отводится к бедру сбоку. С шагом разноименной ногой руки маховым движением выносятся в направлении, намеченном для полета мяча.

б) передача одной рукой снизу – мяч находится на кисти одной из рук, обращенной ладонью вверх в положении у бедра пальцами вперед. После предварительного замаха обратным махом движением вперед

выполняется передача. Кисть раскрывается, и мяч как бы скатывается с нее.

в) передача одной рукой над головой - «Крюк» - используется для передачи мяча через поднятые вверх руки близко расположенного защитника. Игрок располагается боком к цели. Мяч находится в ладони бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Броски - приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре. Как отмечается, «целью нападения в баскетболе являются точные броски». Броски могут различными по характеру: с места, в движении, в прыжке, могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3м до 7м) и дальних (более 7м).

Броски бывают:

1. Бросок двумя руками от груди – применяется только с места и эффективен со средних и дальних дистанций. Мяч находится у груди, одна нога выставлена вперед. Одновременно с разгибанием ног, придающим движение туловищу вверх, руки выпрямляются вверх, придавая дугообразную траекторию полету мяча. Кисти захлестывающим движением заканчивают бросок. В заключительный момент тело баскетболиста и руки предельно вытянуты вверх.
2. Бросок двумя руками сверху. Мяч находится в ладонях над головой, ладони обращены вперед, кисти максимально разгибаются назад, локти свободно опущены. Баскетболист находится в основной стойке. Разгибанием ног телу придается движение вверх, и оно выпрямляется с одновременным разгибанием рук в локтевых суставах до полного вытягивания их вверх.
3. Бросок одной рукой от плеча – применяется на средних и ближних дистанциях. Мяч находится у плеча, кисть ладонью обращена вперед. Мяч поддерживается снизу другой рукой. Разгибая ноги и одновременно посылая руку с мячом вверх, легким движением мяч посылается в корзину.
4. Бросок одной рукой сверху. Игрок находится полуоборота к корзине, выставив вперед одноименную ногу и бросающую руку. Мяч находится на кисти и поддерживается другой рукой. С переносом

центра тяжести на впереди стоящую ногу и разгибанием ног рука выпрямляется вверх, придавая необходимую траекторию полета мяча.

5. Добивание мяча. Игрок высоко выпрыгивает с вытянутыми руками и встречает мяч в высокой точке кистью, а затем мягким движением выполняет толчок, направляя мяч в корзину.

6. Бросок в прыжке – это бросок, выполненный с толчком двумя ногами способом одной или двумя руками сверху. В исходном положении для броска можно выйти двумя способами:

а) игрок находится в основной стойке с мячом у пояса. Затем, выполняет прыжок, махом рук выносит мяч в исходное положение и в высокой точке разгибая руку (руки), направляет мяч в корзину.

б) игрок уже держит мяч в исходном положении для броска, а затем выполняет прыжок и заканчивает бросок.

7. Бросок в движении - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Применяется для атаки с близких и средних дистанций. Игрок ловит мяч в безопорном положении и, приземляясь на одну ногу, выполняет первый шаг, затем второй шаг другой ногой, которой отталкивается для прыжка. Одновременно с прыжком мяч выносится вверх и выполняется бросок по корзине.

Ведение - это основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два разновидности ведения: высокое и низкое. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылая мяч вперед несколько сбоку от себя, со стороны ведущей руки для того, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял игроку свободно маневрировать. Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший мяч широко расставленными пальцами, предплечье опущено. Сгибая руку, он сопровождает мяч вверх, а затем снова энергично толкает вниз под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприсяда, туловище немного наклонено, голова прямо, взгляд направлен вперед. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Главное в технике ведения - отсутствия зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равномерность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча осуществляется по

прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

Рассмотрим далее технику защиты.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника.

Все игроки команды эффективно защищаются, а для этого необходимо владеть многообразием технических приемов защиты.

Технику защиты разделяют на две основные группы:

1. Технику передвижений.
2. Технику овладения мячом и противодействия.

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

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

а) стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать, ему сделать бросок или пройти под щит. Одна нога выставляется вперед, одноименная рука вытягивается вперед - вверх, а другая рука выставляется в сторону – вниз.

б) стойка со ступнями на одной линии применяется при помехе при броске. Эта стойка является менее устойчивой и равновесной.

Передвижения. Характер и направления передвижений защитника зависят от действия нападающего. Поэтому защитник должен находиться в равновесии и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направление бега, управлять скоростью своего передвижения, а также соперников. Защитник передвигается на слегка согнутых ногах приставным шагом – первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг должен быть скользящим.

Специфические моменты при передвижении защитника:

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

Техника овладения мячом и противодействия.

Вырывание мяча. Для вырывания защитник захватывает мяч как можно глубже одной рукой сверху, второй снизу, а затем делает резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища по горизонтальной оси.

Выбивание мяча различают:

- Выбивание мяча из рук соперника — осуществляется резким коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли снизу или снизу из рук приземляющегося соперника.

- Выбивание мяча при ведении. Мяч выбивается после прохода ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки или в первоначальный момент прохода сзади.

Перехват мяча. Перехват возможен в том случае, если защитник внимательно следит за действиями соперников передающих мяч. Защитник предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию. Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Накрывание мяча при броске. Защитник должен помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутая кисть накладывается на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой сверху в низ, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке – очень трудная задача. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, защитник при приземлении принимает широкую стойку и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помещать, сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

Итак, как нами было показано, по характеру деятельности все движения можно разделить на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без мяча: техника перемещения, техника владения мячом, техника овладения мячом и противодействия приемам.

Техника является средством игры, обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство.

Выводы по второй главе

Во второй главе нами раскрыта система средств и методов специальной физической подготовки баскетболистов.

Основными средствами специальной физической подготовки баскетболистов являются физические упражнения. К ним относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического

мастерства методом переноса двигательных действий, упражнения из вспомогательных видов спорта, упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них. Проанализированы также методы, применяемые в тренировке спортсмена. Они подразделяются на две группы: непрерывные – равномерный и переменный; прерывистые – интервальный, повторный, контрольный и соревновательный.

Была отмечена взаимозависимость между физическими качествами, а также методами, применяемыми для их воспитания. Воздействуя в процессе спортивной тренировки на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня специальной физической подготовленности. Развитие одного из физических качеств в процессе тренировок приводит к совершенствованию других. Поэтому основой для достижения высоких результатов в спорте является разносторонняя физическая подготовка.

Было показано, что техническая подготовка является важнейшей частью специальной физической подготовки баскетболистов. Она включает в себя технику нападения и технику защиты. Успешность командной игры зависит от согласованности действий игроков в защите и в нападении. Вместе с тем каждый компонент имеет свою специфику.

12.4.Тактическая подготовка

Под тактикой командной игры надо понимать индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов.

Необходимо научить игроков сознательно и целенаправленно организовывать игровые действия и согласовывать их с действиями других игроков в зависимости от сложившейся обстановки во время борьбы с противником.

Постоянное повышение уровня физической подготовки, активизация форм ведения борьбы постоянно обогащают тактику. Современная тактика весьма разнообразна и позволяет тонко и умно строить борьбу. Тактика зависит от многих факторов: технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий, следует отнести:

- а) быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- б) быстроту комбинационного стиля игры, основанную на использовании совершенной индивидуальной техники;
- в) преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- г) активные формы ведения игры в защите.

Четкая организация действий обеспечивается распределением функций в команде. Определение функций позволяет более точно представить задачи и роль, которую должен выполнить игрок.

В настоящее время целесообразно распределять функции следующим образом: игроки передней линии (центральной и крайние нападающие), игроки задней линии. Количество выполняющих функцию зависит от избранной системы ведения игры и конкретных комбинаций.

Центровой игрок, как правило, имеет высокий рост. Он ближе всех расположен к щиту, благодаря чему имеет возможность либо завершать атаку, руководя действиями в нападении, либо организовывать борьбу в защите, а при овладении отскоком начинать атаку.

Крайние игроки передней линии принимают участие в атаке корзины и должны обладать умением создавать «острые» ситуации для себя и партнеров.

Игроки задней линии в основном выполняют обязанности ведения комбинационной игры в роли организаторов атаки. В защите они первыми вступают в единоборство с противником, сдерживают быстроту атаки и оказывают помощь партнерам в противодействии нападению.

В настоящее время все более выраженной является тенденция к взаимозаменяемости игроков по функциям: центровые игроки должны уметь вести игру в позиции крайних нападающих и наоборот, крайние должны уметь выполнять функции центрального. Аналогичное положение между игроками передней линии (крайними) и задними игроками. Универсализм не ликвидирует функций игроков, а способствует более гибкой и оперативной тактике в тех случаях, когда в ходе игры игроки оказались не на своих игровых местах. С тем чтобы не тратить время на дополнительные перемещения и перестроения, надо уметь выполнять функции того игрока, на месте которого оказался.

Свободному раскрытию творческих комбинаций и инициативы активных действий каждого игрока способствует знание основных закономерностей тактического поведения. В основу классификации тактики баскетбола положен принцип организации действий, в соответствии с которым различают индивидуальные, групповые и командные действия.

Трудно переоценить значение разумной тактики игры для успеха команды. Мало научить игроков бросать по корзине, владеть техническими приемами передач, ведению мяча, заслонам, развить хорошие физические качества. Если игроки не будут сыгранными, не будут действовать на площадке осмысленно, коллективно, то команда из таких игроков не сможет добиться большого успеха в баскетболе.

Так как же тренеру подобрать для своей команды такую тактику, которая приносила бы успех в соревнованиях? Это сложный и важный вопрос, от его правильного решения будет многое зависеть в дальнейшей работе с командой.

Часто характер спортсменов, их эмоциональность не берутся во внимание тренерами при подборе тактики игры, а это далеко не второстепенные детали. Другим критерием подбора тактики игры для команды является уровень физической подготовленности игроков: их рост, быстрота, сила, выносливость, ловкость, прыгучесть. Поэтому если игроки команды не воспитали в себе скоростной выносливости, то команда не сможет строить атаки на быстрых прорывах. Или взять вид защиты - прессинг. Если взглянуть со стороны необходимых для него физических способностей игроков, то прессинг это сильные ноги,

отличная скорость передвижения, выносливость, быстрота реакции, ловкость и прыгучесть. Применение прессинга требует колоссальных физических напряжений игроков, больших затрат энергии. Поэтому чтобы создать фундамент для применения прессинга необходимо провести огромную тренировочную работу по совершенствованию физических качеств - скорости, выносливости, прыгучести и т.д. Предлагая команде определенную тактику игры, нужно учитывать физические качества игроков.

Прежде чем разучивать взаимодействия игроков, нужно подумать о завершении всей комбинации, решить вопрос о технике броска, о точности попадания в корзину с этой дистанции.

Итак, для разумного подбора тактики команды тренер должен учесть: характер спортсменов, их эмоциональность, темперамент, уровень физической подготовленности игроков, техническую оснащенность баскетболистов.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая передвинуть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

«Тактика» - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

Тактика игры в баскетболе определяет, что должна делать команда, владеющая мячом, и что нужно делать команде, когда мяч у соперников.

Команда, владеющая мячом, организует нападение с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий. Нападающей команде предстоит дезорганизовать защитную игру соперников и бросить мяч по корзине. Обороняющаяся команда, напротив, имеет задачу не допустить атаки своей корзины нападающим из удобного положения.

Под командными тактическими действиями мы понимаем определённые расстановки, функции игроков и характер их действия в проводимой тактической системе игры нападения или защиты. Групповые действия - это игра нескольких баскетболистов, решающих

одну тактическую задачу. Индивидуальные тактические действия решаются отдельными игроками.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий, следует отнести:

1. Быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умений взаимодействовать с партнёром на большой скорости;

2. Простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;

3. Интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- * развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;

- * ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

- * овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков; характерными для тактической системы игры;

- * овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);

- * освоение систем игры и типичных для них комбинаций;

- * умение переключиться с одной системы игры на другую.

Принято тактику баскетбольной игры делить на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Тактика нападения. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять невыгодный для нее тактический план.

Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств и вариантов тактики, в которой промежутки времени приблизятся к корзине противника и завершить атаку броском по цели. Основные средства решения этих задач - взаимодействия игроков команды и определённая система игры, применяемая командой.

По своему характеру все действия нападения подразделяются на: индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификацией

тактики, коллективные действия подразделяются на: групповые и командные.

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

Обучая юных баскетболистов тактике индивидуальных действий нужно для каждого воспитанника подбирать приёмы игры, которые он смог бы применить как при взаимодействии с товарищами, так и при единоборстве с защитником.

Помимо хорошего владения техническими приёмами баскетболисту необходимо умение пользоваться отвлекающими действиями (финтами) с мячом и без мяча. Финтом баскетболист отвлекает, вводит в заблуждение соперника, выбивает его с правильной оборонительной позиции, выводит из устойчивого положения, открывает себе путь в нужном направлении.

Групповые действия - это исключительно тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия двух и трёх игроков.

Взаимодействие двух игроков часто называется «двойкой». Участвуют в нём непосредственно два баскетболиста, а остальные трое как бы обеспечивают успех маленькими комбинациями: делая неожиданные рывки в сторону от места проведения «двойки». Партнёры отвлекают соперников от решающего участка площадки, а к моменту завершения взаимодействия устремляются к щиту для участия в подборе за отскочивший от кольца мяч. Даже такой не большой тактический манёвр, как «двойка», нельзя провести без достаточной сыгранности баскетболистов.

Тактика игры в защите. Индивидуальная игра в защите. Индивидуальная игра баскетболистов в защите - это те кирпичики, из которых складываются все здания командно - оборонительной игры. Здание будет крепким и надёжным лишь тогда, когда возведено из добротного строительного материала. Поэтому самое пристальное внимание нужно обращать на развитие индивидуальных качеств и

действий игроков в защите; этому отводится, пожалуй, первое место в процессе обучения рязят оборонительной игре.

12.5. Психофункциональная подготовка

В условиях возрастающей тенденции роста конкурентоспособности команд в современном баскетболе роль психологической подготовки становится приоритетной для достижения победы над соперником. Наблюдения показывают, что исход соревнований по баскетболу определяется в значительной степени психологическими факторами. Чем ответственнее соревнования, тем напряжённое спортивная борьба и тем большее значение приобретает психологическое состояние спортсменов.

В баскетболе множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков, выигрывает относительно слабая команда. Объясняют же это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъём, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником, который недооценивает соперника и вступает с ним в борьбу в состоянии меньшей мобилизованности.

Специфика определённого вида спорта накладывает отпечаток на развитие тех или иных сторон психики человека и его восприятий: внимания, памяти, мышления, воображения, эмоций, морально-волевых качеств. Так, решительность и смелость, например, автогонщика качественно отличаются от решительности и смелости баскетболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке баскетболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности. Значение этих особенностей поможет целенаправленно и планомерно воспитывать те психические качества баскетболистов, которые необходимы для успешного выступления в соревнованиях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) Воспитание высоконравственной личности спортсмена.
- 2) Развитие процессов восприятия.
- 3) Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- 4) Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.
- 5) Развитие способности управлять своими эмоциями.
- 6) Развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой. Состояние психической готовности к соревнованию имеет, конечно, весьма сложную физиологическую основу, и как всякое психическое состояние является временным, т.е. характеризуется той или иной длительностью.

Состояние психической готовности возникает не спонтанно. Есть общее стремление к улучшению спортивных достижений в соревновательных условиях. Оно вызывается и закрепляется всем ходом воспитания и обучения спортсменов в процессе тренировки. Это стремление еще специально формируется в процессе направленной психологической подготовки к каждому конкретному

соревнованию, т.к. известно, что участие в любом соревновании для любого спортсмена, есть столкновение двух неповторимых составляющих: неповторимости условий соревнований с неповторимой индивидуальностью спортсмена.

Развитие процессов восприятия. Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у баскетболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, различных бросках, и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; бросок мяча в цель различными способами и с различного расстояния; ведение мяча по сигналу тренера в различные места площадки. Баскетболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и

точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у баскетболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство партнёра», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных баскетболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У баскетболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться.

в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболиста как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности.

Обучение юных баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы

учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию 355

других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в

условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для

данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости

от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20- 30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5- 8 мин до игры. 358.

Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2- 3- минутного беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные

действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приёмы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам -для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

12.6. Интегральная подготовка

Интегрально-игровая подготовка занимает значительное место в многолетнем процессе подготовки баскетболистов к соревнованиям. В игровых условиях происходит закрепление технико-тактических действий (приемов, комбинаций, систем). Такая подготовка как бы интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

Учебные игры позволяют создавать ситуации, почти сходные с соревновательными. Они могут быть: дробными (применение отдельных игровых действий); целостными (действия соответствуют содержанию игровой фазы); двусторонними (поставленную задачу решают две команды) и односторонними (одна команда выполняет основную задачу, а другая группа игроков — обслуживающую роль).

Тренировочные игры проводят на счет и с соблюдением правил игры с внесением тренером корректировок в расстановку игроков и составы команд.

Товарищеские игры проводятся с командами других клубов. Выбор команды для спарринга зависит от конкретной цели, которую тренер поставил перед своей командой.

Контрольные игры проводят в преддверии соревнований с соперниками, отличающимися по характеру, стилю, способам ведения тактической борьбы. Контрольные игры могут проводиться по форме турниров команд.

Календарные игры (официальные соревнования) органически входят в систему подготовки спортсменов. Регулярное участие в соревнованиях — обязательное условие для приобретения и развития у баскетболистов надежности навыков, тактического мастерства, воли к победе.

Соревнования — это всегда соперничество претендентов на лучшее показатели. Команды — участницы соревнований завоевывают определенные места. Выступив успешно, они могут стать обладателями соответствующих знаков, почетных ранговых оценок, званий.

В зависимости от масштаба и вида соревнований оценка выступления команды также производится с позиции спортивной классификации по баскетболу:

- игрокам присваиваются юношеские разряды (3-1-й), взрослые спортивные разряды — 3, 2, 1-й, кандидат в мастера спорта, звания «Мастер спорта Узбекистана», «Мастер спорта международного класса», «Заслуженный мастер спорта Узбекистана».

Контрольные вопросы

1. Какие виды подготовки входят в процесс многолетнего спортивного совершенствования баскетболистов?
2. Что включает в себя теоретическая подготовка?
3. Какая взаимосвязь между видами подготовки?
4. Виды психологической подготовки?
5. Задачи интегральной подготовки?

ГЛАВА 13. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ. ЗНАЧЕНИЕ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическая культура является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе. Как известно, основным каналом приобщения каждого к физической культуре и одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека в обществе служит физическое воспитание. Оно представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностях.

Физическое воспитание - многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) индивида. Содержание и формы этого процесса в различные периоды изменяются в зависимости от закономерностей развития воспитываемых, динамики условий жизни и деятельности, а также логики развертывания самого процесса.

Основные задачи преподавания предмета «Физическая культура» в школе сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, создавать у юношей и девушек убеждение в том, что забота человека о своем здоровье и физическое развитие являются не только его личным делом, но и общественным долгом. Кроме того, в процессе физического воспитания школьников, необходимо:

- воспитывать нравственность, волю, дисциплинированность, организованность, чувство долга и ответственности, навыки культуры поведения;

- готовить учащихся к выполнению требований физкультурного комплекса «Алпымыш и Барчиной»;

- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;

- формировать у учащихся навыки и привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитывать устойчивый интерес к физической культуре;

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки, подтянутости и опрятности.

Предмет «Физическая культура» обладает богатыми возможностями для воспитания. Среди большого многообразия средств решения задач физического воспитания школьников важное место занимает игра в баскетбол. Это объясняется не только простотой оборудования и инвентаря, несложностью правил игры и доступностью, эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств и прежде всего — основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение баскетболу способствует выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течении всей жизни.

Волейбол включен в программу по физической культуре в школе (в 5 — 9 классах), значительное место он занимает и в других формах физического воспитания учащихся.

Многолетний опыт работы с юными баскетболистами показывает, что повышение уровня мастерства узбекских баскетболистов находится прямой зависимости от планомерного и квалифицированного массового обучения игре детей в школе.

Урок — основная форма физического воспитания.

Структура урока, задачи отдельных его частей

Хотя процесс физического воспитания в принципе должен быть непрерывным, его по понятным причинам нельзя организовать иначе, чем в форме структурно обособленных занятий, отделенных друг от друга более или менее значительными интервалами времени,

протяженность которых зависти от общего режима жизни занимающихся, характера их основной и иной деятельности, динамики восстановительных процессов и других факторов.

Общие принципы построения физического воспитания как непрерывного системно организованного процесса не исключают, а предполагают сочетание в качестве его отдельных звеньев разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к особенностям их содержания и конкретным условиям построения: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий в режиме жизни, условиям среды, технической оснащенности и т.д.

В официально организованной практике физического воспитания наиболее важной формой является урок, который является педагогически упорядочной формой организации физического воспитания и как известно, характеризуется прежде всего следующими признаками:

- это основная форма занятий, имеющих образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место которых предопределяются программой, планом расписанием, разработанными с педагогических позиций;

- в системе занятий отдельный урок — лишь относительно самостоятельное звено, связанное в определенной последовательности с другими разнообразными звеньями;

- ведущей фигурой в уроке выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятие, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность, соответственно логике решения намеченных задач;

- поведение и взаимоотношения участников урока, а также внешние условия его проведения регламентируется так, как это необходимо для его образовательно-воспитательного эффекта: контингент занимающихся, как правило, постоянен и относительно однороден. Занятия, в полной мере характеризующиеся такими признаками, можно назвать собственно урочными.

Структура урока

Под «структурой» подразумевается относительно постоянный порядок построения каждого отдельного занятия, который выражается в закономерной последовательности, взаимосвязанности и субординации составляющих его частей, компонентов, разделов. Нетрудно заметить, что в общем виде типичные для физического воспитания основные формы занятий является своего рода трехкомпонентной конструкцией, в которой более или менее явно выражены три структурные части. Чаще всего их называют: первую часть - подготовительной, вторую — основной и третью — заключительной.

Подготовительная часть занятия является таковой в том смысле, что осуществляемые в ее рамках действия подчинены закономерности оптимальной оперативной подготовки занимающихся к выполнению главной задачи. Эта часть занятия имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. В этой части занятия необходимо обеспечить профилактику функциональных рассогласований в организме и травм, которыми чревата плохо упорядоченная двигательная активность. Первостепенную роль в этом отношении играет адекватное построение разминки, позволяющее исключить чрезмерное форсирование функциональных нагрузок, гарантировать постепенную, соразмерную мобилизацию функций всех систем организма при выполнении подготовительных упражнений.

Содержание и параметры подготовительной части урока зависят с одной стороны, от особенностей исходного функционального состояния занимающихся, а с другой стороны от того, в какой мере и в каком направлении нужно изменить его в конкретных условиях, чтобы оно стало возможно более благоприятным для выполнения основной двигательной деятельности. Вытекающая отсюда вариативность этой части занятия в различных ситуациях не исключает, однако, определенного единообразия ее структуры. Иначе говоря, при всех особенностях содержания и условий занятий порядок построения каждого из них в подготовительной части остается принципиально одинаковым. Целостно это должно находить свое выражение прежде

всего в относительно постоянной последовательности таких ключевых компонентов подготовки, как вводно-организующие и устойчивые действия, общая и специальная разминка, а также относительно постоянной тенденции динамики предъявляемых функциональных нагрузок.

Граница между подготовительной и основной частью урока в известном смысле условна, поскольку первая по ходу оперативной подготовки занимающихся к выполнению основной задачи постепенно как бы перерастает во вторую (фазой их органической состыковки является специальная разминка).

Основная часть урока представляет собой то, что образует определяющую часть его содержания и занимает преобладающую долю в общем объеме времени, затрачиваемого на занятие. В зависимости от особенностей содержания структура его основной части бывает гомогенной (однородной в определенном отношении), либо гетерогенной (неоднородно комплексной, комбинированной).

Гомогенная структура характеризуется тем, что основная часть занятия строится без подразделения на неоднородные разделы, по логике последовательного развертывания одной осуществляемой в ней деятельности. Такая структура типична для уроков, имеющих одно предметное содержание, где все направлено на реализацию одной главной задачи (например, на первоначальное или углубленное разучивание техники сложного игрового приема, либо воспитание общих или специальных физических качеств). Гетерогенная же структура типична для занятий с неоднородным, комплексным содержанием, в котором решаются в качестве основных несовпадающие задачи (например, разучивание техники нового игрового приема и повышение общего уровня физической подготовленности занимающихся). В таком случае в рамках основной части выделяются разделы, отличающиеся друг от друга как содержанием, так и внутренней структурой. Часто, особенно в базовом курсе физического воспитания, эти разделы следуют друг за другом в относительном порядке.

Продолжительность основной части урока лимитирована, с одной стороны работоспособностью занимающихся, с другой — временем, которое выделено на занятие в конкретных рамках общего режима

жизни. Если это время жестко не ограничено стандартным расписанием, продолжительность основной части занятия может варьировать в довольно широких пределах.

Практически время урока во многих случаях стандартизируется, расписание, причем так, что занятие приходится завершать подчас раньше, чем вынуждают факторы утомления. В такой ситуации особое значение приобретает разумная минимизация затрат времени в подготовительной и заключительной частях урока для полноценного использования его в основной части.

Заключительная часть рационально построенного занятия по продолжительности сравнительно невелика – обычно не более нескольких минут (не считая времени, затрачиваемого на гигиенические, специально восстановительные и другие процедуры, которые связаны с занятием, но осуществляются не в его структуре, а сразу после него). Тем не менее от содержания этой части существенно зависит конечный эффект занятия, динамика восстановительных процессов и его влияние на последующую деятельность.

Рациональное завершение занятия не мыслится без оценки его результатов и установочных заданий на дальнейшее. Вместе с тем в заключительной части урока, предъявляющего повышенные физические нагрузки, должно быть обеспечено направленное переключение организма на восстановительный режим функционирования, т.е. адекватное изменение функциональных сдвигов, вызванных по ходу занятия, в направлении, необходимом для развертывания восстановительных процессов. Это достигается более или менее постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных, в случае резкого, одномоментного прекращения двигательной деятельности.

При построении занятия необходимо соблюдать общие закономерности его развертывания, которые не позволяют в любой

части делать то, что не соответствует ее роли и месту в общей структуре занятия, и обязывают строить его в определенной последовательности, соответственно объективной логике формирования названных частей. Только в таком аспекте градация частей занятия приобретает не формальный, а конструктивный смысл.

Логика и методика построения урока

Качество урока в немалой мере обусловлено качеством заблаговременной подготовке к нему, которая включает: проектирование урока, практически подготовку участников, подготовку мест занятий, технических и других условий, в которых он будет проходить. Логически определяющую роль в комплексе этих подготовительных мер играет проектирование урока с выработкой его целостной мысленной модели, фиксируемой обычно в форме плана — конспекта, где по возможности четко должны быть намечены его конкретная направленность, содержание и порядок построения. Опорой моделирования урока служат профессиональные знания и практический опыт специалист, материалы предшествующего последовательного планирования системы занятий и контрольные данные, позволяющие сделать заключение о возможностях и реальной готовности воспитываемых к осуществлению намеченных задач.

Моделирование урока предполагает и включает в качестве важнейшего своего слагаемого корректную постановку его задач. Проектируя очередной урок, необходимо прежде всего, исходя из главной цели, реалистично наметить тот вклад в ее реализацию, который должен и может быть сделан в рамках данного урока. Важно при этом выразить задачи в предметно-конкретной форме, вплоть до наметки количественных показателей их выполнения в пределах данного урока, с определением необходимых пространственных, скоростных, силовых параметров движений, величины функциональных сдвигов, необходимых для достижения эффекта и т.д. Во всяком случае, здесь нельзя довольствоваться слишком общей постановкой задач (вроде: воспитать выносливость, научить игре, развить силу), поскольку направляющая и стимулирующая роль задач как

практических установок к действию прямо зависит от степени их конкретности.

Подготовительная часть урока. Ближайшие предпосылки реализации намеченных задач в уроке должны быть созданы в ходе самого урока, прежде всего в его подготовительной части. Первостепенную роль в этом отношении играют вводно—организующие и установочные действия, общая и специальная разминка, являющаяся своего рода стержневыми компонентами этой части урока.

Групповое урочное занятие в физическом воспитании традиционно принято открывать вводным ритуалом, включающим, как правило, общее построение группы, рапорт ведущему, взаимное приветствие. Такое введение в урок, несомненно, способствует консолидации группы, настройке на дело. Установлению соответствующего стиля взаимоотношений между педагогом и учениками.

Обычно тут же — в самом начале подготовительной части — педагог предметно ориентирует занимающихся на выполнение главной задачи урока, опираясь на сообщенную ранее информацию. Это вводная постановка главной задачи должна быть конкретной, но свободной от лишних подробностей; детализировать же ее в виде частных задач уместнее в процессе специальной разминки и во время основной части урока. Наиболее значительную долю времени и энергии. Затрачиваемых в подготовительной части урока. Приходится уделять разминке. Которая в норме должна представлять собой комплекс достаточно строго регламентированных по направленности и величине упражнения, последовательно, оперативно и в тоже время без лишнего форсирования подготавливающих системы организма к выполнению главного в уроке.

Общая разминка представляет собой относительно не специфичный раздел разминки, цель которого — с необходимой постепенностью активизировать функции мышечной, сердечно — сосудистой и других систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность, вызвать функциональные сдвиги, способствующие эффективной реализации двигательных возможностей, в том числе для разогревания мышц, создать тем самым

благоприятный фон для результативного и безопасного выполнения последующих действий, отличающихся повышенной интенсивностью, координационной сложностью, ширитой амплитуды движений. В качестве средств общей разминки наиболее пригодны хорошо разученные ранее, сравнительно просто дозируемые упражнения локального и общего воздействия. Чаще всего это – гимнастические упражнения без предметов и с предметами, поочерёдно прорабатывая их, а также циклические и некоторые комбинированные упражнения (например, ходьба и бег, комбинированные с маховыми, вращательными, прыжковыми и другими движениями), нагрузка при выполнении которых поддаётся четкой регламентации. Однако узких ограничений для выбора средств общей разминки не существует: иначе говоря, в ней могут быть использованы достаточно разнообразные виды упражнений и способы их выполнения, если они соответствуют её назначению, позволяют строго регламентировать нагрузку и если для применения их в настоящий момент не нужно тратить много времени и сил на освоение новых действий.

Комплекс упражнений, используемых в общей разминке обычно остаётся относительно постоянным в ряде уроков, но не было бы неверным слишком стандартизировать его. Не следует чрезмерно расширять разминку. Суть специальной разминки заключается в обеспечении специфически профилированного оптимального вработывания систем организма в направлении, адекватном особенностям следующей за ней деятельностью, главными средствами специальной разминки могут служить лишь те из подготовительных упражнений, в процессе выполнения которых с довольно близким подобием воссоздаются координационные и другие существенные и другие существенные особенности предстоящих основных действий. Поэтому выбор средств для специальной разминки в принципе более ограничен, чем для общей разминки: в каждом случае он прямо зависит от особенностей содержания основной части урока. Об эффективности специальной разминки свидетельствуют показатели оперативной готовности занимающихся к результативному выполнению тех основных упражнений, какие будут следовать сразу за ней.

Разминка может быть в целом сравнительно непродолжительной и не иметь узкоспециальной направленности, если основная часть урока будет начинаться с комплекса легко дозируемых разученных ранее упражнений. На объем разминки влияет уровень тренированности занимающихся: с повышением его ускоряется прорабатывание, что позволяет уменьшать время, затрачиваемое на различные разминочные упражнения.

Продолжительность подготовительной части урока – величина не стандартная, её надо изменять применительно к особенностям состояния занимающихся и характеру деятельности, предстоящей в основной части урока с учётом конкретных условий его построения. Практически в часовом урочном занятии подготовительной части уделяют примерно от 7-10 до 15 мин. Наиболее распространенными в массовой практике физического воспитания формами общей организации поведения занимающихся в подготовительной части урока являются фронтальная и дифференцировочно-групповая формы. Определяющими чертами фронтальной формы организации учащихся являются: постановка ведущим урок преподавателем унифицированных знаний одновременно перед всеми учащимися и синхронное в целом выполнение ими этих заданий под его общим руководством.

Фронтальная форма организации занимающихся позволяет преподавателю держать в сфере внимания всех занимающихся в равной мере, экономно, без лишних затрат времени управлять их поведением, исключать простой; способствует выработке навыков коллективного поведения, имеет и некоторые другие достоинства. Однако она не способствует осуществлению индивидуального подхода.

При дифференцировочно-групповой форме организации занимающихся подразделяются на группы, которые, когда контингент не однороден по уровню подготовленности или полу, составляются прежде всего по этим признакам; каждое отделение получает и выполняет свои задания: руководство работой в отделениях преподаватель осуществляет совместно с помощниками.

Основная часть урока. Чем меньше задач преследуется в качестве главных в пределах урока, тем больше времени и сил может быть

уделено реализации каждой из них. Этим объясняется тенденция ограничивать число главных задач в уроке до некоторого минимума, оправданного в конкретных условиях, вплоть до одной, если требует её трудоёмкость.

Основная часть урока, направленного на решение одной главной задачи, строится в порядке последовательного выполнения действий, вносящих свой парциальный вклад в реализацию данной задачи и составляющих в совокупности деятельную основу содержания урока, которая профилируется здесь по закономерностям достижения намеченного результата, в физическом воспитании такой однонаправленный урок строится чаще всего по закономерностям углублённого разучивания сложных двигательных действий либо по закономерностям обеспечения достаточно значительного тренировочного эффекта, необходимого для избирательно – направленного развивающего воздействия на те или иные физические способности.

Несмотря на то, что однонаправленный урок позволяет полнее решить отдельную трудоёмкую задачу, в практике физического воспитания чаще приходится строить комплексный урок с выделением в его основной части разделов, ориентированных на поочерёдное решение неоднозначных задач. Для рационального построения комплексного урока нужно предвидеть характер взаимодействия между различными сторонами его содержания и связанными с ним эффектами. Решая эту проблему в ряде ситуаций, типичных для физического воспитания надо исходить из следующего положений:

1. Если в основной части комплексного урока преследуется кроме иных задачи по разучиванию сложного двигательного действия, как правило именно их следует решать первыми, особенно когда они требуют максимальной концентрации внимания и напряжения психомоторных функций.

2. Если в уроке предусматриваются задачи по воспитанию скоростных, силовых способностей и выносливости, целесообразно в основной части урока придерживаться такой последовательности, при которой скоростные (скоростно-силовые) и силовые упражнения предшествуют упражнениям на выносливость. Собственно скоростные

и силовые есть смысл концентрировать в сменных разделах основной части урока так, чтобы скоростные предшествовали силовым.

3. Если в уроке будут представлены упражнения, требующие проявления координационных, скоростных и силовых способностей, и упражнения, объединённые в целостный комплекс для комбинированного воздействия на развитие общей тренированности (например, в форме «круговой тренировки»), то предпочтительно, чтобы первые предшествовали вторым.

4. При значительной сложности и трудности основных упражнений, входящих в основную часть комплексного урока, рациональный порядок её построения характеризуется последовательным чередованием своего рода триад, которые включают: 1 - отдельные специально – подготовительные упражнения, в том числе подводящие, непосредственно предшествующие очередному основному упражнению и служащие по отношению к нему факторами специальной разминки; 2- серийные или непрерывные (в пределах заданного времени выполняются основные упражнения); 3 - акцентированно–восстановительную фазу (активный, пассивный либо комбинированный отдых.

в интервале между упражнениями). Такие триады и образуют структурные разделы внутри основной части комплексного урока.

5. При определении целесообразности и последовательности включения в основную часть комплексного урока упражнений, не являющихся основными в нём. Нужно исходить в первую очередь из того, насколько они пригодны в качестве подготовительных или восстановительных по отношению к основным упражнениям, и соответственно распределять по разделам основной части урока.

При организации деятельности занимающихся в основной части группового урока в практике физического воспитания чаще других используется дифференцировочный способ регламентации урока с подразделением класса на отделения, каждое из которых последовательно выполняет поставленные задачи под общим наблюдением преподавателя и непосредственным руководством его помощников, особенно когда группа велика и не вполне однородна в каком-либо отношении. Фронтальный способ организации применяется главным образом при относительно невысокой

сложности задач, однородном составе группы и наличия оборудования, достаточного для выполнения заданий одновременно всеми занимающимися.

Так как эффективность урока в целом в определенной мере производна от объема двигательной активности занимающихся в основной части урока, одна из центральных линий методики его построения заключается в обеспечении необходимой моторной плотности (процентное отношение времени, которое тратится на выполнение основных и других упражнений, вызывающих оперативное утомление, к суммарным затратам времени в уроке). Она не стандартна, поскольку зависит от особенностей содержания урока, уровня тренированности занимающихся, их текущего состояния, других факторов и условий, влияющих на параметры нагрузок и отдыха в процессе урока. В общеобразовательной школе уроки по баскетболу имеют достаточно высокие показатели моторной плотности.

Продолжительность основной части урока в различных ситуациях остаётся постоянной, хотя при стандартном лимитировании времени урочных занятий она менее вариативна, чем иных условиях. В часовом уроке физического воспитания она составляет около 2/3 времени.

Принципиально не нужно исходить из того, что эффективность урока определяется, кроме прочего, тем, насколько минимизированы расходы времени в его подготовительной и заключительной частях в пределах необходимого.

Заключительная часть урока. Чем значительнее функциональные сдвиги в организме, вызванные основной частью урока, тем в большей мере его заключительная часть должна иметь восстановительную направленность. Адекватным фактором здесь служит деятельный, активный отдых в форме упражнений, отличающихся в определённом отношении от упражнений, вызвавших утомление. Чаще других с этой целью используются упражнения, которые в тех или иных чертах контрастны по отношению к предшествующим основным упражнениям и связанным с ними режимом нагрузок.

Вместе с тем в заключительной части урока важно подытожить, насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать

занимающихся на очередные задачи. Даже при остром дефиците времени, это должно быть сделано хотя бы в предельно сжатой форме. На уроке этот заключительный акт организуют обычно фронтальным способом при общем построении класса. Продолжительность заключительной части урока, как у других его частей, не стандартна. Её нужно варьировать с учетом всей динамики утомления занимающихся. Практически главными ограничениями заключительной части урока являются пределы времени, выделяемые на него в целом. И затраты времени на реализацию основных задач, решаемых на уроке. В часовом уроке по физическому воспитанию в школе на заключительную часть обычно выделяют 3-5 минут, что следует рассматривать лишь как сугубо ориентировочную расчетную величину.

Организационно-методические указания по подготовке и проведению уроков по баскетболу

В силу универсальности баскетбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяется практически во всех формах физического воспитания школьников. В целях успешного и своевременного выполнения учебной программы особое внимание необходимо уделять планированию учебной работы.

Учителю необходимо иметь:

1. Годовое распределение учебного времени по разделам программы (сетка часов)
2. Годовой план – график распределения разделов программы по классам, четвертям и урокам учебного года.
3. График распределения программного материала по четвертям учебного на каждый класс.
4. Четвертные поурочные планы с подробным описанием уроков.
5. Планы – конспекты на каждый урок.

Подготовка преподавателя к уроку начинается с составления плана – конспекта на каждое занятие. Охватывая наименьший из относительно завершенных фрагментов процесса физического воспитания, план – конспект отдельного занятия должен быть

наиболее конкретным из всех документов планирования. В нём намечают: основную и частные задачи занятия (они должны быть поставлены настолько конкретно, чтобы их можно было реально выполнить в рамках данного занятия), средства, методы и методические приёмы, привлекаемые для их реализации, параметры нагрузки и отдыха, предполагаемые показатели оперативного контроля.

В план – конспект вносят также организационно – методические и другие примечания, ориентирующие на качественное проведение занятия. Вдумчивое проектирование каждого отдельного занятия (не обязательно с пространственным описанием его, но обязательно с фиксацией задуманного в той или иной форме) - неотъемлемое условие рационального построения. Для специалиста это каждодневное обретение опыта конкретного планирования вместе с накоплением материалов, имеющих большую профессиональную ценность.

Построение уроков по изучению приёмов игры в баскетбол подчинено общим методическим правилам для уроков физической культуры. Урок начинают с построения учащихся, рапорта, сообщения задач, строевых упражнений. Затем следует разминка, упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приёмов игры.

В этих целях широко используются подвижные игры, а в старших классах (8-9) и спортивные игры, способствующие разносторонней подготовке учащихся. Кроме этого в подготовительной части применяются упражнения с предметами: набивными мячами, палками, булавами, гимнастическими скамейками и др. В старших классах в конце подготовительной части можно проводить различные виды эстафет, с делением класса на отдельные команды и с обязательным подведением итогов и определением победителей.

В основной части урока решаются задачи обучения технике и тактике баскетбола. Закрепление умений и навыков, развития необходимых физических качеств. Основными средствами являются

имитационные, подводящие и специальные упражнения с мячом. Выполняя их. Учащиеся должны обладать следующие правила:

1. Начинать и заканчивать упражнения по сигналу учителя;
2. Выполнять только те упражнения. Которые будут указаны учителем.

Нарушение названных правил может явиться причиной травм. Особенно внимательными должны быть учащиеся при выполнении нападающих ударов. Учителю следует чётко определить последовательность действий каждого ученика, запретить непредусмотренные перебрасывания и катания мячей.

Проводя эстафеты и подвижные игры с перемещениями вдоль зала во избежание травм необходимо убрать гимнастические снаряды..

В заключительной части урока следует давать не только упражнения, направленные на общее восстановление и нормализацию жизнедеятельности всех систем и функций организма, но и специальные корригирующие упражнения. Это вызвано тем, что многие двигательные действия баскетболисты выполняют в стойке, в которой они находятся в согнутом положении. Предупредить возможные отрицательные последствия можно упражнениями на осанку, такими как ходьба строевым шагом, занятия с гимнастическими палками, висы на гимнастической стенке, наклоны вперёд и прогибы туловища назад, потряхивание мышцами рук и ног в стойке, ходьбе и лёжа, без помощи и с помощью партнёра.

Учитель на проведении урока по баскетболу должен сохранить в нём черты, присущие игровому методу: сюжетную организацию действий, повышенную заинтересованность, основанную на творческой коллективной деятельности, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. Проведение упражнений должно быть не только методически правильным (четко поставленные задачи, исчерпывающие полно и лаконично, объяснены упражнения, правильно даны указания и команды), но и сопровождаться поощрительными замечаниями, стимулирующими возникновение положительных эмоций и тем самым повышать активность выполнения двигательных действий. В упражнениях должны участвовать все учащиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением учащихся на группы,

которые выполняют различные задания: одни - у сетки с баскетбольным мячом, другие – упражнения с набивными с мячами, с баскетбольными у стены, с мячом на амортизаторах. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры – чтобы все были в одинаковой мере заняты на уроке.

На уроках по баскетболу следует как можно больше использовать соревновательный метод. Причём необходимо, чтобы состязательное начало присутствовало не только во время проведения двусторонних учебных игр. Групповых и командных действий, но и в отдельных упражнениях. Хорошо если учащиеся стремятся в них выполнять действие как можно качественнее.

В начале подготовительной части урока, где выполняют ходьбу в различном темпе с разнообразными движениями (умеренный бег. Бег с ускорениями и изменением направления), интенсивность упражнений повышают постепенно. Их применяют с целью предварительного повышения функциональных возможностей организма. Затем проводят спецразминку (3-5 мин). В неё включают упражнения для кистей рук и пальцев, голеностопных и коленных суставов. Разнообразные прыжки, движения с имитацией основных технических приёмов баскетбола, пробное выполнение передач, подач и ударов по мячу без сетки. Задания этой части разминки должны соответствовать основным задачам урока. Если, например, в основной части проводится разучивание техники броска мяча, то в разминку включают по преимуществу прыжки, имитационные движения броска, пробные броски с мячом стоя на месте и в прыжке. Если же на уроке проводится разучивание техники передачи мяча.

То и в разминке должны быть имитации передач по сигналу учителя, пробное выполнение передач в парах, передачи мяча в тройках.

Особое место в разминке уделяют упражнениям, применяемым в целях предупреждения характерных для баскетбола травм: растяжения мышц и связок кистей и пальцев рук, растяжения групп мышц и связок в голеностопном и плечевом суставах. С учётом этого в разминку включают упражнения не только на «разогревание» перечисленных мышц, но и на повышение их силы и укрепления связочного аппарата,

например, выполнение упругих движений пальцами в упоре о стену, гимнастическую скамейку или на полу с последующим отталкиванием от опоры; броски пружинистыми движениями пальцев набивных мячей массой в 1 и 2 кг; передачи набивных мячей; пружинистое отведение выпрямленной руки назад с помощью партнёра или резинового амортизатора; бег и прыжки по мягкому грунту; ходьбу на внутренней и внешней стопе и др.

На занятиях по баскетболу учащимся сообщают теоретические сведения об игре, знакомят с основными правилами соревнований, с мерами предупреждения травматизма, основами тактики групповых и командных действий игроков, особенностями проведения разминки. Теоретические сведения сообщают в ходе проведения уроков параллельно с обучением необходимым двигательным действиям.

Учитель заранее планирует, в какой части занятия и между какими упражнениями будут сообщаться новые сведения. Знания у учащихся должны накапливаться от урока к уроку постепенно. Учитель совершит ошибку, если попытается весь теоретический материал преподнести на одном – двух занятиях. В этом случае длительные словесные объяснения, не подкреплённые упражнениями с мячом, не воспринимаются учениками, снижают их заинтересованность и активность, могут способствовать формированию отрицательного отношения к предмету. Необходимо, чтобы теоретические сведения, сообщались своевременно, с учётом осваиваемого практического материала и подготовленности учащихся. Так, например, сведения о нарушениях правил игры при выполнении отдельных приёмов можно давать по мере овладения техникой этих приёмов; сведения о групповых и командных тактических действиях, о нарушении расстановки игроков, об особенностях судейства в баскетболе – несколько позже, во время учебных игр. Важно, чтобы в процессе обучения осуществлялся систематический педагогический контроль за освоением материала.

Термин педагогический в данном случае подчеркивает, что контроль осуществляется педагогом – специалистом соответственно его профессиональным функциям с использованием тех средств и методов, какие он может и должен квалифицированно применять на

основе полученного специального образования и практического опыта по профилю специальности.

Контролируя знания, учитель не только получает более полные представления о подготовленности учащихся, но и добивается осмысленного выполнения технических приёмов, более разумных тактических действий.

Наиболее распространёнными в процессе обучения является текущий опрос учеников. Его проводят в короткие паузы между отдельными упражнениями в основной части, прервав действия наиболее уставших учеников, или в конце урока. Им задают вопрос о характерных ошибках при выполнении передач, подач, нападающих ударов; о размерах площадки, высоте сетки, расстановке игроков и т.д. Если в процессе опроса выявлено, что учащиеся плохо освоили тот или иной вопрос по теории игры, им дают индивидуальное домашнее задание.

При обучении игре в баскетбол необходимо не менее 70% общего времени урока отводить упражнениям с мячом. Повысить интенсивность занятий можно, широко применяя разнообразные эстафеты и подвижные игры, фронтальный, фронтально – групповой и поточно-групповой методы. Значительное место в уроке отводят учебным играм по баскетболу.

Моторная (двигательная) плотность урока зависит от наличия необходимого инвентаря и оборудования. Желательно, чтобы на одного – двух учеников имелись баскетбольный и набивной мяч массой в 1-2 кг. Однако для успешного проведения уроков по баскетболу совершенно не достаточно иметь только баскетбольные мячи и корзину. Надо иметь мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, гладкую стену с мишенями. Спортивный или площадка должны быть оборудованы так, чтобы можно было установить дополнительные баскетбольные фермы. 379.

Применяя дополнительные приспособления и тренажёры, можно также повысить интенсивность выполнения отдельных упражнений. Так, например, при обучении технике ловли и передачи мяча в парах учащиеся, слабо владеющие этим приёмом, за 10-12 минут выполняют не более 40-60 попыток, при использовании же приспособления «падающего мяча» – 150-200 передач за этот же отрезок времени.

Наличие в зале дополнительного инвентаря позволяет применять на уроках по баскетболу круговой метод организации занимающихся, повышает у них интерес к упражнениям. Использование кругового метода позволяет одновременно решать задачи как обучения технике баскетбола, так и развития необходимых физических качеств с учётом подготовленности занимающихся. На тренировочных «станциях», можно широко разнообразить характер упражнений, изменять их объём и интенсивность. Так, например, при обучении технике броска и совершенствовании техники передачи все ученики класса могут быть разбиты на три группы: первая – составленная из наиболее физически технически подготовленных; вторая – из учащихся, успешно овладевающих техникой, но недостаточно физически развитых; третья – из наиболее слабых. На первой «станции» выполняют передачи мяча в парах или у стены или передачи с использованием баскетбольных мячей; на второй – прыжки в глубину или через гимнастическую скамейку или прыжки через скакалку в оптимальном темпе; на третьей – имитацию броска или броски в прыжке в корзину, закреплённому на амортизаторах. Все группы поочерёдно занимаются на всех «станциях», но каждая по-разному. Первая группа вначале выполняет прыжки в глубину, затем передачи мяча в парах и, наконец, броски в корзину, закреплённому на амортизаторах; вторая – передачи у стены, прыжки через гимнастическую скамейку. Броска по корзине, закреплённому на амортизаторах; третья – прыжки со скакалкой, имитация броска, передачи с использованием «баскетбольных мячей». При этом учитель разнообразит количество индивидуальных попыток, учитывая подготовленность каждого ученика.

С особой внимательностью необходимо подходить к проведению двусторонних учебных игр. Плохая их организация часто является причиной того, что учащиеся или мало двигаются, или совершают массу ошибок.

Для устранения таких ошибок и повышения двигательной активности занимающихся вначале целесообразно несколько упростить правила игры.

На уроках по баскетболу задачи быстроты, силы, специальной выносливости решают вначале процесса формирования двигательных навыков. Упражнения с набивными мячами, многократные прыжки,

прыжки с максимальной высотой подскока, различные перемещения по сигналу выполняя одновременно с имитацией технических приёмов. Например, прыжки – с имитацией верхней передачи, имитацией блок-шота или броска.

После начального овладения основами техники игры развитию специальных двигательных качеств уделяют ещё больше внимания. При этом повышаются требования, предъявляемые к имитационным движениям и упражнениям с мячом. При развитии быстроты необходимо, чтобы имитировались только достаточно хорошо освоенные технические приёмы, а упражнения с мячом носили скоростной характер и начинались после разминки, но при отсутствии утомления.

Упражнения для развития силы и выносливости выполняют со значительными мышечными напряжениями обязательно до возникновения утомления. При этом можно включать имитации недостаточно хорошо освоенных технических приёмов. Основными методами развития силы являются упражнения с отягощениями «до отказа» (многократные прыжки на максимальную высоту, броски на дальность, пробежки с максимальной скоростью). Основной метод развития выносливости – длительные упражнения. При выполнении упражнений на уроках учащимся следует объяснить, почему используется именно это упражнение. Это способствует сознательному овладению материалом, повышает активность учащихся.

Обычно урок по баскетболу заканчивается кратким подведением итогов. Учитель выставляет баллы ученикам. Учащимся даются домашние задания, В систему домашних заданий включают простые безопасные упражнения, не требующие специального инвентаря.

Как показывает практика, учащиеся порой стремятся как можно быстрее развить силу и прыгучесть для лучшего овладения техникой игры.

При это они, выполняя упражнения самостоятельно, переходят границы допустимых нагрузок. Учитывая это, учителю следует давать на дом совершенно конкретные задания.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеют

активность учащихся на занятиях физическими упражнениями, дисциплинированность. Помощь товарищам, наличие соответствующей спортивной формы, опрятный внешний вид, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Уроки физической культуры должны играть важную роль в эстетическом воспитании учащихся. Для этого следует привлекать внимание к выразительным красивым движениям, следить за точностью выполнения движений, проводить уроки или отдельные его части под музыкальное сопровождение.

Большое значение в воспитательном процессе имеет личность учителя, его профессиональная подготовка, а также объективное отношение к разрешению различных вопросов, которые возникают во время занятий.

Контрольные вопросы

1. Что является основной формой физического воспитания?
2. Какова структура урока?
3. Какие задачи решает подготовительная, основная и заключительная части урока?
4. Какие документы должен иметь преподаватель?
5. Что входит в план урока?

ГЛАВА 14. НАГРУЗКИ - УТОМЛЕНИЕ, МЕТОДИКА ЕГО УСТРАНЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Нагрузка — мера воздействия тренировочных средств на организм спортсмена.

Внешняя сторона нагрузки — компоненты воздействия тренировочных средств (объём, интенсивность, количество повторений и т.п.).

Внутренняя сторона нагрузки — изменения, происходящие в организме (ЧСС, частота дыхания и т.п.).

Компоненты нагрузки: объём, интенсивность, продолжительность выполнения нагрузок, количество подходов (серий), продолжительность интервалов отдыха, характер отдыха.

Утомление — состояние организма, характеризующееся временным снижением работоспособности. Снижение работоспособности является внешним и основным объективным признаком утомления. Это не патологическое, а нормальное для организма состояние, играющее защитную роль.

Утомлению характерна *усталость*, которая является его субъективным признаком. При усталости возникают ощущения тяжести в голове и мышцах, общая слабость. Основной причиной развития утомления при физической работе является снижение возможностей одного или нескольких «ведущих» звеньев функциональных систем организма при неадекватных требованиях нагрузки. Развитие утомления зависит от условий мышечной деятельности, индивидуальных особенностей организма и уровня тренированности.

Физические нагрузки и восстановление необходимо рассматривать как две стороны процесса повышения физической работоспособности баскетболиста. Увеличение скорости восстановительных процессов является одним из основных показателей роста тренированности спортсмена. Скорость восстановительных процессов повышается как за счет оптимизации режима нагрузок и отдыха, так и с помощью вспомогательных

восстановительных средств. При этом различают два основных направления воздействия на восстановительные процессы:

- 1) повышение скорости восстановления спортивной работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) ускорение восстановительных процессов после перенесенных заболеваний и травм (реабилитационные меры).

Утомление и восстановление при мышечной деятельности

Рациональное использование различных восстановительных средств позволяет повысить эффективность тренировочного процесса. Однако в некоторые периоды подготовки целесообразно тренироваться в состоянии неполного восстановления. Это стимулирует адаптационные перестройки в организме, позволяет в итоге подняться на более высокий уровень работоспособности.

Восстановительные средства принято делить на педагогические, психологические и медико-биологические. Главными считаются педагогические средства восстановления. К ним относятся рациональное чередование нагрузок и отдыха, оптимальное соотношение объема и интенсивности нагрузок, рациональное планирование восстановительных циклов подготовки и др.

Рациональному использованию педагогических средств будет способствовать рассмотрение восстановительных процессов после мышечной деятельности.

Характеристика восстановительных процессов. При выполнении физических упражнений в организме расщепляются и восстанавливаются богатые энергией соединения, причем более интенсивно идут процессы расщепления. Восстановительные же процессы происходят в основном по окончании работы. После рабочего состояния организма называется восстановительным периодом. Различают срочное (ранний период) и отставленное восстановление (поздний период).

Срочное восстановление — это процесс устранения накопившихся во время выполнения упражнений продуктов обмена в тканях (метаболитов) и ликвидация образовавшегося кислородного долга. Оно происходит непосредственно после окончания каждого упражнения и продолжается в течение 30-90 минут после выполнения тренировочной работы.

Отставленное восстановление — возвращение к исходному уровню энергетических ресурсов организма, усиление синтеза структурных белков и ферментов. Оно распространяется на многие часы отдыха после работы.

Психологические средства восстановления. Тренировка и соревнования закономерно сопровождаются психическим стрессом, последствия которого могут оказать негативное влияние не только на психическую сферу, но и на общее состояние спортсмена, снижая эффективность всей подготовки. Использование психологических средств необходимо для создания благоприятного фона, оптимизирующего течения восстановительных процессов, как при отдельных занятиях, так и на более продолжительных этапах тренировочного цикла.

Для восстановления работоспособности используются аутогенная тренировка (включающая релаксацию и самовнушенный сон), разнообразные формы досуга, комфортабельные условия быта и другие средства и методы восстановления работоспособности.

Аутогенная тренировка (от греч. *autogenes* — сам, производящий) — это метод психотерапии. В баскетболе при помощи самовнушения спортсмен обучается воздействовать на свое физическое и психическое состояние. Основной задачей в аутотренинге является достижение приторможенного состояния коры больших полушарий за счет снижения интенсивности внешних и внутренних раздражителей. При помощи аутогенной тренировки снижаются физическая усталость, нервное напряжение, нормализуется сон, спортсмен на предстоящую деятельность, а также лечатся некоторые заболевания.

Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление) - это расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры вплоть до полного бездвижения. Умение баскетболиста расслаблять мышцы во время выполнения заданий, а также между ними и после окончания тренировки и соревнований способствует ускорению восстановительных процессов. Эта способность тренируема. Эффект повышается при расслаблении мышц во время выполнения упражнений на гибкость и дыхательных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления. Средствам этой группы нередко придаётся самостоятельное значение. Однако следует напомнить, что эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального питания), некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы.

Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима дня и быта в зависимости от числа тренировочных занятий, их характера, личной гигиены спортсмена.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда энергетический обмен претерпевает значительные изменения.

Витамины (от лат. *vita* - жизнь) – это органические вещества, обладающие мощным биологическим действием. Они обеспечивают нормальное течение различных обменных процессов, хорошее усвоение пищи, повышают сопротивляемость организма, обеспечивают рост восстановление клеток и тканей (таб.30). Первоисточником витаминов обычно служат растения. Человек и животные получают большинство витаминов с пищей. Некоторые витамины образуются микрофлорой кишечника. Многие витамины, используемые как лекарственные препараты, получают химическим или микробиологическим синтезом. Готовые витамины и витаминные препараты спортсмены дополнительно принимают только в случае их недостаточного потребления с пищей. Витамины, содержащиеся в продуктах питания, лучше усваиваются организмом.

Краткая характеристика основных витаминов

Витамин А (ретинол)	Регулирует обменные процессы в эпителиальной ткани, нормализует ночное зрение, оказывает влияние на различные виды обмена и эндокринные железы, стимулирует рост молодых организмов.
Витамин В1 (тиамин)	Участвует в белковом, жировом и минеральном обменах, необходим для правильного функционирования нервной системы, снижает утомляемость, раздражительность, мышечную слабость, повышает аппетит.
Витамин В2 (рибофлавин)	Способствует росту и регенерации тканей и синтезу гемоглобина, играет важную роль в обмене белков, жиров и углеводов, улучшает ночное зрение, темновую адаптацию
Витамин В6 (пиридоксин)	Нормализует деятельность ЦНС, улучшает функции кроветворения, играет важную роль в белковом и жировом обменах.
Витамин В12 (цианокобаламин)	Положительно влияет на обменные процессы, обеспечивает нормальный процесс кроветворения, повышает функциональное состояние ЦНС, способствует росту детей и улучшению их общего состояния.
Витамин Е (токоферолацетат)	Обладает антигипоксическим действием, регулирует окислительные процессы и способствует накоплению в мышцах АТФ, повышает физическую работоспособность при работе анаэробного характера и в условиях среднесгорья.
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Играет важную роль в окислительно-восстановительных процессах, участвует в образовании межклеточных веществ в опорных тканях, способствует синтезу коллагена соединительной ткани, обеспечивает нормальную проницаемость капилляров, положительно влияет на функции нервной и эндокринной систем, активизирует действие различных ферментов и гормонов, повышает защитные силы организма, стимулирует регенерацию и заживление тканей.
Витамин РР (никотиновая кислота)	Ускоряет окислительно-восстановительные реакции, нормализует функционирование ЦНС, пищеварительных органов, печени, кожи.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов, определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности.

Значительное место в системе восстановительных средств занимают **физические факторы**. Они положительно влияют на функциональную активность отдельных органов и систем, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, в том числе иммунную активность, стимулируют процессы обмена веществ в организме, усиливают местный и общий кровоток.

Естественные физические факторы – это рациональное использование солярия, азария, водных процедур в естественных условиях.

Физиотерапевтические факторы представляют собой самую значительную группу восстановительных средств. Сюда входят насчитывающие многовековую историю бани, ванны, души, массаж и более “молодые” методы: электро-, свето -, гидро – и бальнеопроцедуры, общие и локальные баровоздействия, арзличные виды инструментального массажа, магнитные воздействия. Воздействуют они через кожу. Физическое раздражение рецепторов кожи оказывает рефлекторное воздействие и на деятельность мышечной системы, внутренних органов и ЦНС.

Контрольные вопросы

1. Нагрузка – это.....?
2. Какие компоненты нагрузки определяют степень утомления?
3. Какие знаете методы восстановления?
4. Что относится к психологическим средствам восстановления?
5. Как влияют медико-биологические средства восстановления?

ГЛАВА 15. ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ СТРАТЕГИИ

Стратегия в спорте и в баскетболе, в частности, рассматривается как важнейшая часть подготовки и ведения крупных соревнований.

Слагаемые стратегии многообразны. Они связаны с созданием материальной базы в спорте: спортивных сооружений, покрытий, инвентаря, оборудования, спортивной формы и различных снарядов, отвечающих требованиям мировых стандартов.

Стратегический план подготовки предусматривает отбор одаренных спортсменов, анализ соревновательного опыта, наличие информации о соперниках-претендентах на победу.

Отбор одаренных спортсменов теснейшим образом связан с модельными характеристиками, следовательно, ее структурой соревновательной игровой деятельности и факторами, обслуживающими ее эффективность.

Для того, чтобы технические новинки соперников не являлись неожиданностью, можно воспользоваться данными, так называемой стратегической разведки. С этой целью на соревнованиях различного масштаба и товарищеских встречах производится объективная регистрация технико-тактических действий соперников на видеомagneтофонную кассету. Затем составляется детализированный стратегический план подготовки команды к предстоящим соревнованиям.

Стратегические мероприятия, как правило, проводятся в течение всего 4-х летнего цикла между олимпиадами. Прогнозирование спортивных достижений может осуществляться только на основе взвешенного и постоянного сопоставления сил своей команды с силами конкурирующих команд соперников. Стратегической разведкой постоянно должна заниматься специально созданная при тренерских советах экспертная комиссия. После этого определяется модель ведения игры, определяется тактика ведения игры с учетом подготовленности команды. Осуществляется выработка системы игры

в нападении с использованием определенных тактических комбинаций; а также тактических вариантов игры в защите с обеспечением страховки.

Прогнозирование результатов предстоящих соревнований позволяет планировать основные параметры процесса подготовки, которую спортсмены должны провести для достижения необходимых результатов. Процесс непосредственной подготовки к соревнованиям направлен на выявление рационального соотношения упражнений, способствующих совершенствованию различных качеств, а также установлению оптимального сочетания больших нагрузок и полноценного восстановления.

Роль и значение лидерства

Управляющее воздействие лидера состоит из информации, поступающей к партнерам (и соперникам) по двум каналам связи. По первому каналу поступают различные зрительные сигналы, которые обозначают определенные действия или маневр. Реагируя на эти сигналы партнеры приспосабливаются к ним и осуществляют нужные действия. Кроме того, лидер часто пользуется и непосредственно речевыми сигналами. Особого внимания заслуживает вопрос о возможных линиях лидерского поведения лидера должно мобилизовать все физические цели (победы).

Спортивная практика знает немало примеров, когда на последних секундах благодаря лидеру команда буквально вырвала победу у соперников.

Игроков лидерского поведения нужно воспитывать для этой сложной координационной функции группового управления.

Основные черты лидера: сильная воля, высокое технико-тактическое мастерство.

Тактика игры. Основные понятия тактики игры

Тактика игры – это организация спортивной борьбы с помощью индивидуальных, групповых и командных действий, направленных на достижение победы. Основная задача тактики – определить системы,

способы, варианты и формы ведения игры в конкретных условиях против определенного противника.

Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков. Главной движущей силой ее развития является борьба между нападением и защитой.

Появление новых эффективных систем и способов нападения диктует необходимость поисков способов защиты. Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью с выполнением технико-тактических действий, а вторые – с применением общеконандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игроков без мяча и с мячом, т.е. все технические приемы и их разновидности.

Технические способы ведения игры – согласованные, индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с соперником.

Индивидуальные тактические действия – это действия игроков, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые тактические действия – взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

Командные действия – это взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определенных задач в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.

Система игры – это определенная организация действий команды, основанная на игровых функциях игроков и их расстановке на площадке.

Тактическая комбинация – это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контратаки.

Форма ведения игры – это характер проявления действий команды, выражающихся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в проявлении активной борьбы и т.д.

Игровая дисциплина — это подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять исключительную собранность и умение переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием, не исключая импровизации.

Психологические особенности тактического действия

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

В психологическом аспекте тактическое действие обусловлено сложными ассоциативными процессами, связанными с восприятием специфической информации, ее хранением и переработкой.

В эффективности проявления тактического действия значительная роль принадлежит антиципирующей деятельности мозга (предвосхищение раздражения). Предугадывание соревновательных ситуаций — важнейший показатель тактической деятельности волейболиста. Эффективность применения технико-тактических приемов во время соревнований при постоянно меняющейся обстановке связана не только с формированием совершенных навыков и умений. Она зависит и от способности спортсмена с временным и к точным предварительным действиям, которые известны как выбор места или своевременный контрприем.

В основе таких действий лежит способность человека предугадывать события, способность мозга управлять движениями. С точки зрения психофизиологии проявление опережающих, предварительных действий связывается не только с сенсомоторным актом, развивающимся с момента появления раздражителя, но и с деятельностью мозга до его возникновения. При этом мозг, являясь центральным звеном управления всеми периферическими эффекторами и устройством воспринимающим непрерывно поступающую информацию об изменениях, происходящих в окружающей среде, перерабатывает эту информацию и посылает к

рабочим органам соответствующие импульсы, посредством которых осуществляются необходимые двигательные действия.

Поэтому можно считать, что целенаправленные тактические действия баскетболиста являются предвиденными реакциями на предвиденные раздражители. В частности, предварительный выход к мячу или точный выбор места на площадке становятся возможными в результате восприятия и переработки срочной информации, поступающей как от внешних раздражителей, так и из определенных разделов памяти, накопленной в процессе спортивной тактической деятельности.

В практике нередко такие ситуации, когда самые быстрые ответные действия спортсменов недостаточно для выполнения необходимых передвижений, так как скорость полета мяча во много раз превышает скорость передвижения человека. В таких ситуациях на помощь игрокам приходит умение предугадывать действия соперников и заранее выходить на нужную позицию. Это предвидение игровой обстановки обусловлено физиологическими свойствами мозга человека. В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений своих партнеров или соперников определять их тактический замысел и последующие действия. В конечном счете это осуществляется в результате запоминания различных ситуаций, которые ассоциируются с новыми раздражителями, полученными в конкретных тактических ситуациях. Таким образом, если мы говорим о возможности развития физических качеств в процессе тренировки, то несомненен и тот факт, что можно воспитывать у соперников и тактическое умение предугадывать соревновательные ситуации и действия противника.

Актуальные вопросы современного баскетбола

Традиционный баскетбол, которому более 100 лет, в последние годы получил название классического баскетбола. Это вызвано тем, что в процессе развития баскетбола выделился баскетбол 3х3, который стал олимпийским видом спорта. Исполком Международного олимпийского комитета принял решение о включении в программу

летней Олимпиады 2020 года в Токио баскетбола 3х3. В классическом баскетболе за последние несколько лет произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. Все это привело к необходимости внесения коррективов в содержание соревновательной и тренировочной деятельности ведущих баскетболистов мира.

Анализ научной и методической литературы, беседы с тренерами и спортсменами позволили установить, что изменения в правилах игры повлияли на содержание соревновательной деятельности баскетболистов. Изменения структуры и содержания соревновательной деятельности диктуют необходимость учета этого при организации и проведения тренировочного процесса высококвалифицированных баскетболистов и сфере подготовки спортивного резерва. В противном случае направленность и содержание подготовки спортсмена не будут соответствовать специфике соревновательной деятельности, что отрицательно повлияет на результаты состязаний.

В этих условиях актуальна проблема интегрирования содержания соревновательного противоборства и тренировки, системного единства, что отражается в понятии «соревновательно-тренировочная деятельность». Только на основе анализа соревновательной деятельности, выявление основных тенденций в развитии современного классического баскетбола возможно построение эффективной системы подготовки высококвалифицированных баскетболистов.

Существенные изменения произошли в технической подготовленности высококвалифицированных баскетболистов по сравнению с предыдущими этапами развития баскетбола.

Современный баскетбол характеризуется значительным усилением бросками с дальних дистанций. Использование новых комбинаций игроками команды – соперницы и затрудняет организацию ими атакующих действий. Броски с дальних дистанций в настоящее время – наиболее распространенная из всех разновидностей этого приема игры. В тоже время наблюдения показывают, что игроки ведущих команд мира (Сербии, США, России, Италии) тактически сочетают броски с дальних дистанций и привлечения низкорослых

игроков к атаке, когда мяч направляется близко к кольцу. Проявляется тенденция к учащению случаев к использованию «снайперов» команд.

В технике различных видов броска значительных изменений нет. В современном баскетболе, как и ранее, наиболее распространенными являются броски со средних дистанций. Причем их соотношение существенно не изменилось.

Анализ технико-тактических действий (ТТД) баскетболистов ведущих команд в нападении показал, что подавляющее большинство атак после хороших комбинаций. Данная тенденция характерна для ТТД в нападении из зоны защиты площадки. Проведенные наблюдения позволили установить, что при позиционном нападении игроки используют восемь способов для взятия корзины. При первом из них бросок выполняется игроками после овладения мячом без применения каких-либо индивидуальных и групповых тактических действий, при втором — после применения определенных чисто индивидуальных действия (обводок, поворотов, отвлекающих маневров и т. д.). Третий способ характеризуется выполнением броска после взаимодействий с центровым игроком, при четвертом — бросок производится после типичных взаимодействий с участием двух-трех игроков («двойка», «тройка»), при пятом — после применения заслона. Шестой способ — выполнение броска после создания численного преимущества (применяется в основном против зонной защиты), седьмой — после взаимодействий группы игроков, использовавших различные сочетания перечисленных средств и, наконец, восьмой — после применения групповых и общекомандных перемещений типа малой и большой «восьмерки» по кругу, скрестных и встречных перемещений и т. п. В современном баскетболе постоянно возрастает значение нападения быстрым прорывом. Повышение общей эффективности игры требует воспитания у баскетболистов постоянного стремления активно атаковать. Тренерам и игрокам следует помнить, что быстрый прорыв является начальным этапом организации нападения, поэтому он должен стать обязательным условием мгновенного перехода от защиты к нападению. Во всех случаях овладения мячом команда обязана начинать атаку быстрым прорывом. В ходе тренировок надо отрабатывать переходы от неудавшегося быстрого прорыва к другим способам атаки, используя

положительные факторы первого: скорость, высокую маневренность игроков и быстроту достижения численного превосходства. Создание численного превосходства на определенной части площадки — основной принцип тактики действий в защите и нападении.

Контрольные вопросы

1. Каковы основные вопросы стратегии в баскетболе?
2. Что такое тактика игры в баскетболе?
3. Раскройте основные понятия тактических взаимодействий?
4. В чем заключаются психологические особенности тактического действия?
5. Влияние актуальных вопросов современного баскетбола на определение стратегии и тактики игры?

ГЛАВА 16. ПЕРИОДИЗАЦИЯ И ЦИКЛИЧНОСТЬ МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

16.1. Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки

Годичный тренировочный цикл состоит из **подготовительного, соревновательного и переходного периодов.**

➤ Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодовом и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки.

➤ Соревновательный период (3–4 месяца в полугодовом и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям.

➤ Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Подготовительный период делится на два этапа: этап общей и этап специальной подготовки.

Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных: это могут быть упражнения, применяемые в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д.

Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, с тем, чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в борьбе.

Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60–70 % времени всей тренировки.

Рост тренировочных нагрузок на обще подготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда занимающиеся в

состоянии продолжать увеличение объема тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения обще подготовительного этапа тренировки.

Показателями выполнения задач I этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Длительность обще подготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40–50 дней.

Тренер имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на I этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом.

Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, интересных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

В связи с этим меняются педагогические задачи различных сторон подготовки.

Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70 % общего времени тренировки. В связи с этим

уменьшается разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать: за сколько дней до соревнований проводить тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

Как говорилось выше, параллельно с решением педагогических задач по овладению техникой и тактикой соревновательной деятельности тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени. Этот параллельный процесс связан с необходимостью соблюдения физиологического механизма: нагрузка – отдых – восстановление – супер восстановление.

16.2. Типы и структура циклов

Мезоструктура спортивной тренировки. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании (таб.31).

Таблица 31

Иерархия и продолжительность компонентов тренировочного процесса

Компоненты тренировочного процесса	Длительность	Способ планирования
Олимпийский цикл	Четыре года - период между олимпиадами	Долгосрочный
Макроцикл	Один год или несколько месяцев	Долгосрочный
Мезоцикл	Несколько недель	Среднесрочный
Микроцикл	Одна неделя или несколько дней	Краткосрочный
Тренировка	Несколько часов	Краткосрочный
Тренировочное упражнение	Несколько минут	Краткосрочный

Набор периодических элементов обеспечивает достаточную свободу при планировании тренировочного процесса. Хотя внешние факторы, например спортивный календарь соревнований и сезонные изменения, диктуют даты кульминационных фаз и ограничений в тренировочном процессе. Тем не менее, тренер может выбрать последовательность включения, содержание и продолжительность циклов, а так же определять особенности каждого тренировочного средства и метода.

Дальнейшее рассмотрение традиционного подхода выявляет общие характеристики вышеупомянутых периодов и подразделяет их на несколько этапов. Содержание тренировки на каждом этапе должно конкретизироваться, принимая во внимание объем тренировочной нагрузки и ее интенсивность (таб.32).

Таблица 32

Общие характеристики периодизации тренировочного процесса в традиционном подходе

Период	Этап	Цели	Тренировочная нагрузка
Подготовительный	Обще подготовительный	-Увеличение уровня общих двигательных способностей. -Овладение различными двигательными навыками	-Относительно большой объем и сниженная интенсивность основных упражнений; -Большое разнообразие тренировочных средств
	Специально Подготовительный	-Увеличение уровня специальной подготовленности; -Совершенствование более специализированных двигательных и технических возможностей	-Объем тренировочной нагрузки достигает максимума; -Интенсивность увеличивается выборочно
Соревновательный	Соревновательной подготовки	-Совершенствование специальной подготовленности по виду спорта, технико-тактических навыков; -Формирование индивидуальных схем успешного выполнения соревновательного упражнения	-Стабилизация и сокращение объема нагрузок, увеличение интенсивности специальных упражнений по виду спорта
	Непосредственно соревновательной подготовки	-Достижение наилучшей специальной подготовленности по виду спорта и готовности к главному соревнованию	-Небольшие объемы, высокая интенсивность; -Наиболее точная имитация предстоящего соревнования
Переходный	Переходный	Восстановление	Активный отдых

Первоначально традиционный подход предполагал один макроцикл в год. Такой годичный цикл, с одним пиком особенно подходил для сезонных видов спорта (лыжи, гребля и др.), но не отвечал требованиям тех видов, в которых спортсмены соревновались в любое время года и в каждом из них (борьба, фехтование, спортивные игры). Более поздние модификации допускали применение двух и трех макроциклов в пределах одного годичного цикла.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦ объемный

+ МЦ объемный + МЦ интенсивный + МЦ восстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов (Л.П. Матвеев).

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными 403.

для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦ модельно-соревноват. + МЦ собственно трениров. МЦ собственно

трениров. + МЦ модельно-соревн. + МЦ собственно трениров. + МЦ подводящий (Л.Н. Матвеев).

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы - подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Контрольные вопросы

1. Сколько периодов в годичном тренировочном цикле? Раскрыть задачи каждого периода.
2. Каковы типы и структура циклов спортивной тренировки?
3. Перечислите виды мезоциклов спортивной тренировки...
4. Раскройте задачи базового мезоцикла спортивной тренировки..
5. Что объединяет контрольно-подготовительный предсоревновательный и соревновательные мезоциклы?

ГЛАВА 17. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С БАСКЕТБОЛИСТАМИ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ

Организация и структура многолетней подготовки, как элемент системы подготовки команд в четырехлетнем цикле, обеспечивают ряд условий оптимального функционирования.

1. Эталон-модель команды, определяющая образец результатов, к достижению которых направлена деятельность системы.

2. Процесс подготовки, направленный на достижение модельного результата.

3. Управление процессом подготовки.

Модель непосредственно не связана с процессом подготовки. Отсюда обязательным условием соответствия модели и подготовки является программирование процесса, реализуемое с помощью различных видов планирования.

Таким образом, в целенаправленном функционировании системы подготовки можно выделить четыре относительно обособленных, но достаточно связанных воедино раздела: модельный, программный, процессионный и контрольный.

Модельный раздел

Модельный раздел включает следующие этапы:

1.Обобщение предшествующего опыта и изучение соперника (спортивная разведка).

2.Изучение специфики условий проведения предстоящих соревнований.

3.Разработка и проверка модели команды.

Анализ соотношения технико-тактических сторон (нападение-защита) в отечественном и мировом баскетболе показывает постоянное усиление нападающих действий команд, повышение их атакующего потенциала. Это главная тенденция баскетбола. Основные направления тенденции в тактической сфере:

1. Увеличение в стартовом составе команд числа нападающих игроков (3-2) или 4-1).

2. Ведение комбинационной игры как средства активной борьбы. Изучение системы игры в нападении ведущих команд мира с учетом комбинационности выявляет рост комбинационной игры через центрального игрока.

3. Повышение скорости выполнения технических приемов для ослабления защитных действий команды противника. Применение прорывов со скоростных передач (доходит до 70% и более).

4. Максимальное использование индивидуальных особенностей всех игроков команды. Отсюда определенная универсализация в игровых функциях и специализация в отдельных действиях.

5. Широкое использование всего состава команды (12 игроков) для усиления нападающих или защитных действий и изменения тактического рисунка игры.

6. Подключение к нападающим действиям игроков задней линии. Знания тенденций техники и тактики мирового и отечественного баскетбола и специфики условий проведения соревнований позволяют разработать модель каждого игрока в зависимости от функций и команды в целом. В модели учитываются все стороны игровой деятельности команды: комплектование состава и стартовой шестерки, применение системы игры в нападении и защите, эффективность действий в использовании технических приемов.

Модель учитывает показатели игроков по функциям, необходимые для успешной деятельности команды в целом. Разумеется, она должна быть динамичной. В нее постоянно вносят определенные коррективы. Следовательно, модельный раздел деятельности системы подготовки не заканчивается разработкой модели, а тесно переплетается с другими разделами.

Проверка эффективности модели команды осуществляется на всех этапах ее создания и подготовки в процессе участия команды в контрольных и календарных соревнованиях.

Примерная модель мужской команды. Принципы комплектования команды

Спортивная команда в игровых видах спорта, представляет собой уникальное сочетание спортсменов разных возраста и амплуа, уровня квалификации и подготовленности, индивидуальных особенностей техники и психологических свойств личности и др. При этом каждый спортсмен является важным звеном состава команды, а успех в матче в подавляющем большинстве случаев обусловлен умением рационально использовать каждого игрока исходя из его возможностей и способностей. Наиболее ответственным в методическом и организационном плане является отбор спортсменов в национальную сборную команду страны, когда тренерскому составу необходимо выбрать спортсменов, способных выйти на пик готовности в момент ответственных игр и иметь высокую мотивацию, психологическую устойчивость для демонстрации высокого спортивного результата. Особое место занимают и вопросы подготовки резерва, от которого зависит успешность выступления сборной в ближайшей перспективе. Подготовка и отбор перспективного резерва игроков зачастую остается без заслуженного внимания со стороны специалистов, работающих со сборной. На клубном уровне тренер привлекает молодых спортсменов для участия в матчах против заведомо слабых соперников или в тех встречах, которые не имеют особой значимости для команды в турнирной таблице. Однако для сборной команды, где каждый официальный матч играет решающую роль, проблема подготовки резерва остается достаточно проблематичной. Об этом свидетельствует анализ возраста игроков, которые представлены в составах национальных сборных команд разных стран для участия в престижных международных турнирах, и общего игрового времени, которое проводят на площадке молодые спортсмены в официальных матчах за сборную.

Требования к игрокам мужской команды

Специальная физическая подготовка. Здесь несколько повышаются требования к скоростно-силовой подготовке, прыжковой и

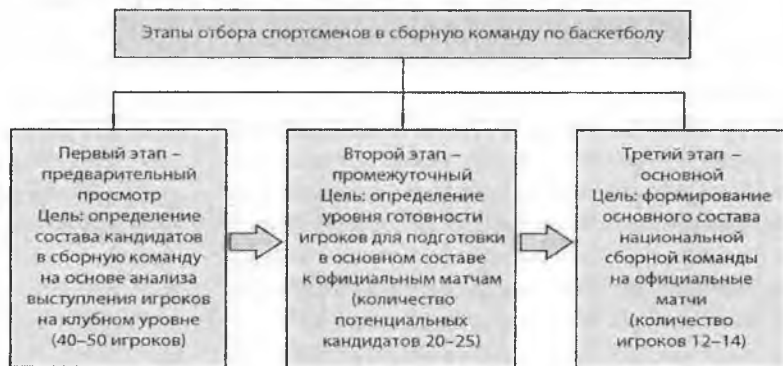
игровой выносливости игроков, их координационным возможностям. Требования по общей и специальной физической подготовке к высокорослым игрокам предъявляются те же самые.

Ориентировочные нормативы, предъявляемые к игрокам по специальной физической подготовке, следующие: (табл.33).

Техническая подготовка. Общее требование к универсализации игроков говорит о том, что пробелов во владении техническими приемами быть не должно.

К основным критериям можно отнести: регулярную игровую практику за клуб, эффективность ведения соревновательной деятельности, улучшение спортивного мастерства, рост уровня спортивных результатов. Спортсменов, которые имеют регулярную игровую практику в ведущих баскетбольных клубах, необходимо в первую очередь рассматривать в качестве потенциальных кандидатов в сборную команду. На данном этапе отбора игроки могут и не знать, что за их спортивной карьерой активно наблюдают селекционеры. Контроль ведется за 40-50 баскетболистами, которые определены как потенциальные кандидаты для участия за национальную сборную команду.

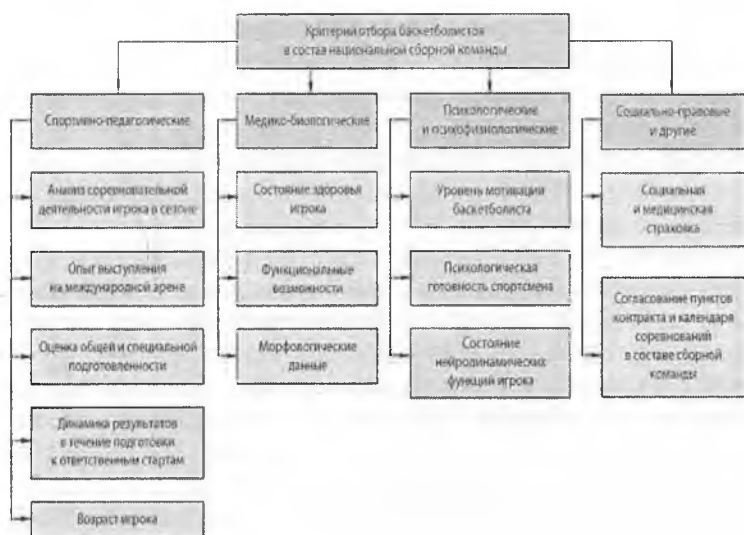
Таблица 33.



Второй этап отбора - промежуточный, проводится перед началом учебно-тренировочных сборов команды. Критериями отбора на данном этапе являются: состояние готовности баскетболистов,

отсутствие повреждений и травм, уровень мотивации и желание выступать за национальную сборную команду. В результате отбора на данном этапе формируется предварительный состав команды, который начинает учебно-тренировочный сбор для подготовки к участию в официальных соревнованиях. Ориентировочная численность игроков, которая должна остаться после проведения второго этапа отбора, составляет 20-25 баскетболистов, при этом отбор осуществляется с учетом игрового амплуа спортсменов. На каждую игровую позицию отбирается четыре-пять игроков, что позволяет обеспечить необходимые условия для конкурентной борьбы за место в основном составе и объективно сопоставить уровень подготовленности каждого из потенциальных кандидатов для отбора в сборную команду страны.

Таблица 34



Третий (основной) этап отбора должен решить задачу по определению окончательного состава команды, который возьмет участие в официальных международных соревнованиях. Безошибочность действий на данном этапе во многом зависит от

наличия надежных и информативных критериев и эффективности всей системы отбора. Заключение об уровне подготовленности игрока необходимо делать с учетом широкого спектра показателей и характеристик, которые всесторонне позволяют оценить преимущества и недостатки каждого спортсмена и объективно определить потенциальные возможности кандидатов в состав сборной команды. Дополнительной информацией для решения этой задачи являются результаты выступления в серии контрольно-подводящих игр, которые планируются в преддверии главных соревнований для сборной.

Примерная модель женской команды, принципы комплектования женской команды

Изучен характер сочетания индивидуально-психологических и личностных особенностей баскетболисток при взаимодействии в звеньях. Для срабатываемых звеньев характерны: различные сочетания средних и высоких показателей личностной тревожности, по признакам экстраверсия-интроверсия и сенсорики-интуиция - гомогенные сочетания экстравертов и сенсорики, по признакам рациональность-иррациональность и логика-этика - гетерогенные сочетания, по сочетанию ролевых положений — лидер (-ы) - ведомый, по восприятию временных интервалов — расхождение в оценке не должно превышать 1,26 сек, наличие в звене игрока с реалистическим стилем мышления, подобие по показателям концентрации и избирательности внимания, по коэффициенту интеллекта - различные сочетания высоких и средних показателей, подобие по уровню тактического мышления. Выявлены критерии совместимости индивидуально-психологических и личностных особенностей спортсменок, обуславливающие срабатываемость:

- сочетание «экстраверт- экстраверт»
- адекватное чувство времени (разница в восприятии не более 1,26 с)
- сочетание «рационал-иррационал»
- наличие в связке игрока с реалистическим стилем мышления
- ролевые сочетания «лидер (-ы) - ведомый»
- подобие в избирательности и концентрации внимания

- подобие в коэффициенте интеллекта
- подобие в тактическом мышлении
- сочетание «сенсорик-сенсорик».

Квалифицированные баскетболистки обладают определёнными личностными характеристиками: средним уровнем тревожности, высокими показателями свойств нервных процессов, высокой помехоустойчивостью, быстротой мыслительных операций, выраженной экстравертированностью, высокой нормативностью поведения, общительностью, активностью, смелостью, зависимостью от группы, склонностью работать в группе, уверенностью в себе. Сочетание данных личностных качеств обуславливает игровое взаимодействие партнёров при решении нестандартных игровых ситуаций. Критериями совместимости индивидуально-психологических и личностных особенностей, обуславливающих срабатываемость игроков, являются:

- сочетание «экстраверт- экстраверт»
- адекватное чувство времени (разница в восприятии не более 1,26 с)
- сочетание «рационал-иррационал»
- сочетание «сенсорик-сенсорик»
- наличие в связке игрока с реалистическим стилем мышления
- ролевые сочетания «лидер (-ы) - ведомый»
- подобие в избирательности и концентрации внимания
- подобие в коэффициенте интеллекта
- подобие в тактическом мышлении.

3. Методика комплектования игрового состава с учётом психологической совместимости и срабатываемости высококвалифицированных баскетболисток позволяет ускорить процесс освоения новых взаимодействий, повысить результативность и качество командной игры.

Программный раздел

После разработки модели команды ведущей задачей становится организация системы подготовки таким образом, чтобы подучить результаты, возможно близкие к модели. Здесь главным является планирование. Объектами планирования могут быть: модель, информация, организационное и материально-техническое обеспечение, состав команды, контроль.

Разрабатывают перспективный план подготовки команды на четыре года (цикл Олимпийских игр), который затем детализируют в годовом плане, планах отдельных макроциклов полугодичных периодов, этапных рабочих планах и при индивидуальном планировании.

Планирование подготовки в каждом году цикла основывается на взаимосвязи и преемственности задач и содержания каждого последующего года.

Для детализации перспективного плана разрабатывают текущий (на каждый год) план подготовки клубной команды, который включает два макроцикла с тремя периодами: подготовительным, соревновательным и переходным. В подготовительном периоде особо четко выделяется предсоревновательный этап, имеющий специфические задачи, связанные с непосредственной предсоревновательной подготовкой, т.е. подведение команды к вершине спортивной формы. На этом этапе команда должна провести не менее двадцати контрольных встреч.

Основным состязаниям обязательно предшествует серия соревнований по регламенту предстоящих встреч с различными соперниками. Подготовка завершается официальными соревнованиями.

Для дальнейшей детализации годового плана используется оперативное планирование, реализуемое составлением рабочего плана с расчетом часов на каждый тренировочный этап (сбор), состоящий из микроциклов.

Эффективность микроциклов

Содержание и вариативность микроциклов зависят от периода подготовки, его продолжительности и основной направленности по этапам. Например, в подготовительном периоде выделяют этапы общей, специальной и предсоревновательной подготовки. В этом периоде и даже на каждом этапе могут чередоваться микроциклы следующей структуры: 6-1, 5-1, 4-1, 3-1 или 3-1-2-1. количество рабочих и выходных дней соревнований и отдыха в Чемпионате страны, других соревнованиях. Как правило, выделяют основные

рабочие микроциклы 5-1, 4-1 и 3-1 как в повседневных тренировках, так и на специальных тренировочных сборах.

В общей структуре построения подготовки на тренировочных сборах по недельным микроциклам применяют ежедневные двухразовые и трехразовые тренировочные занятия (при условии, что утренняя зарядка определяется как тренировка).

Подготовительный период иногда называют периодом фундаментальной подготовки. Содержание сторон подготовки недельных режимов работы явно определяется направленностью этапов. Как правило, этот период длится 3-3,5 месяца (сентябрь-середина декабря), из них этап общей подготовки - 1 месяц, специальной - 1 месяц, предсоревновательный этап - 1,5 месяца. На первом этапе преобладает физическая (40% от всего тренировочного времени) и техническая подготовка (40%) с применением недельных микроциклов 6-1, 5-1. На втором этапе преобладает техническая (40%) и тактическая подготовка (40%); специальная физическая подготовка занимает 20%; режим работы - 5-1, 4-1. На третьем этапе преобладает тактическая, игровая, соревновательная подготовка (60%); техническая подготовка составляет 30% от времени; используют микроциклы 4-1, 3-1. В соревновательном периоде в промежутках между турами 16-20 дней применяют недельные циклы 4-1, 3-1, в основном имеющие тактико-техническую, игровую (90-80%) и специальную физическую (10-20%) направленность. Подготовка идет с учетом состояния каждого игрока, команды в целом и конкретного противника соревнований.

Режимы тренировочных сборов

Кроме обычных режимов проведения занятий проводится специальные тренировочные сборы с повышенными объемами работы, включающие в течение дня специальную зарядку (т.е. первую тренировку) таким образом, двухразовые или трехразовые тренировки, а также специальные теоретические занятия. На разных тренировочных сборах и даже в одном тренировочном сборе, как и в обычных занятиях, могут чередоваться все микроциклы в зависимости от продолжительности сбора и ближайших задач, состояния

подготовленности игроков и команды, а также предстоящих соревнований.

Поэтому одним из основных разделов управления и оптимизации подготовки команды и выступления ее в соревнованиях, управления спортивной формой игроков и мобилизационной готовностью команды является определенность применения конкретных недельных режимов работы с учетом периодов и задач подготовки игроков.

Процесс подготовки

Процесс подготовки, как известно, включает отбор игроков и комплектование команды на основе разработанной модели, реализацию подготовки, достигающей показателей, возможно близких к модели; участие спортсменов в этапных соревнованиях года и в основном соревновании цикла; мероприятия, обеспечивающие реабилитацию игроков после окончания цикла и года в целом, а также мероприятия, обеспечивающие подготовку.

Отбор игроков в команды ведется постоянно в течении всех лет из сильнейших игроков различных клубных команд или из способных игроков ДЮСШ.

В основе оценки игроков при отборе лежат модельные показатели:

1. Спортивно-технические. Критерием спортивно-технических показателей являются тесты, предполагающие выполнение технических приемов в условиях соревнований, определенных моделью команды.

2. Физической подготовленности. Критерием физической подготовленности являются показатели модели, которые служат контрольными тестами (функциональными).

Второй задачей процессионного раздела является реализация подготовки игроков и команды, предполагающая достижение показателей, возможно близких к модели. Он включает ряд традиционных сторон подготовки, связанных воедино: технической, тактической, физической, психологической, теоретической подготовки. Учитывая специфические свойства игровых видов спорта, представляется возможным и целесообразным выделять в определенном аспекте

игровую и соревновательную подготовку, интегрирующие все стороны.

Техническая подготовка

Как известно, количество технических приемов, выполняемых на тренировочном занятии, должно быть в 3-4 раза больше, чем во время игры. Для этого используют такие формы занятий по технической подготовке, как направленные тренировки, которые предполагают длительную работу над одним-двумя техническими приемами. Таким образом увеличивается число их повторений. Направленная тренировка имеет преимущество – она способствует стабилизации техники и позволяет более целенаправленно проводить занятия. Техническая подготовка команды в годовом цикле составляет примерно 40% от времени занятий.

Тактическая, игровая и соревновательная подготовка

Тактическая, игровая и соревновательная подготовка занимает ведущее место в годовом цикле и составляют примерно 60% от времени тренировок.

Основным критерием тактической подготовленности являются показатели контрольных игр и подготовительных соревнований, в которых помимо общего результата оценивается эффективность отдельных систем игры, командной тактики в нападении и защите. Эти показатели используют в качестве контрольных при периодической оценке эффективности совершенствования тактической подготовленности игроков.

Соревновательная подготовка команды объединяет отдельные стороны процесса подготовки. В тренировочном процессе ей отводится значительное время. Сюда входят и календарные игры, где непосредственно закрепляются навыки соревновательной подготовки.

Соревнования, как основной метод соревновательной подготовки команды, предусматривает постепенное нарастание сложности игр их психологической напряженности.

Критерием оценки участия в соревнованиях являются показатели контрольных и этапных календарных игр года, которые служат основанием для корректирования всех сторон подготовки, в том числе соревновательной.

Факторы, обуславливающие развитие, становление и поддержание спортивной формы игроков и их мобилизационную готовность, определяются:

1. Состоянием физической подготовленности игроков, т.е. уровнем развития физических качеств.

2. Работоспособностью игроков – состоянием их функциональных возможностей.

3. Технической подготовленностью.

4. Тактической подготовленностью.

8. Игровой подготовленностью.

6. Соревновательной подготовленностью.

7. Психологической подготовленностью, теоретической и т.п.

Все это можно назвать термином «интегральная подготовка», которая в большой мере определяется игровой и соревновательной деятельностью. В практике определилось соотношение всех сторон подготовки к игровой и соревновательной деятельности как 3:1 всего объема годичного цикла. Это относится и к структуре и содержанию недельного микроцикла различных периодов подготовки команд, особенно соревновательного.

Сложилось традиционное понятие, что в подготовительном периоде нельзя проводить игровую, особенно соревновательную подготовку, пока не закрепились технико-тактические навыки. Это совершенно неправомерно, так как игровая и соревновательные подготовки являются составными комплексной подготовки, без которых невозможно закрепление навыков выполнения технических приемов и взаимодействий. Поэтому на каждом этапе подготовительного и соревновательного периодов, независимо от состояния подготовленности игроков недельном микроцикле должны быть игровые (соревновательные) дни. Например, 6-1; два дня – тренировочные, третий – игровой, четвертый и пятый дни – тренировочные, шестой день – игровой, а также полностью игровой

(соревновательный) недельный микроцикл (3-1, 3-1-2-1 и т.п.). Такое планирование моделирует туры первенства и других соревнований.

Безусловно, что на первом этапе подготовительного периода (первый месяц) игровая подготовка выражена в меньшей степени – один раз в конце недельного цикла, на втором этапе (второй месяц) она несколько больше и не только игры между собой, но и с противником (другим коллективом). На предсоревновательном этапе подготовительного периода (третий месяц) игровая и соревновательная подготовка должны преобладать. Даже возможно чередование обычных тренировочных недель с соревновательными через раз.

В любой сфере деятельности определена рабочая неделя- это обычный ритм жизни человека. Изменение количества рабочих дней и дней отдыха в микроцикле зависит от периода подготовки, этапа, поставленных задач и состояния работоспособности каждого игрока команды. В недельном режиме частично основывается и круговая система проведения международных соревнований по турам.

Таким образом, система проведения соревнований должна предполагать концентрацию сильнейших команд, которые имеют возможное большое количество раз встречаться друг с другом (интенсивность игр).

В итоге повышается и психологическая напряженность соревнований при встречах равных соперников, игроки приобретают опыт игр с сильнейшими (или равными) командами. Появляются объективные возможности занять лучшее место, независимо от того, в какой группе команда начинает соревнование. Стабилизируется система календаря и подвижность сроков его проведения.

Начало первенства должно быть не ранее декабря с учетом проведения подготовительного периода не менее трех месяцев (оптимальные сроки подведения игроков к пику спортивной формы).

Все это позволяет нормализовать тренировочную работу между турами и дает возможность клубным командам участвовать в Кубке азиатских чемпионов или других международных соревнованиях между турами.

Необходимо учитывать, что длительность перерывов между турами (15-20 дней) многоэтапного соревновательного периода,

который, длится 4-5 месяцев, предполагает определение оптимального микроцикла тренировочной работы и его содержание (соотношение сторон подготовки). В процентном отношении это выглядит так: физическая подготовка – 20%, технико-тактическая и игровая подготовка – 80% с учетом текущего состояния каждого игрока, согласно индивидуальным планам.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- наиболее оптимальным в многоэтапном соревновательном периоде является недельный микроцикл 3-1, 4-1;
- в определении соотношения сторон подготовки преимущественно должна проводиться работа по совершенствованию технических приемов с тактической направленностью и игровой подготовкой;
- необходимы занятия по совершенствованию функциональных возможностей и физических качеств игроков, что позволяет поддерживать и повышать их работоспособность и способствует психологической реабилитации;
- рациональная вариативность соотношения сторон подготовки является главным фактором поддержания и улучшения спортивной формы игроков;
- наблюдается зависимость уменьшения количества рабочих дней в недельном микроцикле от одновременного увеличения объема и повышения интенсивности тренировочного процесса.

Поэтому особое внимание следует обратить на организацию оптимальных режимов работы в течение тренировочного дня и уточнение тестов комплексного оперативного контроля готовности каждого игрока и команды.

В подготовительном и соревновательном периодах постоянно должна вестись работа по совершенствованию преимущественно технических приемов игры с тактической направленностью. В то же время необходимы занятия и по совершенствованию функциональных возможностей и физических качеств игроков. Соотношение сторон подготовки является главным фактором поддержания и улучшения спортивной формы игроков и мобилизационной готовности команд.

В тренировках важно постоянно чередовать упражнения технико-тактической подготовки с упражнениями СФП на протяжении всего занятия. Тем самым достигается большой тренировочный эффект.

Темп выполнения каждого упражнения без мяча и по возможности с мячом нужно стремиться ускорять и в обычной тренировке, и в игровой разминке. В одном техническом приеме должны преобладать двух-трехтактные действия с разными или однотипными заданиями. Использование нагрузки должно носить скачкообразный характер, заключающийся в чередовании недельных циклов объемно-ударных (больше и объем и высокая интенсивность) с обычными.

Необходимо специально создать нестандартные игровые ситуации, которые требуют инициативы и мгновенных действий, нетрадиционных методов тренировки.

Следует применять специальные направленные тренировки, которые предполагают совершенствование определенных технико-тактических действий, метод сопряженной тренировки, оперативное комплектование тестирование.

Задачи мероприятий, обеспечивающих реабилитацию игроков после окончания цикла и года в целом сводятся к следующему:

1. Обеспечение игроков команды активными средствами реабилитации: средства ОФП, психорегулирующие тренировки, активный отдых и т.д.

2. Обеспечение игроков пассивными средствами реабилитации: фармакологические средства, массаж, парная баня, профилактическое санаторное лечение и т.д.

Особенности подготовки сборных команд

Перспективный план подготовки различных сборных команд по годам цикла предполагает определенную преемственность задач подготовки каждого года в общей системе.

Так, первый год подготовки – год, в котором подводятся итоги выступления сборной команды в предшествующем четырехлетнем цикле. На основе данных спортивной разведки и изучения тенденций волейбола формируется модель сборной команды республики следующего четырехлетия. Уровень спортивной формы игрока достигает вершины дважды в году: в октябре-апреле к первенству страны в составе клубной команды и в мае-октябре к этапному соревнованию

года в составе сборной или клубной команды для участия в Кубке Азии.

В целом первый год подготовки можно считать периодом создания и становления сборной команды на основе модели, что и закрепляется перспективным планом.

Во второй год подготовки на основе контроля модели команды планируется корректирование состава сборной команды республики и возможное ее доукомплектовать из числа кандидатов на место выбивших по различным причинам игроков. В физической подготовке планируется совершенствование физических качеств игроков с плановым ростом показателей по тестам условно на 4-6 % от исходного уровня. В технической подготовке планируется также дальнейшее совершенствование эффективности технических приемов в игровых условиях с приростом до 10 % от исходного уровня и т.д.

Второй год подготовки можно определить как период завершения создания команды, совершенствование ее состава и участия в соревнованиях.

Модель команды отработана и проверена, состав команды стабилизируется. Подготовка игроков и команды на третьем году по всем разделам направляется на относительную стабилизацию достигнутого уровня показателей. Достижение максимального уровня спортивной формы планируется также дважды в год.

Третий год подготовки можно считать периодом стабилизации состава, игры команды в нападении и защите с запасом соревновательной прочности против разных соперников.

Четвертый год подготовки завершает цикл. Окончательно устанавливается и утверждается состав сборной команды. Подготовка игроков и команды направлена на стабилизацию всех технико-тактических показателей. Команда готовится применять все варианты состава и тактических замен игроков и проверяется в различных условиях игровой деятельности и психологической напряженности во встречах с различными по классу и стилю игры противниками. Показатели уровня спортивной формы изменяются также дважды в год.

В целом четвертый год определяют как период завершения подготовки сборной команды.

Тактическая и соревновательная подготовка в сборной команде составляет до 60 % от всего времени. Игровая нагрузка предполагает участие игроков сборной команды в следующих соревнованиях:

- контрольных встречах в период подготовки игрока в составе клубной команды, являющихся средством определения его готовности;
- календарных играх игрока сборной команды страны в составе клубной команды во время участия в Азиатских соревнованиях;
- контрольных играх в составе сборной команды при подготовке к соревнованиям;
- календарных играх сборной команды республики в Азиатских соревнованиях.

Контрольные игры могут организовываться и проводиться как внутренние (встречи сборной команды с различными клубами) и международные (встречи с клубными и национальными командами других стран).

Контроль подготовки

Контроль подготовки позволяет получать информацию о ее результатах. Он предполагает контроль модели и состава команды, процесса подготовки ее результатов.

Для получения достоверной информации используют методы активного педагогического, медико-биологического и психологического контроля. Контроль по всем направлениям проводится в период пребывания игрока в составе клубной и сборной команды. В последнем случае его осуществляют по недельным микроциклам во время учебно-тренировочных сборов.

Контроль проводится оперативный, этапный, годичный и многолетний. Данные контроля фиксируют в специальном журнале команды, дневнике тренера и спортсмена, в специальной карточке игрока и в последующем использует в педагогическом процессе.

Контроль подготовки осуществляют ежегодно в два этапа: в клубной команде – с сентября по апрель и в сборной – с января по апрель во время участия в первенстве страны (т.е. в клубах), май-август – непосредственно в сборной.

Контроль за функциональным состоянием организма игроков предполагает:

комплексное углубленное обследование;
этапное обследование;
наблюдение в процессе тренировки;
выборочный оперативный педагогический и медико-биологический контроль.

Работа комплексных научных групп (КНГ)

Комплексные научные группы формируются при командах высшей квалификации (команды мастеров, сборные команды).

Цель комплексного исследования – совершенствование системы обеспечения подготовки команд. Главным образом подвергаются анализу режима тренировочной работы подготовительного и много-этапного соревновательного периодов годичного цикла, определяющие динамику развития, становления и сохранения спортивной формы игроков.

В качестве примера для ознакомления с принципами работы КНГ приведем примерный план и программу работы по теме.

Тема: «Определение путей оптимизации подготовки команд мастеров по баскетболу к важнейшим соревнованиям в годичном цикле».

Задачи:

1. Разработать оптимальный режим тренировочного процесса.
2. Разработать комплекс методических приемов технического совершенствования в связи с индивидуальными особенностями игроков.
3. Разработать систему тестов для оценки физического состояния спортсменов.
4. Разработать технологическую систему индивидуальной психологической подготовки игроков.
5. Разработать комплексную программу оценки состояния готовности игроков.

Методы:

1. Педагогические наблюдения и фиксация игровых действий.
2. Лабораторный эксперимент.
3. Естественный эксперимент.

4.Педагогический эксперимент.

5.Методы математической статистики и т.п.

Аппаратура:

1.Комплексная экспериментальная установка .

2.Универсальный хронорефлексометр.

3.Электростимуляционный комплекс.

4.Фотофинишная установка.

5.Электромиограф.

6.Специальная экспериментальная установка .

7. Видеомагнитофон.

8.Пульсоинтенсиметр и т.п.

Продукция.

Методические рекомендации по комплексной оценке состояния готовности игрока к соревнованиям. Рекомендации по оптимизации режимов работы в недельных микроциклах и соотношение сторон подготовки в них; по динамике нагрузок (больших объемов и высокой интенсивности); по рационализации выполнения технических приемов, по психологической подготовке и т.д.

Примерный календарный план проведения работы

I этап. Исследование состояния готовности игроков к первенству страны. 1. Комплексное обследование:

- тесты ОФП и СФП,
 - реакция ССС на нагрузку,
 - биомеханический анализ выполнения технических приемов,
 - психологические тесты,
 - результативность выполнения технико-тактических приемов в игровых (соревновательный) условиях,
 - врачебный контроль,
2. Результаты обследования.

II этап. Дальнейшее исследование состояния готовности по результатам первенства страны (турам).

1. Комплексное обследование и разработка рекомендаций по физической, технической, тактической и психологической подготовке.

2. Использование недельных режимов работы (микроциклов) между турами первенства страны как главного фактора управления динамикой спортивной формы игроков.

III этап. Разработка рекомендации по оптимизации режимов тренировочной работы и соотношения сторон подготовки. Внедрение рекомендаций в работу команды.

Комплексная группа должна состоять из педагогов-практикантов, специалистов медико-биологического цикла, психологов, инженерно-вспомогательного состава и врачей. Необходимо использовать современную аппаратуру и выдавать срочную информацию для оперативного управления тренировочным процессом.

Организация подготовки команды

Система организации команды и ее действий в период подготовки и выступления в соревнованиях предполагает следующие моменты:

1. Просмотр и отбор игроков на основании разработанной модели команды и каждого игрока по функциям.

2. Выработка принципов комплектования команды по игровым функциям (стартового состава и его вариантов, всей команды).

3. Определение схем первоначальной расстановки игроков по функциям, с учетом равномерного распределения сил команды по линиям.

4. Выработка тактики ведения игры в целом, определяемой применением средств (технические приемы), действий (индивидуальные, групповые, командные) и форм ведения игры с учетом подготовленности всех игроков команды.

5. Определение систем игры в нападении и защите, закрепленных в определенной организации действий игроков.

6. Выработка тактических комбинаций в нападении, основанных на заранее согласованных действиях игроков, не исключаящих, однако, импровизации.

7. Выработка тактических вариантов игры в защите, определенных конкретными страхующими игроками.

8. Определение форм ведения игры, выражающихся в стиле, темпе игры, игровой дисциплине и т.д.

9. Оперативное руководство тренера команды в процессе конкретной игры (установка, состав, перерывы, замены, указания, как проводить разминку и т.п.).

10. Стратегическое руководство тренера команды в процессе всей подготовки и участия в различных соревнованиях текущего года и дальнейшей работы.

11. Перспективное, текущее (годовое) и оперативное командное и индивидуальное планирование по всем разделам подготовки.

12. Особенности и изменение методов и средств традиционных сторон подготовки.

13. Спортивная разведка, осуществляемая постоянно на протяжении всего времени подготовки и участия команды в соревнованиях.

14. Обеспечение оперативного, этапного, годичного и многолетнего медицинского и педагогического контроля, а также создание условий для реабилитации команды.

15. Решение всех организационных вопросов, касающихся подготовки и выступления команды в соревнованиях (база, инвентарь, тренировочный режим, размещение, спортивная форма материальное обеспечение, учеба и т.п.).

16. Постоянная подготовка резервов.

Все эти вопросы одинаковы важны в решении комплексной задачи подготовки команды.

Организация и режимы тренировочной работы женских и мужских команд в принципе не отличаются. Некоторые особенности работы с женскими командами заключаются в подборе упражнений по физической, тактической и технической подготовке, а также в методике их проведения, отличающейся постановкой задач, сложностью их выполнения. Кроме того, необходимо учитывать своеобразие психологии спортсменок, их реакцию на те или иные вопросы, темпы развития тактического мышления и быстроту решения оперативных задач в соревнованиях. Большое внимание нужно обращать на теоретическую подготовку игроков женских команд и чаще проводить индивидуальные беседы.

Контрольные вопросы

1. Опишите модель мужской команды и требования к игрокам мужской сборной...?
2. Опишите модель женской команды и требования к игрокам женской сборной...?
3. Что в себя включает программный раздел подготовки баскетболистов высших разрядов?
4. Какие особенности подготовки сборных команд?
5. В чем заключается контроль подготовки игроков команды

ГЛАВА 18. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ

Эффективность педагогического контроля в спорте имеет самое непосредственное влияние на качество управления тренировочным процессом. Известно, что управление тренировочным процессом включает в себя три стадии: сбор информации, ее анализ и планирование.

В ходе подготовки тренер должен собрать разнообразную информацию о физическом состоянии спортсмена, о его технико-тактическом мастерстве, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке и т. п. Кроме этого, тренер должен постоянно сопоставлять показатели технико-тактического мастерства, с результатами тестирования и данными о нагрузке. Только так можно подобрать наиболее эффективные для каждого из них или команды в целом средства и методы тренировки и определить их воздействие в занятии, периоде, сезоне.

Педагогический контроль осуществляют в процессе тренировочных занятий и соревнований. Эти два раздела контроля дополняют друг друга. В процессе тренировочных занятий педагогический контроль осуществляется по следующим пунктам:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми средствами тренировки;
- контроль за эффективностью средств тренировки;
- контроль за состоянием тренированности.

Педагогический контроль соревновательной деятельности игроков предполагает оценку следующих показателей:

- отношение игроков к соревнованиям;
- выполнение отдельными игроками их действий;
- технические показатели игроков и команды;
- переносимость игроками соревновательных нагрузок.

В подготовке спортсменов-баскетболистов важное значение имеет планирование готовности игрока (команды) на уровень высших

спортивных достижений. При этом тесным образом должны быть взаимосвязаны организация и система оценки эффективности процесса подготовки. Планирование и организацию тренировочного процесса необходимо рассматривать в единстве. Контроль в данном случае выступает как оперативное управление, обеспечивающее подготовку спортсмена в соответствии с намеченным планом. При этом одним из критериев оценки будет являться степень соответствия полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой.

Виды педагогического контроля

Педагогический контроль предполагает оценку состояния, в котором находится спортсмен или оценку тренировочного эффекта. В зависимости от длительности временного промежутка, необходимого для перехода от одного состояния в другое, выделяют три вида состояния: оперативное, текущее и устойчивое (нормативное). В соответствии с этим существуют три формы педагогического контроля нагрузок за состоянием спортсмена:

1. *Оперативный* - оценивающий срочный тренировочный эффект и то состояние, в котором находится спортсмен в данный момент (оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом);
2. *Текущий* - основная задача которого, определить повседневное колебание в состоянии спортсмена (он предназначен для регистрации нагрузок в микроциклах);
3. *Поэтапный* - оценка устойчивого состояния спортсмена на различных этапах тренировочного процесса.

В настоящее время во многих видах спорта, и в том числе в баскетбол, для подготовки тренировочных программ используют анализ результатов комплексного контроля. Комплексный контроль представляет собой систему, которая включает углубленное медицинское обследование, поэтапное комплексное обследование, текущее обследование и обследование соревновательной деятельности игроков.

Методы педагогического контроля

Для осуществления педагогического контроля применяются следующие методы:

Метод педагогического наблюдения применяется тренерами в процессе занятий и соревнований. Они ведут наблюдения за поведением игроков, их активностью, эмоциональным состоянием, за тем, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод анализа и синтеза - основной метод педагогического контроля. Эффективное использование данного метода имеет самое непосредственное влияние на качество управления тренировочным процессом. От точности анализа данных педагогических наблюдений и от правильности принятых тренером решений зависит совершенствование процесса подготовки.

Метод оценки результатов подготовки рекомендуют для определения качественных сдвигов у занимающихся. В большинстве случаев оценивание различных видов подготовки спортсменов строится на объективных показателях с использованием различных приборов, видеомagneтофонов, кино, контрольных упражнений по видам подготовки, контрольных заданий в соревнованиях.

В тех случаях, когда какие-либо показатели не поддаются объективной оценке, используют **метод экспертных оценок**.

Способы педагогического контроля

Тестирование является наиболее распространенным способом педагогического контроля над процессом спортивной подготовки. Особенно много разработано тестов для оценки физической и технической подготовленности спортсменов. Известно, что начальный и наиболее важный этап создания системы комплексного контроля связан с выбором и обоснованием тестов.

При составлении программы тестирования необходимо определить: какие, тесты необходимо использовать для оценки подготовленности спортсменов; сколько нужно тестов, чтобы получить нужную достоверную информацию для планирования учебно-тренировочной работы.

При выборе тестов следует использовать только те из них, которые отвечают специальным требованиям:

Стандартность - процедура и условие тестирования должны быть одинаковыми во всех случаях применения теста.

Система оценок. Показанные спортсменами результаты в различных тестах выражаются в разных единицах (секунды, сантиметры) и поэтому непосредственно не сопоставимы друг с другом. Кроме того, данные тестирования сами по себе не указывают, насколько удовлетворительно состояние спортсмена. Поэтому результаты превращают в оценки: очки, баллы и др. Процесс выведения оценок называют оцениванием. Оценивание, как правило, происходит в два этапа. На первом этапе показанные спортсменами результаты превращают в очки, на втором, после сравнения набранных очков с заранее установленными нормами выводится итоговая оценка.

В практике используют различные стандартные шкалы оценок. Наиболее популярной среди них - Т-шкала. Стандартные шкалы названы так потому, что в них масштабом служат стандартные (средние квадратические) отклонения.

Надежность является одним из главных требований, предъявляемых к тестам. Надежностью теста называется степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

То есть один и тот же тест, применяемый к одним и тем же испытуемым, должен давать в одинаковых условиях совпадающие результаты

Существенным фактором при выборе того или иного теста является его информативность. **Информативность теста** - это степень точности, с какой он измеряет свойства (качество, способность), для оценки которого используется.

Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов. Современный баскетбол характеризует ориентация на атлетизм и универсализация игроков, повышение темпа игры, разнообразие тактических вариантов. Это предъявляет особые требования к подготовке баскетболистов и обуславливает необходимость поиска эффективных методов контроля и управления спортивной тренировкой с целью оптимизации и индивидуализации

тренировочного процесса спортсменов. Специалисты баскетбола считают, что для достижения высоких спортивных результатов следует развивать физические качества, начиная со школьной скамьи.

Педагогический контроль за физической подготовленностью учащихся общеобразовательных школ. Педагогической практикой доказана ценность применения экспресс оценки уровня физической подготовленности учащихся, так как это позволяет совершенствовать методику дифференцированного подхода, а также по величине и направленности полученных сдвигов корректировать весь педагогический процесс. Однако в практике работы школ наметилась недооценка проведения тестирования в целях срочного педагогического контроля. Формальный подход к тестированию приводит к серьезным отрицательным последствиям, так как только контрольные испытания без последующего анализа их результатов не могут быть объективной основой для планирования учебной внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся.

Игра в баскетбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности человека, и в первую очередь, к уровню развития скоростно-силовых качеств и координации движений.

Тесты по общефизической подготовке: бег 100 м, 1000 м, подтягивание, прыжок в длину с места.

Специальные тесты:

1. Челночный бег 36 м: 6х6 м.
2. Бег 30 м с высокого старта. Методика общепринятая.
3. Бег 40 секунд по площадке 28х15 замеряются метры пробега. Прыжок вверх с места и с разбега толчком двух ног.

Прыжок с места. На поясе (сзади) у спортсмена закрепляется вертикально сантиметровая лента (устройство В.М. Абалакова). На ней отмечается точка отсчета при положении испытуемого стоя на всей ступне (а). Спортсмен совершает прыжок вверх толчком двух ног с активным взмахом рук. После прыжка вновь отмечается показатель на сантиметровой ленте (б). Величину прыжка определяют по разнице (б) и (а). Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50х50 см. делается три попытки, учитывается лучший результат.

Прыжок с разбега (экран прыгучести). Прибор служит для измерения высоты прыжка вверх толчком двумя ногами с разбега (или с места). Устройство должно давать возможность измерять длину тела стоя на носках с вытянутой вверх рукой (а) и высшую точку касания во время прыжка вверх. Разница в показателях (б) и (а) характеризует величину прыжка.

5. Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.

- Метание сидя. Из исходного положения сидя, при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками.

- Метание стоя. Испытуемый из исходного положения одна нога впереди стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Следует

замах мяча назад за голову и бросок вперед.

- Метание в прыжке. Исходное положение: стоя у линии, ноги вместе, мяч внизу перед собой. Подпрыгнуть вверх, испытуемый делает замах и бросок мяча в прыжке.

6. Тест на прыжковую выносливость. Прыжки с места толчком обеими ногами на оптимальную высоту (к росту игрока-мужчины прибавить 80 см, к росту игрока-женщины - 60 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (количество прыжков).

7. Тест на скоростную силу: приседание в течение 20 сек. (количество раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 10 секунд (количество раз).

8. Бросок набивного мяча 1 кг на дальность одной рукой.

Оценивая текущее состояние спортсмена необходимо соблюдать следующие условия:

- тестирование проводить в подготовительном и соревновательном периодах, регулярно через равные промежутки времени для каждого периода;

- время и число контрольных испытаний должно быть одним на весь подготовительный и соревновательный периоды;

- к испытанию допускать только здоровых спортсменов после интенсивной разминки 3-5 мин. С отдыхом перед тестированием;

- контрольные упражнения по специальной выносливости выполнять по одному в занятие.

Психологическая характеристика игры. Одна из главных особенностей двигательных актов, выполняемых баскетболистом в процессе игры - необходимость быстро переключаться с одних форм движения на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру. Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сен-сомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различного амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 с, что связано с организацией игры, центровые - в интервале 3 с, отведенных правилами. Энергозатраты во время активной проведенной игры весьма значительны. Потеря веса может в некоторых случаях достигать 2,5-3,0 кг., что свидетельствует о большом объеме и интенсивности соревновательных нагрузок. Такие энергозатраты, по-видимому, связаны с тем, что в процессе игры, особенно при участии в ответственных соревнованиях, большие требования предъявляются к центральной нервной системе. Причина этого может заключаться в том, что:

1. Постоянно меняющаяся ситуация игры требует от игрока быстро переключаться от выполнения одного движения к другому. Такое переключение связано с перегруппировкой процессов торможения и возбуждения, происходящих в минимально короткий промежуток времени. При недостаточной подвижности процессов возбуждения и торможения происходит их столкновение, нарушается ранее сформированный стереотип.

2. Несмотря на всю динамичность игры в целом, волейболист часто принимает вынужденное исходное положение в ожидании мяча при приеме подачи, нападающем ударе, при готовности к страховке и т. д. Напряженное состояние в момент игры партнеров и "противника"

(незначительное по сравнению с другими видами спортивных игр передвижение по площадке) вызывает значительное статическое напряжение мышц. При статических напряжениях быстрее развивается утомление соответствующих двигательных центров.

Интересно отметить, что нервное напряжение в нападении снижается, а в защите повышается. Поскольку волейбол - игра командная, каждый игрок свои действия должен согласовывать с действиями игроков всей команды. Эти особенности волейбольных соревнований требуют от спортсмена умения ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, что возможно только при наличии полного самообладания и максимальной сосредоточенности.

Контрольные вопросы

1. Значимость педагогического контроля во время подготовки баскетболистов?
2. Виды педагогического контроля и их задачи?
3. Методы педагогического контроля и их описание?
4. Какими способами проводится педагогический контроль?

ГЛАВА 19. ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

19.1. Положение о соревнованиях

**«УТВЕРЖДАЮ»
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ
ФЕДЕРАЦИИ БАСКЕТБОЛА
УЗБЕКИСТАНА**

Ф.И.О.
« » _____ 2020г

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении V Чемпионата Узбекистана среди юношей

I. Цели и задачи

Соревнования по баскетболу среди юношей проводятся с целью популяризации баскетбола в Узбекистане, повышения уровня их подготовленности и спортивного мастерства.

II. Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни среди юношей;
- внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь юношей;
- привлечение широких масс подростков к активным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
- определение лучших команд Республики Узбекистан.

III. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 22-31 января 2018 года в Республике Узбекистан, г. Ташкент, спорткомплекс «Умид».

Начало соревнований: 22 января 2018г. в 14:00. Остальные игры согласно дополнительному расписанию игр.

IV. Руководство

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляют ФБУ.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований Мирадилов Б.М.-судья международной категории.

V. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в соревнованиях допускаются юноши 14-16 лет, в единой форме.

5. Заявки на участие

Заявки на участие предоставляются сроком до 18 января 2018г. включительно, для составления расписания игр.

6. Условия подведения итогов

Итоги соревнований подводятся по олимпийской системе, по наибольшей сумме очков.

VI. Награждение

Команда победитель и призеры награждаются грамотами.

VII. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Соревнования проводятся на спортивном сооружении, отвечающим требованиям соответствующих нормативных актов, действующих на территории Республики Узбекистан и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии акта готовности объекта спорта к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке. Соревнования не проводятся без медицинского обеспечения.

19.2. Сценарии открытия и закрытия соревнований

Церемония открытия соревнования:

1. Парад команд. Под гимн баскетбола Узбекистана (марш) первыми идут Чемпионы Узбекистана прошлого года, далее команды в

алфавитном порядке, замыкает парад команда принимающего клуба. Перед каждой командой выносятся табличка с её названием.

2. Командующий парадом докладывает председателю организационного комитета о готовности команд к открытию соревнований.

3. Председатель организационного комитета приветствует участников соревнований.

4. Под гимн Узбекистана поднимается Флаг Республики Узбекистан. Поднимает капитан команды – чемпион Узбекистана, а при отсутствии такой команды – капитаны участвующих команд.

5. Председатель организационного комитета объявляет об открытии соревнования.

6. Участники парада под гимн баскетбола Узбекистана (марш) покидают спортивную арену.

Церемония закрытия соревнования:

1. Установить пьедестал.

2. Выносят кубки, медали, дипломы и призы.

3. Под гимн баскетбола Узбекистана выходят команды призёры и выстраиваются за пьедесталом.

4. Объявляются призёры соревнования и победитель.

Дикторский текст:

- « Третье место и бронзовые медали завоевала команда называется команда ». Игроки поднимаются на пьедестал.

- «Второе место и серебряные медали завоевала команда (называется команда) ». Игроки поднимаются на пьедестал.

- «Первое место и золотые медали завоевала команда (называется команда) ». Игроки поднимаются на пьедестал.

Объявляются фамилии и имена тренеров и игроков команд и каждому вручаются соответствующие медали.

5. Звучит гимн Узбекистана и опускается флаг.

6. Под гимн баскетбола Узбекистана (марш) игроки совершают круг почёта.

19.3. Значение соревнований и их виды

В общем смысле понимания соревнования – это различные по видам деятельности, масштабу, целям специально организованные

мероприятия, участники которых в соответствии с установленным регламентом борются между собой за первенство или достижение определенного результата в каком-либо виде спорта.

Апогеем спортивной тренировки команд по баскетболу являются соревнования, которые представляют собой довольно сложный комплекс различных мероприятий.

Их подготовка, организация и проведение требуют знаний, умений и навыков. Они проводятся по единым правилам, установленным международной федерацией баскетбола. Эти правила являются обязательным руководством для проведения соревнований. Они определяют количественный состав команды, продолжительность игры, размеры площадки, оборудование и инвентарь. Кроме того, в значительной мере регламентируют и действия участников соревнований.

Соревнования как вид спортивной деятельности проводятся в целях воспитания у спортсменов воли и стремления к победе, коллективизма, способности стойко переносить предельные физические напряжения, а также выработки навыков выполнения разнообразных физических упражнений, игровых приемов и действий. Соревнования по баскетболу способствуют:

- повышению функциональных возможностей организма к выполнению интенсивной физической работы в условиях высоких психических напряжений;
- выявлению уровня морально-волевой, психической, физической, технической и тактической подготовленности команд и отдельных игроков;
- повышению спортивного мастерства занимающихся и определению лучших игроков и команд;
- популяризации волейбола среди людей различных возрастов;
- организации здорового, культурного и активного отдыха молодого поколения.

Соревнования по различным видам спорта подразделяются на командные, личные и лично-командные. В спортивных играх, в том числе и баскетболе, организуются командные соревнования.

По своему назначению, организационной форме и задачам указанные соревнования подразделяются на следующие виды:

- первенства или чемпионаты;
- соревнования на кубок, сокращенные (ускоренные, укороченные), гандикапом (уравнительные), классификационные, отборочные, матчевые и товарищеские встречи.

Первенства или чемпионаты – наиболее ответственные соревнования, в результате проведения которых присваивается почетное звание «чемпиона». Такие соревнования проводятся один раз в год. Победители первенства награждаются золотыми, серебряными и бронзовыми медалями.

Соревнования на кубок обычно проводятся по принципу «проигравший выбывает». Они не требуют много времени и позволяют охватить большое количество команд или участников.

Сокращенные (ускоренные, укороченные) соревнования проводятся в сокращенное время. Укороченные соревнования, как правило, приурочиваются к какому-либо торжественному дню или празднику, к открытию или закрытию спортивного сезона.

Соревнования с гандикапом (уравнительные соревнования) организуются между командами или отдельными участниками различного уровня подготовленности. Гандикап – преимущество в условиях соревнований, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех.

Для того чтобы такие соревнования представляли спортивный интерес, как для сильнейших команд, так и для слабейших и создавали условия для напряженной, спортивной борьбы, силы команд искусственно уравниваются. В этом случае более слабым командам еще до начала соревнования дается фора (обусловленное количество очков). Такие соревнования проводятся следующим образом. Из числа квалифицированных судей, общественного и тренерского актива избирается организационный комитет (3-7 человек), который не только организует соревнования, но и определяет фору. На заседании комитета заслушиваются мнения тренеров и капитанов играющих команд, анализируются спортивные результаты команд-участниц, уровень их мастерства, моральная и баскетбольная подготовка как отдельных игроков, так и команды в целом. После этого для участвующих команд устанавливается определенная фора на каждую игру. Установленная фора записывается на листе бумаги, который

вкладывается в конверт и опечатывается. О ней знают только члены организационного комитета. Конверт с форой вскрывается после окончания игры, и судья, учтя форму, объявляет конечный результат встречи.

Соревнования с гандикапом имеют большое педагогическое значение, так как они способствуют тому, что команда младшего разряда проводит игры с командами старшего разряда на более высоком морально-волевом, техническом и тактическом уровне. Это заставляет спортсменов команды младшего разряда как бы «подтягиваться» до своих соперников для того, чтобы проиграть ее с минимальным счетом.

Классификационные соревнования проводятся в целях определения уровня спортивной подготовленности спортсменов или команды и выполнения ими разрядных требований.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях.

Матчевые встречи заранее предусматриваются планом спортивной работы и носят традиционный характер. В них обычно участвует небольшое количество команд. Такие соревнования способствуют развитию дружеских взаимоотношений между различными спортивными коллективами.

Товарищеские встречи проводятся между командами отдельных учебных заведений, преподавательским составом и студентами в целях развития спортивного соперничества, организации активного досуга, а также проверки готовности спортсменов к предстоящим соревнованиям, поддержания и совершенствования спортивной формы, упрочения спортивных связей.

С правилами и положением о соревновании тесно связаны календари соревнований. Структура календаря определяет характер проведения соревнований. Соревнования могут быть рассредоточенными по времени (с разъездами команд): игра на своем поле, потом на поле соперника и концентрированными (турами, когда команды соревнуются в одном месте).

Планирование спортивных соревнований (в зависимости от ранга) осуществляется соответствующими федерациями, спорткомитетами, спортивными клубами и другими организациями.

Разрабатывается календарный план соревнований с учетом сроков проведения и система проведения, составляется положение, разрабатывается документация (таблицы, протоколы, отчеты и др.), назначается главный судья, главный секретарь и определяется состав судей, непосредственно проводящих соревнования. Состав судейских бригад формируется до начала соревнований.

Для подготовки соревнований крупного масштаба создается организационный комитет, назначаются ответственные исполнители и комиссии по выполнению определенного вида работ:

1. Паспортизация спортсооружений.
2. Подготовка мест размещения и мест тренировок.
3. Организация питания и транспортного обеспечения.
4. Обеспечение правопорядка на спортсооружениях.
5. Подготовка призов, дипломов, медалей, сувениров, значков для награждения.
6. Проведение совещаний судей и представителей команд и др.

Соревнования невысокого ранга проводит федерация баскетбола области, города и др.

Для проведения таких соревнований на заседании федерации избирается спортивно-техническая комиссия (СТК) из состава активистов, специалистов баскетбола, тренеров команд. Она вместе с руководством организации, проводящей соревнование, разрабатывают положение о соревновании, а в ходе соревнования принимают участие в его проведении (совещания после игр, рассмотрение протестов, дисциплинарных поступков и др.). Назначаются главный судья и главный секретарь, которые комплектуют судейские бригады из числа судейской коллегии округа, города и т.п.

За 1,5-2 месяца на совещании представителей команд подтверждается участие команд в соревнованиях, проводится жеребьевка, составляется расписание игр.

Положение о соревнованиях и расписание игр являются не только организационными, но и методическими документами, определяющими направленность тренировочной работы в период

предсоревновательной подготовки. Поэтому они должны быть своевременно разосланы участвующим в соревнованиях командам.

Соревнования в коллективах физкультуры, школах, вузах проводятся в основном силами должностных лиц с привлечением активистов физической культуры (например, советов физкультуры).

Соревнования любого ранга проводятся по действующим правилам соревнований.

19.4. Системы розыгрыша

В практике баскетбола имеют место следующие способы проведения соревнований:

- круговой (все участвующие команды играют между собой);
- с выбыванием (после проигрыша встречи команда выбывает из соревнований);
- смешанный (первая часть соревнований проводится с выбыванием, вторая – по круговому способу).

Выбор какого-либо способа из них зависит от задач соревнований, количества участвующих команд, спортивной базы. Уровня спортивно-технической подготовленности участников.

Каждый способ розыгрыша имеет определенные разновидности составления календаря встреч соревнующихся команд. Перед составлением календаря игр проводится жеребьевка участвующих команд. По результатам жеребьевки каждая из команд получает определенный номер. На основании этих номеров составляется календарь соревнований.

1. Круговая система. Сущность проведения данных соревнований заключается в том, что участники встречаются друг с другом. Плюсы круговой системы проведения соревнований в том, что она позволяет не только наиболее точно выявить победителя, но и определить места всех других участников, дает точное представление о состоянии морально-волевой, психической, физической, технической и тактической подготовки соревнующихся команд.

Главным недостатком круговой системы соревнований является то, что она требует большого количества времени. Соревнования по круговой системе обычно проводят в один или два круга, чтобы

создать одинаковые условия для соревнующихся команд. В этом случае команды встречаются между собой 2 раза: на поле противника и на своем поле.

Для определения количества игровых дней и игр, необходимых для проведения соревнований по круговой системе в один круг, существуют определенные формулы.

Так, определяя количество игровых дней, следует знать общее число команд, участвующих в соревнованиях. Если оно четное, то число игровых дней будет на единицу меньше числа играющих команд. В том случае, если оно нечетное, то число игровых дней будет равно числу команд, участвующих в соревнованиях, т.е. $X = A - 1$ (при четном числе команд) и $X = A$ (при нечетном числе команд), где: X – количество игровых дней соревнований; A – число команд, участвующих в соревнованиях.

Количество игр при проведении соревнований по круговой системе в один круг определяется по следующей формуле:

где X – количество игр при проведении соревнований по круговой системе в один круг;

A – общее число команд, участвующих в соревнованиях;

$(A - 1)$ – число игр, которые должна провести каждая команда в ходе соревнований;

Если соревнования по круговой системе проводятся не в один, а в два, три или четыре круга, то количество игровых дней и игр соответственно возрастает в два, три или четыре раза.

Календарь игр по круговой системе составляется двумя способами.

Первый способ, который наиболее распространен при проведении соревнований по спортивным играм, предусматривает чередование полей, т.е. все участвующие команды имеют свое поле, и каждая из них проводит часть игр на своем поле, часть – на поле противника. Этот способ носит название «змейка». Календарь игр по данному способу с помощью вспомогательных схем составляется всегда на нечетное число команд, т.е. если команд восемь, то – для семи команд, если пять, то – для пяти.

Таким образом, таблица розыгрыша всегда составляется на число календарных дней независимо от того, четное или нечетное число команд участвует в соревнованиях.

Второй способ составления календаря значительно проще. Он применяется тогда, когда смена полей при проведении соревнований не играет никакой роли, т.е. соревнования проводятся в одном месте, на одном поле для всех участвующих команд. При этом способе порядок игр составляется непосредственно по календарным дням.

При проведении соревнований по круговой системе с большим числом участвующих команд, когда каждой из них нужно определить место в розыгрыше, а время для проведения соревнований ограничено, применяют систему проведения соревнований в один круг с предварительными и финальными играми. Так, если число команд 18, то предварительно их разбивают на подгруппы, например, на 6 подгрупп по 3 команды.

В каждой подгруппе соревнования проводятся в один круг и по результатам определяются места команд (с 1-го по 3-е). Затем команды, занявшие в подгруппах первые места, объединяются в первую финальную группу, где разыгрывают места с 1-го по 6-е; занявшие вторые места — во вторую финальную группу, где разыгрывают места с 7-го по 12-е; занявшие третьи места — в третью финальную группу, где разыгрывают места с 13-го по 18-е.

Исходя из количества участвующих команд, число команд в подгруппах, где проводятся предварительные игры, можно увеличить, например 18 команд разбить на 3 предварительные подгруппы (по 6 команд в каждой подгруппе). После проведения соревнований в подгруппах в первую финальную группу можно объединить команды, занявшие в подгруппах 1-е и 2-е места; во вторую — команды, занявшие в подгруппах 3-е и 4-е места; в третью — команды, занявшие 5-е и 6-е места, и т.д.

Таким образом, каждой из восемнадцати участвующих в соревнованиях команд будет определено место в соревнованиях. Причем для того, чтобы повторно не проводить в финальных группах встречи между командами, которые вошли в одну финальную группу из одной предварительной подгруппы, результат встречи, проведенной в предварительной подгруппе, засчитывается в финале.

Круговая система с предварительными и финальными играми значительно сокращает время проведения соревнований. При распределении команд на предварительные подгруппы по силам следует исходить из прошлогодних или каких-либо других результатов соревнований, а если таковых нет, то провести распределение команд на подгруппы согласно жребию.

Очерёдность встреч определяют по специальной таблице. В порядке жребия команды получают с первого до последнего — по числу участвующих. По таблице определяют, какие «номера» встречаются между собой в каждой день соревнований. Если число команд участниц нечётно, то команда, рядом с номером, которой указан номер в скобках (он обозначает «недостающую» команду), в данный день свободно от игр.

Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно. Число играющих команд делят пополам и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, причём, если число команд-участниц нечётно, то на 2 делят очередную цифру. Например, играют 7 команд. Следующую чётную цифру 8 делят на 2 и пишут столбиком цифры, начиная со второй половины, т.е. с 5:

При чётном числе команд-участниц последующую цифру не пишут. Рядом с написанным таким образом столбиком цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут «1», а в столбике (снизу-вверх) следующие по порядку цифры: 2,3,4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае — «5») и т.д., помещая очередную цифру под линией, то над ней:

		5			6			7		
5		4		6		5		7		1
6		3		7		4		1		2
7		2		1		3		2		3
		1				2				4

И так до тех пор, пока не возникает необходимость поставить цифру «1» над линией.

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечётном числе команд-участниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений; если число команд-участниц

чётное, эти цифры образуют с последней чётной одну из пар данного игрового дня. Например: 1-8, 8-5, 2-8, 8-6 и т.д.

Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар, причём цифры над линиями — команды, играющие на полях соперников. Каждая пара соседних столбиков составляет очередной игровой день. Примеры:

ТАБЛИЦЫ ВСТРЕЧ

Для 3и 4 команд

1й	2й	3й
день	день	день
1-(4)	(4)-3	2-(4)
2-3	1-2	3-1

Для 5 и 6 команд

1й	2й	3й	4й	5й
день	день	день	день	день
1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Для 7и 8 команд

1й	2й	3й	4й	5й	6й	7й
день	день	день	день	день	день	день
1-(8)	(8)-5	2-(8)	(8)-6	3-(8)	(8)-7	4-(8)
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

Для 9 и 10 команд

1й	2й	3й	4й	5й	6й	7й
день	день	день	день	день	день	день
1-(10)	(10)-6	2-(10)	(10)-7	3-(10)	(10)-8	4-(10)
2-9	7-5	3-1	8-6	4-2	9-7	5-3
3-8	8-4	4-9	9-5	5-1	1-6	6-2
4-7	9-3	5-8	1-4	6-9	3-4	8-9
5-6	1-2	6-7	2-3	7-8	2-5	1-7

8й	9й
день	день
(10)-9	5-(10)

1-8	6-4
2-7	7-3
4-5	9-1
3-6	8-2

Для 11 и 12 команд

1й	2й	3й	4й	5й	6й	7й
день	день	день	день	день	день	день
1-(12)	(12)-7	2-(12)	(12)-8	3-(12)	(12)-9	4-(12)
2-11	8-6	3-1	9-7	4-2	10-8	5-3
3-10	9-5	4-11	10-6	5-1	11-7	6-2
4-9	10-4	5-10	11-5	6-11	1-6	7-1
5-8	11-3	6-9	1-4	7-10	2-5	8-11
6-7	1-2	7-8	2-3	8-9	3-4	9-10

8й	9й	10й	11й
день	день	день	день
(12)-10	5-(12)	(12)-11	6-(12)
11-9	6-4	1-10	7-5
1-8	7-3	2-9	8-4
2-7	8-2	3-8	9-3
3-6	9-1	4-7	10-2
4-5	10-11	5-6	11-1

В тех случаях, когда не производится разбивка команд на подгруппы, так как команд немного, и они будут играть все вместе в одной подгруппе, проводится общая жеребьевка. Если команд много, а сроки проведения соревнования ограничены, они разбиваются на подгруппы с помощью рассеивания, что создает возможность сформировать подгруппы примерно равные по силам.

В настоящее время применяются два способа рассеивания: жребием и «змейкой». Обычно команды по подгруппам рассеиваются по результатам прошлогодних, предыдущих или предварительных соревнований.

Рассеивание жребием производится следующим образом. После определения принципа рассеивания команд, число которых соответствует количеству подгрупп, проводят жеребьевку для распределения по подгруппам. Например, если подгрупп три, то

команды, занявшие в прошлом году 1-е, 2-е и 3-е места, рассеиваются жребием по этим подгруппам, затем таким же образом распределяются по жребию команды, занявшие в прошлом году 4-е, 5-е и 6-е места и т.д. Рассеиванию могут подвергаться все команды или часть из них. Так, например, вначале рассеиваются по подгруппам команды — призеры прошлогодних соревнований. Для всех остальных проводится общая жеребьевка, при этом обращается внимание на то, чтобы в зависимости от вытянутого номера, команды попадали в определенную подгруппу.

Рассеивание по способу «змейка» осуществляется в таком порядке. Всем командам присваиваются номера в соответствии с местом, занятым ими на прошлогодних или предыдущих соревнованиях, после чего они распределяются по подгруппам.

После рассеивания команд по подгруппам жребием или способом «змейка» в них проводится дополнительная жеребьевка. Способ рассеивания команд по подгруппам и количество команд, подвергающихся рассеиванию, предусматриваются Положением о соревнованиях.

Места команд в результате проведенных соревнований определяются по сумме очков, набранных ими в играх всех календарных дней. Начисление очков командам в ходе соревнований производится в соответствии с оценочной шкалой, предусматривающей начисление определенного количества очков за победу, поражение и неявку команды на соревнования в соответствии с Положением о соревнованиях.

2. Система с выбыванием. Сущность проведения соревнований по системе с выбыванием заключается в том, что команда после проигрыша (первого, второго или третьего поражения) выбывает из соревнований. В настоящее время наиболее распространена система проведения соревнований с выбыванием после первого поражения, по которой разыгрываются кубки. Эта система дает возможность при большом количестве команд проводить соревнования в более короткие сроки, чем круговая система. Основным недостатком ее является то, что она не дает полного представления о силах команд, не позволяет определить места всем командам, участвующим в соревнованиях. При проведении соревнований по данной системе возможен элемент

случайности, т.е. слабая команда, может стать даже победительницей соревнований.

При составлении календаря игр по этой системе, прежде всего, составляется сетка распределения игр на заявленное количество команд, участвующих в соревнованиях, а затем проводится жеребьевка.

Для четного количества команд они записываются столбиком сверху вниз в возрастающем порядке, начиная с 1-й и заканчивая последней. Затем, начиная сверху, номера соединяются попарно, образуя игровые пары первого дня соревнований. Победители объединяются в том же порядке в игровые пары второго дня соревнований, образуя финальную пару, победитель которой будет являться обладателем Кубка.

Если число команд не является четным, то в первый день соревнований проводятся игры определенного числа команд из общего количества участвующих в соревнованиях. В ходе этих игр проигравшие команды выбывают из соревнований, а оставшиеся образуют со всеми остальными число команд, являющееся четным.

Для определения количества команд, играющих в первый день, пользуются формулой

$$X = (A - 2^n) \times 2,$$

где X – количество команд, участвующих в играх в первый день соревнований;

A – общее число команд;

n – число, являющееся степенью 2 из общего числа команд;

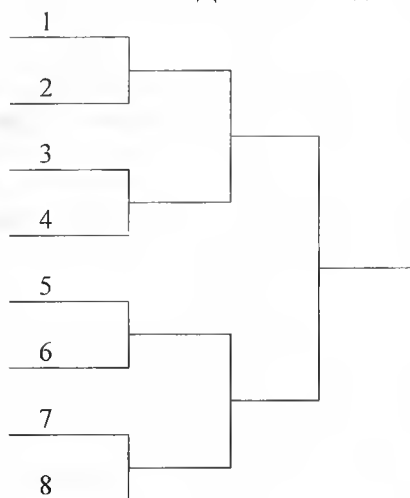
2 – показатель того, что играют одновременно две команды.

В соответствии с общепринятыми положениями в играх первого дня соревнований участвуют команды, имеющие согласно жеребьевке средние номера. Команды, не играющие в первый день соревнований, распределяются в верхней и нижней частях сетки игр поровну (если общее число команд четно).

Для определения количества игровых дней и игр при проведении соревнований по системе с выбыванием пользуются формулой: $X = n$, где X – количество дней, необходимое для проведения соревнований по системе с выбыванием после первого поражения, n – степень четного числа из общего количества участвующих команд. Например,

если число команд 8, то количество игровых дней будет 3, так как 8 является третьей степенью числа 2, т.е. $X = n = 3$.

Для 8 команд

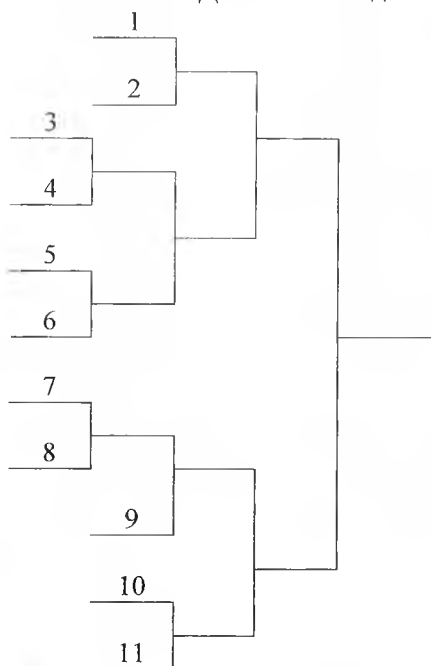


Если количество команд не является степенью числа 2, то пользуются формулой:

$X = n + 1$, где X – количество дней проведения соревнований по системе с выбыванием после первого поражения, $n + 1$ – степень числа 2 плюс единица. Например, если число команд 10, то количество игровых дней будет $3 + 1$, так как из 10 число 8 является третьей степенью числа 2, а один день необходим для того, чтобы из состязаний выбыли 2 команды в первый день и осталось число команд, равное 8, т.е. $X = n + 1 = 3 + 1 = 4$.

Количество игр для проведения соревнований по системе с выбыванием определяется по формуле: $X = (A - 1) \cdot n$, где X – количество игр для проведения соревнований по системе с выбыванием, A – число команд, участвующих в соревнованиях, n – количество поражений, после которого команда выбывает из соревнований.

Для 11 команд



Например, если число команд 12 и соревнования проводятся с выбыванием после первого поражения, то количество игр будет равно $X = A - 1 = 12 - 1 = 11$. Если соревнования проводятся с выбыванием после второго поражения, то количество игр будет равно $X = (A - 1) 2 = (12 - 1) 2 = 22$.

При данной системе проведения соревнований две сильнейшие команды по жеребьевке могут попасть в одну половину сетки распределения игр (элемент случайности), в связи с чем одна из них еще до финала, естественно, должна выбыть из соревнований. В финал выходят команды из разных половин сеток, совершенно не равные по силе. Чтобы этого не случилось, при проведении соревнований по системе с выбыванием после первого поражения часто применяют искусственное рассеивание двух сильнейших команд по разным половинам сетки распределения игр. С этой целью между двумя

сильнейшими командами (с учетом результатов прошлогодних или предыдущих соревнований) проводится жеребьевка, в результате которой определяется, кому из них достанется первый и последний номер общего числа команд, участвующих в соревнованиях. Для остальных команд после этого проводится жеребьевка со 2-го по предпоследний номер включительно. Таким образом, две сильнейшие команды, если, безусловно, они до финала никому не проиграют, встретятся между собой только в финале. По этой системе определяются 1-е и 2-е места.

Хозяевами площадки при проведении соревнований по системе с выбыванием в первый день являются команды, имеющие нечетные номера, во второй день – команды, игравшие в первый день на поле противника.

Если же обе команды играли на поле противники или на своем поле, то между ними проводится жеребьевка, выявляющая место их встречи. Все последующие встречи определяются тем же способом. Исключение составляет финальная игра, которая может заранее назначаться в определенном месте.

Общее число команд-участниц	Число команд, играющих в первом круге	Число команд, вступающих в борьбу со второго круга		
		Всего	«сверху»	«снизу»
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

3. Смешанная система. Смешанная система проведения соревнований представляет собой сочетание двух систем розыгрыша: круговой и с выбывание. При этой системе часть соревнований (предварительная или заключительная) проводится по круговой системе, а другая часть – по системе с выбыванием.

Иногда систему с выбыванием применяют в предварительной части розыгрыша среди команд, разбитых на подгруппы, а из оставшихся команд составляют группы сильнейших, встречающихся в заключительной части соревнований по круговой системе. Иногда же, в зависимости от числа участвующих команд или от других каких-либо условий, соревнования по смешанной системе проводят следующим образом. Команды распределяются на две подгруппы, в каждой из которых проходят соревнования по круговой системе в один круг. После окончания соревнований в подгруппах и определения мест, занятыми командами, проводятся стыковые игры (по системе с выбыванием) между командами, занявшими первые места в подгруппах, в результате которых определяются 1-е и 2-е места среди всех команд, участвующих в соревнованиях. Таким же образом определяются все последующие места.

Преимущество смешанной системы заключается в том, что она позволяет при большом количестве участвующих команд провести соревнования в сравнительно небольшой срок и довольно точно определить соотношение сил команд-участниц. В настоящее время по данной системе проводятся наиболее крупные международные соревнования, например, Олимпийские игры или первенства (чемпионаты) мира.

19.5. Контроль места проведения соревнования.

Сооружения и оборудование

Игровое поле

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры площадки

Игровая площадка должна представлять собой плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий (Схема 1) с размерами 28

метров в длину и 15 метров в ширину, измеренными от внутренних краев ограничивающей линии.

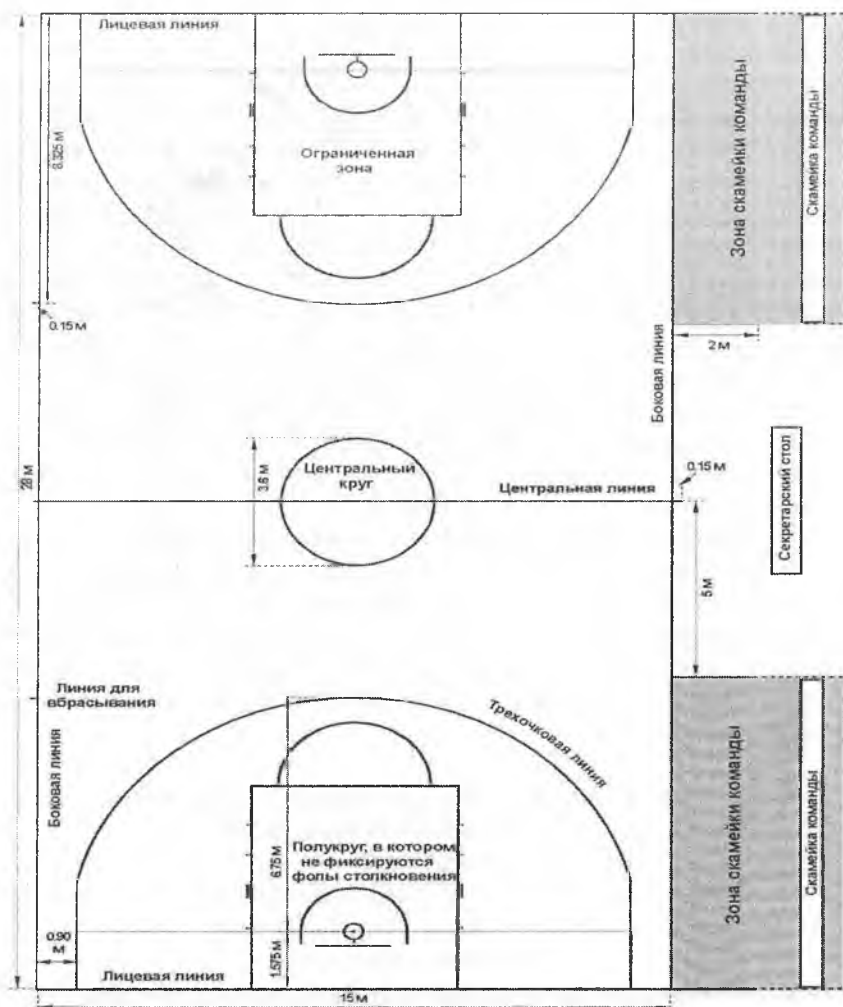


Схема-1. Игровая поверхность

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

Для главных официальных соревнований ФИБА, а также для строящихся новых игровых площадок размеры, измеренные от внутреннего края ограничительных линий, должны быть 28 метров в длину и 15 метров ширину. Для всех других соревнований соответствующие структуры ФИБА, такие как Зональная комиссия или Национальные Федерации, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

Потолок

Высота потолка или расстояние до самого низкого предмета над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Освещение

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать Игрокам и судьям.

Линии

Все линии должны быть нанесены краской одного цвета (желательного белого), иметь ширину 5 см и быть отчетливо видимыми.

Лицевые и боковые линии

Игровая площадка должна быть ограничена двумя лицевыми (по коротким сторонам площадки) и двумя боковыми (по длинным сторонам площадки) линиями. Эти линии не являются частью площадки. Игровая площадка должна быть на расстоянии не менее 2 метров от любых препятствий, включая скамейку команды.

Центральная линия

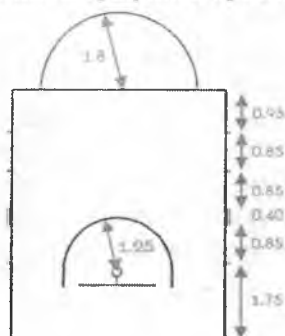
Центральная линия наносится параллельно лицевым линиям от середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию.

Центральный круг

Центральный круг размечается в центре площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности. Если центральный

круг выкрашен в другой цвет, он должен быть того же цвета, что и ограниченные зоны.

Линии штрафного броска



Линия штрафного броска наносится параллельно каждой лицевой линии. Ее дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, длина ее должна быть 3,60 м. Ее середина должна находиться на воображаемой линии, соединяющей середины двух лицевых линий.

Ограниченные зоны

Ограниченными зонами являются выделенные на площадке области, ограниченные лицевыми линиями, линиями штрафного броска и линиями, которые начинаются от лицевых линий. Их внешние края находятся на расстоянии 3 м от середины лицевых линий и заканчиваются на внешнем крае линий штрафного броска. Эти линии, исключая лицевые линии, являются частью ограниченной зоны. Ограниченные зоны могут быть выкрашены в другой цвет, но они должны быть одного цвета с центральным кругом.

Области штрафного броска

Области штрафного броска представляют собой ограниченные зоны, расширенные в сторону игровой площадки полукругами с радиусом 1,80 м, центры которых расположены на середине линий штрафного броска. Такие же полукруги должны быть нанесены пунктирными линиями внутри ограниченных зон.

Места вдоль областей штрафного броска, которые занимают Игроки во время штрафных бросков, размечаются, как показано на схеме.

Зона трехочковых бросков

Зоной трехочковых бросков с игры для команды является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной: Двумя параллельными линиями, начинающимися с лицевой линии на расстоянии 6.25 м от точки на площадке, полученной на пересечении с ней перпендикуляра, опущенного из центра корзины соперника. Расстояние от этой точки до внутреннего края середины лицевой линии равно 1.575 м. Полукругом радиусом 6.25 м до внешнего края его линии с центром в той же точке, что указана выше, до соединения с параллельными линиями.

Зоны скамеек команд должны быть выделены за пределами площадки на той же стороне, где расположен секретарский столик и скамейки команд.

Каждая зона должна быть ограничена линией длиной не менее двух (2) метров, являющейся продолжением лицевой линии, и другой линией длиной не менее двух (2) метров, нанесенной на расстоянии пяти (5) метров от центральной линии подпрямоугольной линии. В зоне скамейки команды должны быть четырнадцать (14) мест для тренеров, запасных и сопровождающих команду. Любые другие лица должны находиться на расстоянии не ближе двух (2) метров за скамейкой команды. Трехочковая линия не является частью зоны трехочковых бросков. Положение секретарского столика и стульев для замены Секретарский столик и его стулья должны располагаться на возвышении. Диктор и/или секретари-статистики (если присутствуют) могут сидеть в стороне и/или позади секретарского столика.

ГЛАВА 20. НАУЧНО – ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Научно-исследовательская работа студентов является одним из важнейших средств повышения качества подготовки и воспитания специалистов с высшим профессиональным образованием в области экономики, способных творчески применять в практической деятельности достижения научно-технического и культурного прогресса.

Привлечение к научно-исследовательской работе студентов позволяет использовать их творческий потенциал для решения актуальных задач НИР.

Основными задачами научно-исследовательской работы студентов являются:

- овладение студентами научным методом познания, углубленное и творческое освоение учебного материала;
- обучение методологии и средствам самостоятельного решения научных задач;
- привитие навыков работы в научных коллективах, ознакомление с методами и приемами организации НИР.

Научно-исследовательская работа студентов является продолжением и углублением учебного процесса и организуется непосредственно на кафедрах.

Руководство научно-исследовательской работой студентов осуществляют профессора и преподаватели вуза.

Научно-исследовательская работа студентов подразделяется на научно-исследовательскую работу, включаемую в учебный процесс и выполняемую во внеучебное время.

Научно-исследовательская работа студентов (НИРС), включаемая в учебный процесс, предусматривает: выполнение заданий, курсовых и дипломных работ, содержащих элементы НИР;

Изучение теоретических основ методики, постановки, организации и выполнения научных исследований, планирования и

организации научного эксперимента, обобщения, обработки научных данных, формулирование выводов и практических предложений и т. д.

Участвующими в научно-исследовательской работе считаются студенты, выполняющие элементы самостоятельной научной работы в области экономических и гуманитарных наук. Научно-исследовательская работа студентов завершается обязательным представлением отчета, сообщением на заседании кафедры или на научной конференции.

Научно-исследовательские и творческо-исполнительские работы, успешно выполненные студентами во вне учебное время и отвечающие требованиям учебных программ, могут быть зачтены в качестве соответствующих курсовых работ.

Научно-исследовательская деятельность студентов (НИДС) - является неотъемлемой составной частью обучения и подготовки квалифицированных специалистов, способных самостоятельно решать профессиональные, научные и технические задачи. Научно-исследовательская деятельность содействует формированию готовности будущих специалистов к творческой реализации полученных в университете знаний, умений и навыков, помогает овладеть методологией научного поиска, обрести исследовательский опыт.

Основной целью организации и развития научно-исследовательской деятельности студентов является повышение уровня научной подготовки специалистов с высшим профессиональным образованием и выявление талантливой молодежи для последующего пополнения научно-педагогических кадров университета.

Основные направления НИДС:

- выявление наиболее одаренных студентов, имеющих выраженную мотивацию к научной деятельности;
- создание благоприятных условий для развития и внедрения различных форм научного творчества молодежи, базирующихся на отечественном и зарубежном опыте и результатах научно-методических разработок;
- содействие всестороннему развитию личности студента, формированию навыков самостоятельной работы и работы в

творческих коллективах, овладение методологией научных исследований;

- обеспечение участия студентов в проведении прикладных, фундаментальных, поисковых, методических и педагогических научных исследований по приоритетным направлениям в различных областях науки и техники;

- интеграцию научно-практических потенциалов преподавателей и студентов, направленную на решение научно-практических проблем в различных отраслях науки;

- проведение мероприятий различного уровня для молодых исследователей на базе вуза.

Организация научно-исследовательской деятельности студентов НИДС - является продолжением и углублением учебного процесса и организуется непосредственно на кафедрах, в кружках, проблемных и исследовательских группах. Руководство НИДС осуществляют ведущие научно-педагогические работники университета, старшие преподаватели. Координаторы по науке являются ответственными за организацию научно-исследовательской работы на факультете университета.

В университете реализуются разные формы НИДС.

НИДС, включенная в учебный процесс, выполняемая в соответствии с учебными планами и программами предусматривает:

- выполнение заданий, лабораторных работ, курсовых и дипломных проектов (работ), содержащих элементы научных исследований;

- выполнение конкретных заданий научно-исследовательского характера в период учебных и производственных практик;

- изучение теоретических основ методики, постановки, организации и выполнения научных исследований, планирования и организации научного эксперимента, обработки научных данных.

НИДС, дополняющая учебный процесс, организуется в форме:

- работы в научно-учебных лабораториях, научно-проблемных и исследовательских группах;

- выполнения индивидуальных научных исследований под руководством конкретного научного руководителя;

- участия в студенческих научных организационно-массовых и состязательных мероприятиях различного уровня: научных семинарах, конференциях, конкурсах работ, олимпиадах по дисциплинам и направлениям;

- организации специальных курсов, программ, проведение занятий с группами студентов, имеющих выраженную мотивацию к научной деятельности.

Основные составляющие НИР:

- обеспечение сбалансированности исследований в области фундаментальных и прикладных наук как основы полноценного научного образования и качественной подготовки специалистов;

- выполнение кафедральных тем НИР;

- выполнение инициативных тем научных исследований;

- внедрение научно-методических разработок в учебный процесс университета;

- обмен результатами научных и научно-методических исследований в форме проведения межвузовских, региональных, республиканских и международных конференций, семинаров на базе университета, а также участие преподавателей и студентов в конференциях, проводимых в других научных и учебных центрах;

- повышение квалификации преподавателей через стажировки, курсы повышения квалификации вузов и т.п.;

- научное и методическое сотрудничество с образовательными учреждениями региона;

- организация редакционно-издательской деятельности университета;

- организация научно-исследовательской деятельности студентов (НИДС).

Контрольные вопросы

1. Задачи научно-исследовательской работы.....

2. Кем осуществляется руководство научно-исследовательской работы?

3. Для чего ведется научно-исследовательской деятельности студентов?

ГЛАВА 21. ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ К СОРЕВНОВАНИЯМ И УПРАВЛЕНИЕ ЕЁ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Успешное выступление команды, как известно, зависит прежде всего от четко продуманного плана подготовки и его выполнения по всем разделам программы. А это во многом зависит от искусства тренера в управлении командой, основанном на игровой дисциплине взаимодействия игроков, без которой невозможна победа.

Управление в процессе соревнований делят на стратегическое и оперативное.

Стратегическое управление предполагает руководство командой в серии подготовительных и контрольных состязаний на протяжении всей подготовки к основному соревнованию сезона (в годичном цикле), а также управление командой в конкретных соревнованиях.

Под оперативным управлением понимают руководство командой при ее подготовке к очередной календарной игре и участия в ней.

Стратегическое управление

Стратегическое управление командой предполагает определение и корректирование модели тактики игры команды, изучение подготовки и тактики игры соперников, а также подготовку вариантов тактики игры своей команды против своеобразной манеры игры определенных соперников. Изучаются условия участия в соревнованиях: тренер знакомится с положением, расписанием календаря (режим, последовательность игр и т.п.), особенностями мест соревнований (условия игрового и разминочного зала, раздевалок, расстояние от гостиницы до зала, места питания, транспорт, климатические условия и т.п.). На этом основании разрабатывают режим каждого дня соревнований, отдыха и всю систему подготовки к игре с каждым соперником независимо от значимости результатов встреч.

Для того чтобы изучить противника, просматривают его игры. Причем к просмотру привлекают игроков команды, наблюдающих за определенными игроками. Собирая информацию о сопернике, изучают протоколы игр, просматривают видеофильмы, анализируют

результаты, проводят непосредственную встречу (одну или несколько) с противником (или моделируют его).

Многие соревнования по баскетболу обычно проводят по циклу 3-1-2-1, т. е. три дня игровых, один выходной, затем два дня игровых. Но могут быть и другие формулы (например, 4-1-3-1 или 3-1-3-1). В связи с этим устанавливают рациональный режим каждого дня, в котором предусматривают сон, зарядку, питание, теоретическое занятие, тренировку, отдых, массаж и другие восстановительные мероприятия. Важно создать игрокам оптимальные возможности для восстановления физических и моральных сил к очередной игре.

Свободный от соревнований день необходимо использовать для восстановления и отдыха игроков, но обязательно провести легкую тренировку продолжительностью 1,5-2 часа, так как прекращение занятий с мячом зачастую отрицательно сказывается на качестве календарной игры, проводимой после полного отдыха.

Не следует резко менять привычный режим дня. В день отдыха, как всегда, проводится организованный подъем и зарядка. Больше того, практика показала, что некоторые команды или отдельные игроки даже в день соревнований (утром или вечером, в зависимости от расписания) обязательно проводят легкую тренировку с мячом для сохранения мышечного игрового чувства и психологической готовности.

Оперативное управление

Оперативное руководство предполагает подготовку команды к предстоящей встрече, управление в ходе данной встречи и подведение итогов (разбор игры).

В процессе подготовки команды к предстоящей встрече следует еще раз посмотреть игру соперника. Проводят также тренировку против так называемого моделированного противника, составляют план игры и обсуждают его вместе с игроками.

Имея информацию о противнике, разрабатывают тактический план игры, где прежде всего учитывают сильные и слабые стороны противника и сопоставляют с реальными возможностями своей команды. Важно рационально распределять силы игроков команды для лучшего использования их в течение всех дней соревнований (так называемая раскладка сил), правильно использовать всех без

исключения игроков на протяжении всех соревнований и в каждой игре.

На основании анализа данных о подготовленности своей команды и игроков команды противника тренер определяет основную тактическую задачу на данную встречу, уточняет возможности ее реализации в нападении и защите, представляет стартовый состав команды, варианты возможных замен, а также задания каждому игроку при действиях в той или иной зоне.

До общего собрания некоторые детали плана тренер оговаривает с активом команды (с более опытными игроками и капитаном). Кроме того, тренер проводит индивидуальные беседы с отдельными игроками по функциям, а также по игровым линиям.

На собрании команды тренер дает установку на игру. Он оценивает положение команды в турнирной таблице, значимость предстоящей встречи, дает характеристику команды противника и отдельных игроков, их слабых и сильных сторон. Касаясь предполагаемой тактики ведения игры по расстановкам, он характеризует главную тактическую задачу команды, характер действий в нападении и защите по расстановкам. Кроме того, тренер объявляет стартовый состав команды и варианты замен, а также указывает частные задачи и характер действий каждого игрока в конкретной ситуации против конкретных игроков противника.

В заключение он дает организационные указания о форме (одежде) игроков, месте и времени сбора команды на игру и т.п.

Большую роль играет умение тренера настроить команду, каждого игрока на активную игру, на победу. Подготовка к игре должна быть проведена тщательно, нужно предусмотреть все детали (даже такие, как вода, полотенце, растирки и т.п.).

Тренер наблюдает за ходом игры как своей команды, так и команда противника, за всеми действиями тренера соперников и психологическим состоянием игроков. Ему необходимо оценить действия своей команды в нападении и защите — определить, выполняются ли намеченные командные, групповые и индивидуальные задания. Выяснив причины недостатков, тренер должен принять конкретные меры для их устранения, проявив при этом максимум педагогического умения, учитывая состояние игроков

и ход встречи. Правильное и своевременное использование перерывов, замен помогает наладить действия команды.

Несвоевременность действий тренера, «дергание» игроков неоправданными заменами усиливают нервозность игроков и разлаживают действия команды.

Управляемость команды основана на вере игроков в действия тренера, понятные каждому игроку. В этом случае даже при поражении команды они не вызовут сомнений и отрицательной реакции ни в ходе игры, ни после нее.

Большое значение при этом имеет доверие всего коллектива каждому игроку команды. Важно, чтобы и запасные игроки были постоянно готовы активно вступить в борьбу, тогда каждый чувствует поддержку и помощь товарищей. В течение каждой партии и всей игры запасные игроки должны постоянно разминаться, мысленно как бы играя на площадке. Такой порядок облегчает действия тренера, он еще увереннее сможет производить замены и будет действовать решительнее даже во внезапно изменившейся ситуации.

Тренер должен умело использовать перерывы во время партий, между партиями и перед решающей пятой партией в качестве фактора психологического воздействия. Не следует стараться сказать все и всем, о чем он думает. И ни в коем случае не стоит объяснять, как надо выполнять тот или иной технический прием. Указания должны быть конкретными и ясными: из-за чего проигрывает команда и что надо сделать против конкретного игрока противника, как изменить расстановку, куда выходить для игры в защите или на страховке, как изменить тактический вариант в нападении и т.п. При этом можно говорить конкретно только двум или трем игрокам. Тренер должен держаться уверенно, особенно в трудные моменты игры, и всячески стараться подбодрить команду.

Тренер должен чувствовать, когда взять перерыв – в начале партии, в середине ее или в конце. Перед решающей пятой партией для отдыха и замечаний всю команду, включая запасных, можно увести в раздевалку. Если необходимо, двух-трех игроков целесообразно оставить для разминки с мячом.

Разбор игры надо проводить на специальном занятии, до очередной тренировки или игры. Готовясь к разбору, тренер

анализирует записи, технический протокол игры, впечатления, сопоставляет их с планом на игру. Разбор игры проводят примерно по следующим пунктам:

- оценивают отношение команды и отдельных игроков к встрече (дисциплина, ответственность, целеустремленность);
- отмечают выполнение главной тактической задачи, анализируют действия в нападении и защите;
- анализируют выполнение индивидуальных заданий;
- сообщают технические показатели команды и отдельных игроков и сопоставляют их с плановыми заданиями.

Разбор заканчивается общими выводами и определением задач на следующую встречу или дальнейшую работу.

Контрольные вопросы

1. От чего зависит успешное выступление команды на соревновании?
2. Рассказать о стратегическом и оперативном управлении командой.....
3. Какую роль играют собрания с командой и индивидуальные беседы?
4. Как происходит управление командой на игре?
5. Как вы понимаете разбор и анализ игры?

ГЛАВА 22. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ И ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ БАСКЕТБОЛОМ В УЗБЕКИСТАНЕ

22.1. Государственные органы управления

Исполнительную власть осуществляет Кабинет Министров Республики Узбекистан. Кабинет Министров Республики Узбекистан состоит из Премьер-министра Республики Узбекистан, его заместителей, министров, председателей государственных комитетов. В состав Кабинета Министров входит по должности глава правительства Республики Каракалпакстан.

Государственная политика в области физической культуры и спорта направлена на улучшение качества жизни граждан, формирование здорового образа жизни, воспитание физически и духовно развитого подрастающего поколения, способного адаптироваться к современным условиям жизни, подготовку спортивного резерва, а также спортивных сборных национальных команд с целью успешного выступления на международных спортивных соревнованиях. Государственная политика в области физической культуры и спорта основывается на следующих принципах:

- ответственность государственных органов власти и управления, органов местного самоуправления, организаций, а также должностных лиц за обеспечение права граждан на занятия физической культурой и спортом и создание необходимых условий для реализации этого права;

- единство нормативно-правовой базы физической культуры и спорта на всей территории государства;

- гарантия прав и общедоступность занятий физической культурой и спортом для всех граждан;

- безопасность организации и проведения учебно-тренировочных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- уважение и соблюдение государством международных обязательств в области физической культуры и спорта;

- приоритетность поддержки развития физической культуры и спорта среди социально незащищенных групп населения (дети из многодетных семей, сироты, лица с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды);

- взаимодействие государственных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта с общественными физкультурно-спортивными объединениями;

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- признание государственной, общественной и частной форм организации физической культуры и спорта;

- добровольность занятий физической культурой и спортом.

К государственным органам управления специальной компетенции относятся: Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан, органы управления физической культуры и спорта, административно-территориальные единицы республики.

Орган государственного управления физической культурой и спортом представляет собой определенный коллектив людей, который формируется государством с целью практического осуществления в юридически властной форме исполнительно-распорядительной деятельности по вопросам физического воспитания населения и развития спорта, или иначе – государственного управления.

Определить основными задачами и направлениями деятельности Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан:

- реализацию единой государственной политики в области физической культуры и спорта, направленной на приобщение широких слоев населения к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, воспитание физически здорового подрастающего поколения, развитие спортивной индустрии и инфраструктуры, обеспечение достойного представления страны в области спорта высших достижений на международной спортивной арене;

- координацию деятельности физкультурно-спортивных обществ и клубов министерств и ведомств, а также организационно-

методическое руководство деятельностью преподавателей и инструкторов физической культуры дошкольных образовательных учреждений, общеобразовательных школ, средних специальных, профессиональных и высших образовательных учреждений республики;

- организацию совместно с органами государственной власти на местах, органами самоуправления граждан, физкультурно-спортивными обществами, образовательными учреждениями, общественными организациями широкомасштабной работы по популяризации среди населения, особенно молодежи, занятий физической культурой и спортом;

- всемерное развитие детского спорта путем широкого вовлечения детей в регулярные занятия спортом, повышения качества детского спортивного образования, дальнейшего расширения сети детских спортивных объектов во всех регионах, особенно в сельских и отдаленных районах;

- осуществление взаимодействия с Национальным олимпийским комитетом Узбекистана, спортивными федерациями (ассоциациями) в создании эффективной системы отбора, подготовки и повышения мастерства перспективных спортсменов, формирования из их числа качественного спортивного резерва и составов сборных команд страны для обеспечения успешного участия в Олимпийских, Паралимпийских и Азиатских играх, чемпионатах мира, Азии и других международных соревнованиях и турнирах;

- стимулирование и поддержку развития в стране профессионального, массового спорта, в том числе игровых и зимних видов, внедрения современных технологий в процесс спортивной подготовки с учетом передового международного опыта, повышения уровня и качества национальных чемпионатов по всем видам спорта, организации международных и региональных соревнований, а также принятие системных мер по противодействию нездоровой спортивной конкуренции и применению запрещенных препаратов;

- развитие и укрепление материально-технической базы физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, объектов и сооружений по направлениям массового, детского и профессионального спорта, обеспечение максимального и

эффективного их использования, участие в разработке предложений по организации и расширению производства отечественного спортивного оборудования и инвентаря;

- организацию подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в области физической культуры и спорта, обеспечение высококвалифицированными тренерами и другими спортивными специалистами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, образовательных и спортивно-образовательных учреждений;
- расширение и укрепление международных и межгосударственных спортивных связей, организацию работы по привлечению иностранных инвестиций и грантов, содействие в организации популярных спортивных программ, издание массовой литературы и выпуск тематических видео- и киноматериалов в области физической культуры и спорта.
- осуществление комплексных мер по реализации единой государственной политики в области массового спорта, возрождению богатого культурного наследия народа, всемерному развитию веками формировавшейся высокой духовности, народных традиций и обычаев, воспитанию физически здоровых, духовно богатых и гармонично развитых личностей;
- исходя из идеи национальной независимости, культурных и духовно-нравственных традиций народа Узбекистана, осуществление просветительской, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения, более полное удовлетворение культурных и эстетических потребностей людей;
- осуществление мер по развитию физического воспитания и массового спорта, формированию у населения, в первую очередь среди молодежи и детей, понимания необходимости занятия спортом, привитию стремления к здоровому образу жизни и любви к спорту, подготовке молодежи к труду и службе в вооруженных силах республики.

22.2. Федерация баскетбола Узбекистана – общественный орган управления

В соответствии со статьей 18 Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» спортивной федерацией признается негосударственная некоммерческая организация, созданная на основе членства и прошедшая государственную регистрацию для развития одного или нескольких видов спорта, их популяризации, а также организации проведения спортивных мероприятий и подготовки спортсменов — членов спортивных сборных команд Республики Узбекистан по соответствующему виду спорта.

Федерация баскетбола Узбекистана является самостоятельной негосударственной некоммерческой организацией, созданной в целях развития и популяризации баскетбола в РУз, а также для защиты законных прав и интересов своих членов. Ее организационно-правовая форма – это общественное объединение.

Поскольку спортивная федерация является общественной организацией, то и порядок создания, деятельности, реорганизации и ликвидации осуществляются в соответствии с законодательством об общественных объединениях с учетом особенностей, предусмотренных Законом «О физической культуре и спорте».

Основной целью Федерации является развитие и популяризация баскетбола в Республике Узбекистан, повышение роли физической культуры и спорта, воспитание всесторонне развитой личности и содействие делу совершенствования здорового образа жизни.

Местная спортивная федерация создается и действует в целях развития определенного вида или определенных видов спорта на территориях муниципального района, городского округа.

Региональная спортивная федерация создается и действует в целях развития определенного вида или определенных видов спорта на территории субъекта. Региональная спортивная федерация может не приобретать права юридического лица в случае, если такая федерация является структурным подразделением республиканской спортивной федерации.

Высшим руководящим органом спортивной федерации является конференция. Ее собрание проводится один раз в 4 года (после

Олимпийских игр). Постановления конференции принимаются открытым голосованием на основе большинства голосов.

Исполком Федерации сообщает дату и место проведения конференции за 15 дней до ее начала, каждому члену Федерации, с указанием вопросов повестки дня. Конференция считается правомочной, если в ней участвуют 2/3 части всех членов Федерации.

Постоянно действующим органом является выборный коллегиальный орган, подотчетный конференции.

При создании спортивной федерации ее учредители автоматически становятся ее членами, приобретая соответствующие права и обязанности.

Федерация баскетбола Узбекистана в установленном законодательством порядке вправе:

- организовывать и проводить по соответствующему виду спорта чемпионаты, первенства, разрабатывать и утверждать положения (регламенты) о таких соревнованиях, наделять статусом чемпионов, победителей, а также делегировать на срок не более чем три года иным созданным в виде некоммерческих организаций физкультурно-спортивным организациям право на проведение таких соревнований;
- обладать всеми правами на использование символики спортивных сборных команд по соответствующим видам спорта, за исключением государственной символики;
- отбирать и представлять спортсменов, тренеров и спортивных судей по соответствующим видам спорта на присвоение международными спортивными организациями званий и квалификаций;
- разрабатывать с учетом правил, утвержденных международными спортивными федерациями, правила соответствующих видов спорта, а также утверждать нормы, устанавливающие права и обязанности, в том числе спортивные санкции, для признающих такие нормы субъектов физической культуры и спорта.

22.3. Роль и задачи развития волейбола в спортивных клубах, ДЮСШ, общеобразовательных школах, лицеях, вузах

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в школе. В спортивных секциях школьных *КОЛЛЕКТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

занимается большое количество учащихся. Как составная часть программы по физической культуре в школе, баскетбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания. Занятия баскетболом укрепляют здоровье, способствуют разносторонней физической подготовленности, воспитывают чувство коллективизма, закаляют волю. Баскетбол включен в уроки физической культуры в V-XI классах, значительное место он занимает в других формах физического воспитания учащихся.

Многолетний опыт работы с юными спортсменами показывает, что повышение уровня мастерства баскетболистов находится в прямой зависимости от планомерного и квалифицированного массового обучения игре детей в школе. Имеющийся опыт многолетней работы детско-юношеских спортивных школ свидетельствует о том, что они являются отличной базой привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для школьных коллективов физической культуры.

ДЮСШ призваны решать следующие задачи:

- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, обеспечить укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие;
- готовить из числа юных спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту;
- оказывать помощь общеобразовательной школе в организации массовой спортивной работы.

В решении этих задач руководители ДЮСШ и тренерско-преподавательский состав школ в своей повседневной деятельности должны руководствоваться основными документами, определяющими целенаправленность и содержание учебного процесса - программой и законом Республики Узбекистан о физической культуре и спорте.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы комплексной и специализированной школы дирекция ДЮСШ может вносить частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом её основную направленность.

Занятия баскетболом в секциях, по месту жительства - не только отличное средство физического воспитания, но и эффективная форма

приобщения молодёжи к увлекательному и полезному делу, что особенно важно в воспитании так называемых трудных подростков. Перспективное создание секций баскетбола в жилых микрорайонах. Хорошо налаженная спортивная работа по месту жительства рабочих и служащих немедленно сказывается на результатах их труда, облегчает молодёжи процесс профессиональной адаптации в трудовом коллективе.

Спортивные клубы высших учебных заведений призваны вовлекать всех студентов, аспирантов, преподавателей, сотрудников вузов и членов их семей в регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом с целью их всестороннего физического развития, повышения спортивного мастерства и воспитания в духе патриотизма, интернационализма; готовить спортсменов высшего класса, способных достойно защищать честь своего клуба, общества в различных соревнованиях. Вслед за классическим баскетболом официальное признание Международного олимпийского комитета получил и баскетбол 3х3. То, что родилось на улице, стало полноценным спортом. Хотя, если вы следите за баскетболом 3х3, то наверняка знаете, что произошло это не вчера. И не позавчера. При активном участии ФИБА соревнования по баскетболу за последние лет 5 получили статус равного партнера «классики». Уже ясно и понятно, что баскетбол развивается огромными темпами. И всеми своими действиями ФИБА показывает свою заинтересованность в развитии данного вида баскетбола.

Задача клубов – создавать спортивные секции и команды по различным видам спорта и организовывать тренировочные занятия, проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия, соревнования, спартакиады в оздоровительно-спортивных лагерях и студенческих общежитиях; принимать участие в соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых советами общества, комитетами по физической культуре и спорту, профсоюзами.

Контрольные вопросы

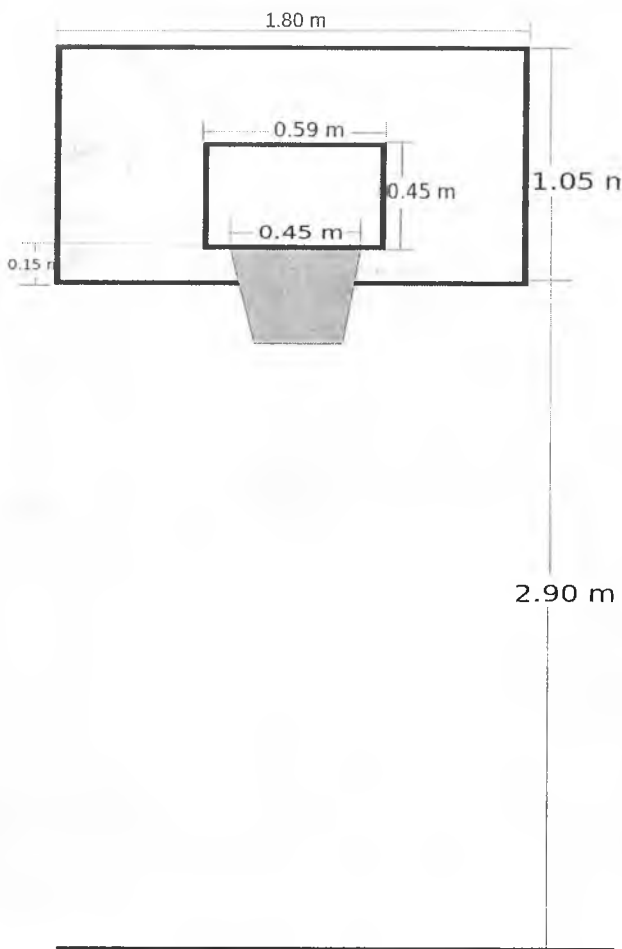
1. При помощи каких органов власти проходит управление развитием баскетбола в Узбекистане?

2. Принципы государственной политики в области физической культуры и спорта?

3. Задачи и направления деятельности Министерства спорта Республики Узбекистан?

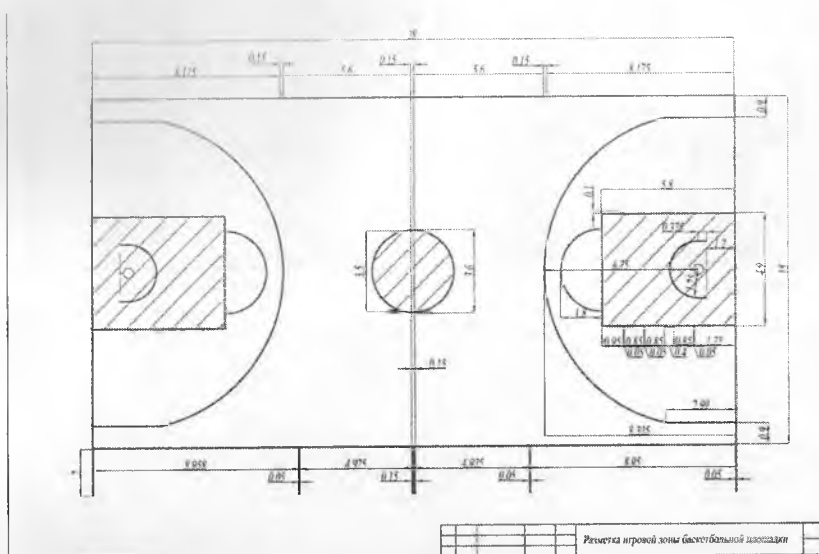
ПРИЛОЖЕНИЯ СХЕМЫ

Схема-3



Баскетбольная стойка с щитом.

Баскетбольная площадка



ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ СУДЕЙ

ОСТАНОВКА ЧАСОВ

ОСТАНОВКА ЧАСОВ ПРИ ФОЛЕ

ВКЛЮЧЕНИЕ ЧАСОВ



Засчитывание очков:

1 ОЧКО



Замена

2 ОЧКА



Тайм –аут

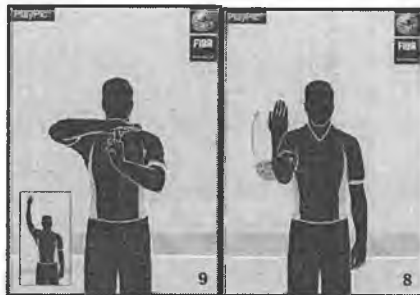
3 ОЧКА



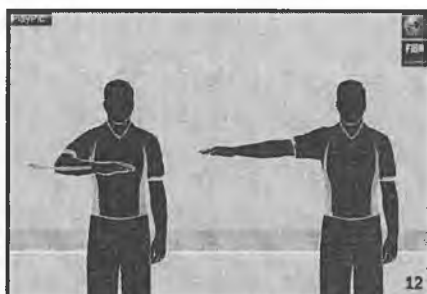
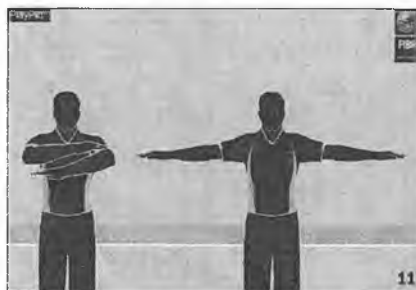
Приглашение на площадку



Отмена попадания мяча



Видимый отсчёт времени





ситуация спорного
мяча на устройстве



сброс показаний



спорный



пять секунд



восемь секунд

ТАБЛИЦЫ

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	до года		свыше года	до 2-х лет		свыше 2-х лет			до года	свыше года		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Теоретическая	8	8	18	18	24	25	30	30	52	60	64	64
Общая физическая	115	118	108	105	90	80	70	70	120	120	14<P	149
Специальная	66	67	58	75	90	128	152	152	163	163	193	193
Техническая	90	93	93	116	125	139	188	188	272	265	347	347
Тактическая	30	38	49	67	92	124	154	154	271	262	338	338
Игровая	38	60	60	70	70	100	128	128	180	184	240	240
Контрольные и календарные игры	-	30	30	36	45	80	84	84	118	118	147	147
Восстановительные мероприятия	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Контрольные испытания	18	12	12	16	18	20	20	20	36	36	36	36
Медицинское обследование	-	-	4	6	6	6	6	6	8	10	10	10
В спортивном лагере	72	108	108	120	144	144	144	144	152	152	152	152
Всего часов за 52	437	534	540	727	806	954	1088	1088	1468	1466	1780	1780

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Табл-2

Средства подготовки	Этапы подготовки											
	НП			УТ					СС			ВСМ
	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До года	Свыше года			
Общая физическая	30	25	25	21	20	18	18	18	16	13	13	и
Специальная физическая	15	26	16	18	18	19	19	19	20	22	22	18
Техническая	20	21	21	20	20	17	17	17	16	16	16	16
Тактическая	15	15	15	16	16	16	16	16	17	15	15	15
Игровая	15	17	17	16	16	18	18	18	20	20	20	20
Соревнования	5	6	6	9	10	12	12	12	11	14	14	20

**Примерный план-график подготовки баскетболистов 2-го и 3-го годов обучения
в группах начальной подготовки**

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь									
		Недели																								
Теоретическая	24	1	1														0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	1	-	-	
ОФП	93	5	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	-	1	1	2	
СФП	56	-	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	2	
Техническая	81	-	-	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	
Тактическая	54	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	-	2	2	
Игровая	60	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	1	1	
Контрольные и календарные	30																1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	"	"	"	
Контрольные испытания	16	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	
Виды подготовки		Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь				
		Недели																								
Теоретическая		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
ОФП		-	-	-	05	05	05	05	15	15	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	-	-	-	
СФП		2	2	2	2	2	2	1	1	-	2	1	1	2	2	2	2	2	-	2	3	4	4	5	5	
Техническая		2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	-	-	-	-	
Тактическая		1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	-	1	-	-	-	-	
Игровая		2	2	2	-	-	-	-	1	-	2	2	2	-	-	-	1	-	-	2	2	3	3	2	2	
Контрольные и календарные					1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	7,5				1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	7,5	"	"	"	"	"	"	
Контрольные испытания		-	-	-	-	-	-	2												2	-	-	-	-	-	
Всего часов		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

**Примерный план-график подготовки баскетболистов второго года
обучения в учебно-тренировочных группах**

Виды подготовки	Кол- во часов	Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь						
		Недели																											
Теоретическая	32	3	2	1	1	1	1	0,5	0,5	1,5	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
ОФП	86	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	-	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
СФП	80	-	1	3	2	3	2	1	1	-	2	3	3	3	1	1	1	1	1	-	3	3	3	3	3	3	3	3	
Техническая	84	2	2	3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	2	2	-	2	2	2	3	3	3	3	3	
Тактическая	70	-	-	1	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	1	2	1	2	1	2	1	
Игровая	76	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	
Контрольные и календарные соревнования	45							1,5	1,5	4,5	"	"	"	"	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	6	"	"	"	"	"	"	"	"	
Контрольные испытания	16	2	2												2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов	489	12	12	12	11	11	11	10	11	12	14	10	11	11	10	10	10	10	10	11	11	10	10	11	11	11	11	11	

Виды подготовки	Февраль							Март							Апрель							Май							Июнь						
	Недели																																		
Теоретическая	-	-	0,5	(И	0,5	0,5	0,5	3,5	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5							
ОФП	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2							
СФП	3	3	2	1	1	1	1	-	3	3	3	2	2	1	1	1	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2							
Техническая	3	2	1	1	1	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	-	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3							
Тактическая	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
Игровая	1	2	1	1	2	2	2	-	2	1	2	2	2	1	2	2	-	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3							
Контрольные и календарные соревнования	"	"	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	"	"	"	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"							
Контрольные испытания	-	-	-	2	2																2	2	-	-	-	-	-	-							
Всего часов	11	11	10	10	10	10	11	11	10	11	11	11	10	11	10	10	10	11	11	10	10	11	11	11	11	11	11	11							

ГЛОССАРИЙ

Русский язык	Английский язык
Техника игры — совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в баскетбол. Выделяют технику нападения и технику защиты.	Technique – word of Greek origin (tehnus) means art, mastery of movement (in the sport)
Техническая подготовка баскетболиста — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.	Technical training of basketeyball players – is pedagogical process armed at improving playing technique.
Двигательный навык – это автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии	Motor skill – is an automated way to control movements into a coherent motor action
Технический прием — система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач	Technical — rational system of movements, similar in structure and aimed at solving similar tasks.
Физические способности баскетболиста — индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности.	Physical abilities of basketball players – are individual personality traits, that create the conditions for successful mastery of the game leyatelnosti.
Физические качества баскетболиста — отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.	The physical qualities of dasketball players – specific quantetive manitesetation of physical abilities.
Физическая подготовка баскетболиста , — педагогический процесс, направленный на развитие <i>физических</i> способностей	Physical preparation of basketbball players – pedagogical process armed on improving physical abilities.

и повышение функциональных возможностей.	
Игровая деятельность баскетболистов — управляемая сознанием психическая и физическая активность, направленная посредством технико-тактических действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил.	Game activity of basketball players - controlled by the consciousness of mental and physical activity, aimed through technical and tactical actions to achieve victory over the opponent in a specific confrontation and in compliance with established rules.
Соревновательная деятельность баскетболистов — игровая деятельность в условиях официальных соревнований.	Competitive activity of basketball players — playing activity in the conditions of official competitions.
Психологическая подготовка баскетболистов — воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике волейбола и содействуют высокой надежности соревновательной деятельности.	Psychological training of basketball players -education of moral, strong-willed and those mental qualities that are adequate to the specifics of volleyball and contribute to the high reliability of competitive activity.
Интегральная подготовка баскетболистов — педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект соревновательной деятельности	Integral training of basketball players -is a pedagogical process aimed at the integration of training effects of technical, tactical, intellectual and physical training in a holistic effect of competitive activity
Система подготовки баскетболистов — совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство ориентированных на достижение цели.	The system of training basketball -a set of interrelated elements that form a holistic unity focused on achieving the goal.
Теоретическая подготовка баскетболистов - вооружение	Theoretical training of basketball players -weapons basketball special

баскетболистов специальными занятиями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.	knowledge that increases the efficiency of training and competitive activities.
<i>Тренировка баскетболистов</i> — составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений волейболистами.	<i>Training of basketball players</i> - is an integral part of the training system, the pedagogical process aimed at teaching methods of the game and tactical actions, improvement of technical and tactical skills, development of physical abilities, education of mental, moral and volitional qualities, creation of conditions for high sports achievements by volleyball players.
<i>Планирование и контроль</i> — основные функции управления. Планирование — есть процесс выбора направления движения (траектории) системы подготовки волейболистов и определения средств и методов достижения конечной цели. Контроль- есть процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки волейболистов с плановыми заданиями.	<i>Planning and control</i> -are the main functions of management. Planning -is the process of choosing the direction of movement (trajectory) of the volleyball players training system and determining the means and methods of achieving the ultimate goal. Control - there is a process aimed at ensuring the coincidence of the course of preparation of volleyball with the planned tasks
<i>Индивидуальные действия</i> — это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.	<i>Individual actions</i> -are the actions of the player aimed at solving a certain tactical problem at the moment of the game.
<i>Групповые действия</i> — взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.	<i>Group actions</i> -the interaction of two or more players performing a specific task.
<i>Командные действия</i> — это взаимодействие всех игроков	<i>Team actions</i> -is the interaction of all players of the team, aimed at performing

команды, направленное на выполнение определенных задач в нападении и защите.	certain tasks in attack and defense.
Система игры — это определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке.	The game system- is a certain organization of the team's actions, based on the functions of the players and their placement on the court
Тактическая комбинация — это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контроля	A tactical combination - is an interaction between players aimed at creating conditions for one of them to complete an attack or control
Форма ведения игры — это характер проявления действий команды, выражающийся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в проявлении активной борьбы.	The form of the game is the nature- of the team's actions, expressed in a certain pace and style of the game, in the tactics of substitutions and breaks, in the observance of game discipline, in the manifestation of active struggle.
Игровая дисциплина — это подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять исключительную собранность и умение переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием.	The discipline- is the subordination of the actions of each player team action, the desire is clearly to perform tasks throughout the game and tournament, to maintain exceptional organizational skills and the ability to switch from one action to another in accordance with the mission.
Тренировочная деятельность — совместная деятельность тренера и баскетболистов по успешному достижению целей тренировки	Training activity - the joint activity of the coach and basketball players to successfully achieve the goals of training
Структура тренировки — исходным структурным образованием является тренировочное занятие; два и более тренировочных занятий образуют	Training structure- the initial structural formation is a training session; two or more training sessions form a microcycle, several microcycles form a middle cycle, the average cycles form a

микроцикл, несколько микроциклов образуют средний цикл, средние циклы образуют годичный цикл, несколько годичных образуют многолетний опыт.	one-year cycle, several year ones form a long-term experience.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» 29 августа 1997 года №464-І.
2. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» 04.09.2015 г. N ЗРУ-394.
3. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие - Казань,: «Вестфалика», 2013.
4. Алтер М.Д. Наука о гибкости / пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
5. Артемьев, В.П. Общие основы воспитания физических качеств и сопряженных с ними способностей. – Брест: БГТУ, 2005.
6. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004.
7. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. - СПб.: ЛГОУ, 1999.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. Учебник – М.: Просвещение, 1990
9. Байбородова Л.В. Методика обучения физической культуре – М.: ВЛАДОС, 2004.
10. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник – М.: КНОРУС, 2017.
11. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности – М.: Медицина, 1966.
13. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
14. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие – Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
15. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М., 2000.
16. Грачев О.К. Физическая культура. - М: ИКЦ «МарТ», 2005

17. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
18. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Учебник – М.: ФиС, 1979.
19. Ермайшвили И.В. Основы теории физической культуры - Екатеринбург, 2004.
20. Железняк Ю.Д., Минбулатов В. М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие – М.: «Академия», 2004.
21. Зациорский В. М. Спортивная метрология. Учебник - М., ФиС, 1982.
22. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015.
23. Кузнецов, В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2002.
24. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
25. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003.
26. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М., 2000.
27. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.
28. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры. – РФ.: Академия безопасности и выживания, 2014.
29. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студентов вузов – М.: Физкультура и спорт, 2001.
30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник – М.: Физкультура и спорт, 1991
31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений - СПб.: Издательство «Лань», 2003. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. – М.: ВЛАДОС, 2003.

32. Наскалов, В. М. Теория и методика физического воспитания - Новополюцк : ПГУ, 2008.
33. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
34. Попов В.И. Теория физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб., 2009.
35. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник – М.: Олимпия-пресс, 2005. – 528 с.
36. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
37. Суслов Ф. П., Холодов Ж. К. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва – М., 1997.
38. Филин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростных качеств – М.: Физкультура и спорт, 1968.
39. Фурманов А.Г., Круталевич М.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. Пособие. – Минск, 2014.
40. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М.: «Академия», 2000.
41. Хухлаева Д.В., «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» - М., 1984 г.
42. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры. – М.: Сов. спорт, 2005.
43. Юсупова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник – Т. Iqtisod-moliya, 2007.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ	6
1.1. Требования к специалисту по баскетбол.....	6
1.2. Структура предмета «Теория и методика баскетбола».....	7
1.3. Основные понятия и терминология	9
Глава 2. Многогранные профессионально-педагогические функции тренера-преподавателя	15
2.1. Тренирующая функция	15
2.2. Воспитывающая функция	17
2.3. Организаторская функция	19
2.4. Творческая функция	20
2.5.Проектировочная функции	24
2.6. Коммуникативная функция	29
2.7.Диагностическая функция	32
Глава 3. Возникновение баскетбола, его развитие в мире и Узбекистане.....	35
3.1. Возникновение и развитие баскетбола	35
3.2. Развития баскетбола в Узбекистане	47
Глава 4. Основы техники игры.....	61
4.1.Техника нападения.....	61
4.2. Техника защиты.....	78

Глава V. Основы тактики игры	82
5.1. тактика нападения	82
5.2. Тактика защиты.....	91
Глава VI. Обучение технике игры.....	94
6.1. Стойки и перемещения	94
6.2. Основные способы передвижений в нападении	105
Глава VII. Обучение тактике игр.....	145
7.1. Тактика нападения.....	145
7.2. Технология обучения тактическим действиям	151
7.3. Тактические действия в нападении	153
7.4. Групповые тактические действия.....	185
7.5. Командные тактические действия.....	222
ГЛАВА VIII. Методика развития общих и специальных физических качеств	249
Глава IX. Правила соревнований. Судьи и методика судейства.....	277
9.1. Контроль места проведения соревнования. Сооружения и оборудовани.....	277
9.2. Команды.....	283
9.3. Игровой статус	289
9.4.Нарушения.....	305
9.5. Фолы.....	315
Глава X. Методика проведения отбора в спортивные школы	372
10.1 Система отбора перспективных спортсменов в	372

Республике Узбекистан.	
10.2. Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки.	375
Глава XI. Группы спортивной подготовки и планирование процесса подготовки.	391
Глава XII. Виды подготовки и их реализация в процессе многолетнего. Спортивного совершенствования	401
баскетболистов.	401
12.1. Теоритическая подготовка.	401
12.2. Физическая подготовка.	402
12.3 Техническая подготовка.	416
12.4. Тактическая подготовка.	423
12.5. Психофункциональная подготовка.	432
12.6. Интегральная подготовка.	
Глава XIII. Методика проведения занятий по баскетболу в образовательных учреждениях и спортивных школах. Значение, цели и задачи физического воспитания.	434
Глава XIV. Нагрузки - утомление, методика его устранения и повышения работоспособности.	456
Глава XV. Тактика и стратегия в современном баскетболе	462
Общие вопросы стратегии.	
Глава XVI. Периодизация и цикличность многолетнего процесса спортивной тренировки.	470
16.1. Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки.	470

16.2. Типы и структура циклов.....	472
Глава XVII. Методика проведения тренировочных занятий с баскетболистами высших разрядов.....	479
Глава XVIII. Педагогический контроль и управление процессом подготовки.....	501
Глава XIX. Положение о соревнованиях и организационно-методические вопросы их проведения	509
19.1. Положение о соревнованиях	509
19.2. Сценарии открытия и закрытия соревнований.....	510
19.3. Значение соревнований и их виды.....	511
19.4. Системы розыгрыша.....	516
19.5. Контроль места проведения соревнования. Сооружения и оборудование.....	527
Глава XX. Научно – исследовательская работа студентов	532
Глава XXI. Подготовка команды к соревнованиям и управление её деятельностью	536
Глава XXII. Государственные и общественные органы управления развитием баскетболом в Узбекистане.....	541
22.1. Государственные органы управления.....	541
22.2. Федерация баскетбола Узбекистана – общественный орган управления.....	545
22.3. Роль и задачи развития волейбола в спортивных клубах, ДЮСШ, общеобразовательных школах, лицеях, вузах....	546

Глоссарий.....	556
Список использованной литературы.....	562

Каримов Б.З.

Теория и методика баскетбола

УЧЕБНИК

Ответственный редактор: Хашимов Б.А.
Технический редактор: Сайдалиходжаева М.Х.
Художественный редактор: Бойходжаев К.

Подписано в печать 20.08.2020 г. Формат 60х90 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Time New Roman
П.л 35,1 Тираж 100
Заказ № 367

«O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»

Ташкент г. Юнусабадские район ул. А.Темур 25дом.

Отпечатано в типографии «DAVR MATBUOT SAVDO»

100198, г. Ташкент Куйлик-4, 46 дом.

ISBN 978-9943-6408-7-0



9 789943 640870