

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПМР

Государственное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования

«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ»

# ОБУЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛУ

*Учебно-методическое пособие*

Тирасполь  
2018

ББК 75.566<sub>я7</sub>  
О13

*Рекомендовано Учёным советом ГОУ ДПО «ИРОиПК»*

Составители:

**Костин С.В.**, *вед. методист кафедры общеобразовательных дисциплин и дополнительного образования ГОУ ДПО «ИРОиПК»;*

**Глизнуца А.А.**, *руководитель физвоспитания ГОУ СПО «Тираспольский аграрно-технический колледж им. М.В. Фрунзе»;*

**Сапанюк А.В.**, *руководитель физвоспитания ГОУ СПО «Рыбницкий политехнический техникум».*

Рецензенты:

**Емельянова Ю.Н.**, *заведующая кафедрой спортивных игр, канд. пед. наук, доцент ПГУ им. Т.Г. Шевченко.*

**Кизилова Е.А.**, *преподаватель физической культуры ГОУ СПО «Аграрно-экономический колледж».*

**Обучение** баскетболу: Учебно-методическое пособие / Сост.: С.В. Костин, А.А. Глизнуца, А.В. Сапанюк. — Тирасполь: ГОУ ДПО «ИРОиПК», 2018. — 104 с.

**ББК 75.566<sub>я7</sub>**

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	4
Введение .....	5
Какие правила были раньше .....	7
Сооружения и оборудование .....	10
Спортивная форма для игры в баскетбол .....	12
Начало игры .....	13
Игровые моменты .....	14
Технические приёмы .....	22
Обучение приёмам техники защиты .....	30
Обучение приёмам техники нападения .....	35
Обучение приёмам техники защиты .....	47
Стратегия и тактика .....	50
Виды спортивной подготовки .....	66
Судейство .....	78
Упражнения на растяжку .....	82
Упражнения на расслабление .....	85
Победы баскетболистов на международной арене за 2007–2017 годы .....	85
Правила проведения streetball .....	93
Жесты судей в баскетболе .....	96
Библиографический список .....	103

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данное пособие предназначено для преподавателей физической культуры, тренеров и обучающихся организации начального и среднего профессионального образования и старшей ступени организаций общего образования. Цель пособия — качественное обучение технике и тактике баскетбола, развитие мышления студентов, общих и профессиональных компетенций. Пособие составлено в соответствии с государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования III поколения. Содержание учебного пособия соответствует рабочей программе по дисциплине «Физическая культура».

Специфика преподавания физической культуры в НПО и СПО заключается в том, что преподавание должно опираться на межпредметные связи, то есть на профессионально-прикладную подготовку студентов.

Настоящее учебно-методическое пособие состоит из шестнадцати основных разделов. Каждый раздел содержит теоретическую часть, которая сопровождается большим количеством упражнений. Заключительную часть пособия составляет раздел, в котором приведены правила проведения баскетбола и жесты судей для самостоятельной работы обучающихся.

По итогам изучения темы обучающийся должен

*знать:*

- историю баскетбола;
- сооружения и оборудование;
- название технических приёмов игры;
- правила проведения соревнований по баскетболу, жесты судей в баскетболе;

*уметь:*

- выполнять технические приёмы в нападении и защите;
- выполнять тактические задания;
- демонстрировать жесты судей в баскетболе;
- играть в баскетбол.

Пособие может быть использовано в качестве учебной литературы на теоретических и практических занятиях физической культуры по разделу «Баскетбол».

## ВВЕДЕНИЕ

Когда баскетбол был ещё только придуман (произошло это в 1891 году), он назывался *basketball*; в шестнадцатом столетии у ацтеков была известна игра, называвшаяся *олламалитული*: играющие стремились забросить каучуковый мяч в каменное кольцо. Эта игра, которая в наши дни, наряду с волейболом и футболом, стала одной из наиболее популярных во всём мире. Баскетбол — это олимпийский вид спорта в закрытом помещении. В баскетбол могут играть как совсем молодые люди, девочки и мальчики, так и пожилые. Технические приёмы и движения в этой игре делают её полноценным и в то же время недорогим средством физического воспитания.

Баскетбол является спортивной игрой, пользующейся у учащихся большой популярностью. Он удовлетворяет потребности в укреплении здоровья подрастающего поколения, повышении уровня физической подготовленности и обеспечивает на этой основе высокую работоспособность, творческую активность, а в дальнейшем — трудовое долголетие.

Пособие окажет помощь преподавателям в освоении материала проведения уроков по баскетболу, студентам при освоении техники и тактики игры [1].

### *История возникновения*

Преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы (позже школа была преобразована в колледж) в штате Массачусетс (США) Джеймс Нейсмит в декабре 1891 г. изобрёл игру, которую охарактеризовал так: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо». Новая игра оказалась настолько динамичной и увлекательной, что превзошла самые смелые надежды Нейсмита. Так как в гимнастической группе было восемнадцать человек, то Нейсмит распределил их на две команды по девять человек. Позже число игроков было сокращено до семи, а затем до пяти, поскольку большее количество участников создавало на площадке излишнюю суету. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название «баскетбол» (*basket* — корзина, *ball* — мяч) [4].

### ***Вид спорта, распространённый во всем мире***

Эта игра быстро распространилась по всему миру, и в 1932 году была создана Международная федерация баскетбольных ассоциаций (фр. Fédération Internationale de Basketball, сокр. FIBA, в русской транслитерации ФИБА) — организация, объединяющая все национальные баскетбольные федерации, определяющая основные направления развития мирового баскетбола. Под эгидой ФИБА проводится чемпионат мира по баскетболу и другие международные соревнования. Штаб-квартира ФИБА находится в швейцарском городе Женева. В 1989 году на конгрессе ФИБА в немецком городе Мюнхен было принято историческое решение об участии профессиональных баскетболистов во всех соревнованиях под эгидой ФИБА, включая Олимпийские игры [4]. С 1950 года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди мужчин, а с 1953 года среди женщин. В настоящее время оба турнира проводятся независимо друг от друга, с интервалом раз в четыре года, чередуясь с Олимпийским баскетбольным турниром двухгодичным интервалом. Помимо этого, под эгидой ФИБА проводятся первенства мира для юниорских (до 19 лет) и юношеских (до 21 года) мужских и женских сборных. Также ФИБА курирует все континентальные первенства, проходящие на всех 5 континентах, помимо них юниорские (до 18 лет) и юношеские (до 20 лет) континентальные первенства, проводимые только в Африке, Америке и Европе [9].

С 1936 года баскетбольный турнир является неизменной частью программы летних Олимпийских игр, проведением данного турнира в равной степени занимаются страна-организатор Олимпийских игр, МОК и ФИБА.

С 1972 по 2002 годы под его эгидой проводился турнир Кубок Ронкетти, в 2003 году изменён на Женский Еврокубок (FIBA EuroCup Women). Наибольшего развития игра достигла в США, где был организован один из сильнейших баскетбольных чемпионатов — чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), также считается национальным видом спорта в Литве [9].

## **Описание игры**

Баскетбóл (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Игрой управляют судьи, судьи за столиком и комиссар. Корзины: собственная/соперников [7].

Корзина, которую команда атакует, называется корзиной соперников, а корзина, которую команда защищает, называется собственной корзиной команды. От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков [12].

## **КАКИЕ ПРАВИЛА БЫЛИ РАНЬШЕ**

1. Мяч можно бросать в любом направлении одной или двумя руками [4].
2. Мяч можно вести в любом направлении одной или двумя руками. Игрок не может бежать с мячом. Игроки должны бросать его с того места, где его поймали, исключение делается для того, кто поймал мяч на бегу, если он при этом старается остановиться [10].
3. Мяч можно удерживать одной или двумя руками. Нельзя для этого использовать предплечье и корпус.

4. Не допускается отодвигать соперника плечом, удерживать его, толкать, ставить подножки или ударять: за первое нарушение этого правила засчитывают фол, после второго нарушения дают технический фол — штрафные броски и мяч остаётся у команды, или если была очевидная попытка травмировать соперника, то дисквалифицируют до конца матча.

5. Удар по мячу кулаком — нарушение правил 2 и 4, наказание описано в пункте 5.

6. Когда одна из сторон получит три последовательных фола, она наказывается очком для противоположной команды (последовательные фолы означают, что между ними команде противника не было засчитано ни одного фола).

7. Очки засчитываются, когда мяч попадает в корзину и остаётся там. Если мяч ещё на краю корзины, а игрок команды соперника двигает корзину, то это засчитывается как попадание.

8. Когда мяч улетает за пределы площадки, то он вводится обратно на площадку и разыгрывается тем игроком, который первым получил пас. Он может удерживать его в течение пяти секунд. В спорных случаях судья сбрасывает его на площадку. Если игрок превысил правило пяти секунд, то мяч переходит команде соперников. Если одна из сторон постоянно задерживает игру, судья засчитывает этой стороне фол.

9. Судья должен следить за игроками, отмечать засчитанные фолы и уведомлять рефери о трёх последовательных фолах. Также он имеет право дисквалифицировать игрока, согласно пятому правилу.

10. Рефери должен следить за мячом и решать, когда мяч находится в игре, не в ауте, какая сторона может владеть мячом. Он принимает решение, когда засчитывать гол и вести счёт очкам, а также выполнять все остальные обязанности, которые обычно лежат на рефери.

11. Матч состоит из двух таймов. На каждый тайм отводится пятнадцать минут с пятиминутным интервалом между ними.



12. Сторона, забившая больше голов за отведённое время, считается победителем. Если игра заканчивается вничью, то с согласия капитанов продолжается до следующего гола [12].

### ***Как менялись со временем баскетбольные правила***

1896. Цена броска в игре поменялась с трёх очков на два очка. За штрафные броски теперь давали только одно очко вместо трёх.

1901. Игрок, который ведёт мяч, не может бросать мяч в корзину и может вести только один раз, используя обе руки.

1909. Игроку, ведущему мяч, разрешается бросать мяч в корзину; ведение мяча двумя руками, как и двойное ведение мяча, признано нелегальным.

1914. У сетки прорезали дно, позволяя мячу, проходя через корзину, падать на пол.

1924. Игрок, против которого были нарушены правила, должен сделать три броска. Ранее все штрафные броски своей команды выполнял один игрок.

1933. Центральная линия была введена для того, чтобы избежать потери скорости игры. Команда, завладев мячом на своей половине площадки, должна перевести мяч на половину противника за центральную линию не более чем за 10 секунд. В противном случае команда теряет мяч.

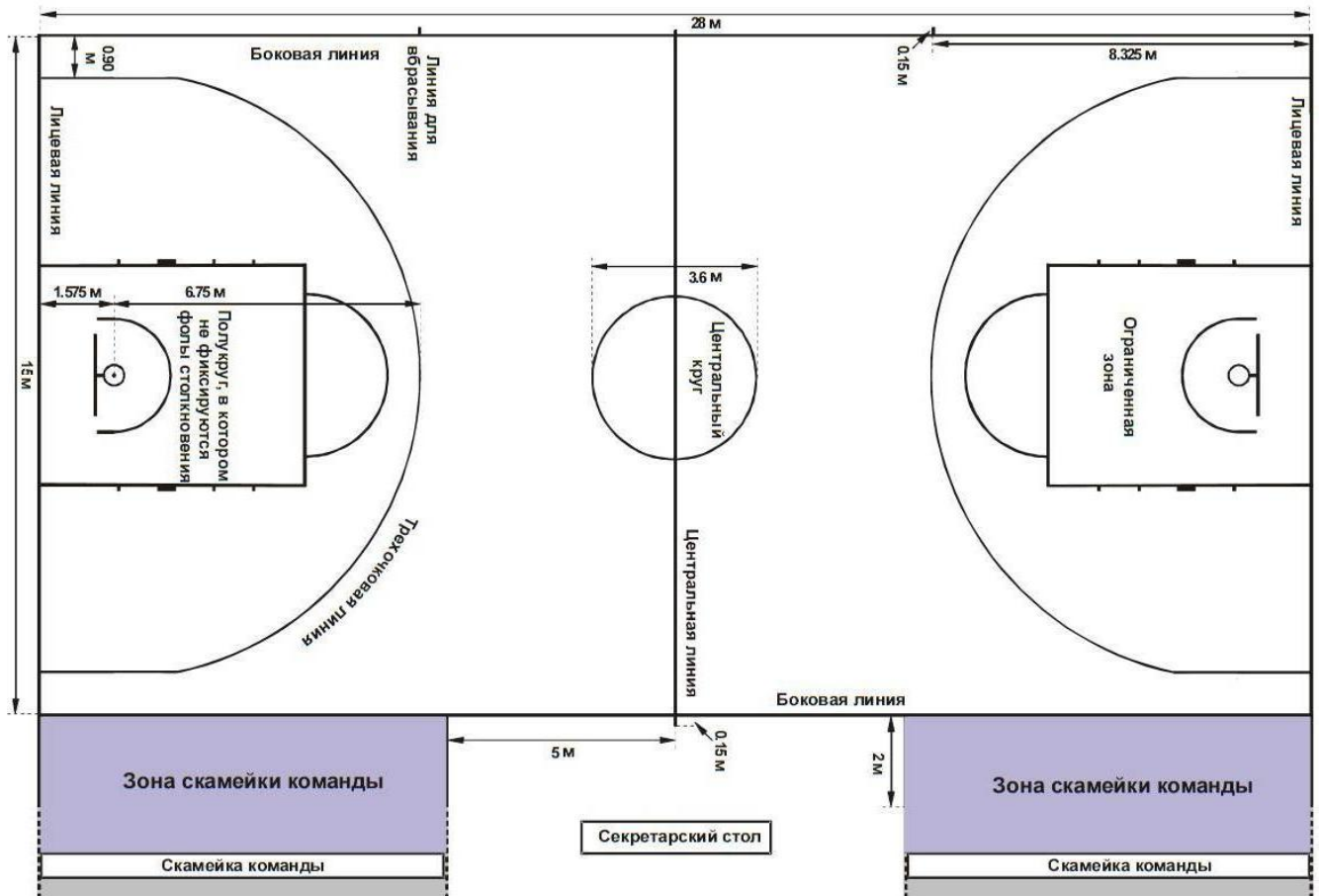
1938. Вбрасывание из центрального круга после каждого попадания мяча в корзину было упразднено, что сделало игру более интенсивной.

1949. Тренерам разрешили общаться с игроками во время тайм-аутов.

До 1949 года баскетбольные матчи проводились по старым правилам с некоторыми дополнительными изменениями, такими как время на бросок и введение трёхочкового броска. Но с 1949 года все устаревшие, отжившие своё правила ушли в прошлое. Появилась Национальная баскетбольная ассоциация (NBA), и баскетбол стал похож на ту игру, с которой мы знакомы сейчас [5].

## СООРУЖЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЕ

Игровая площадка должна представлять собой плоскую твёрдую поверхность без каких-либо препятствий (рис.1) [12].



*Рис.1. Схема игровой площадки*

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м. Щит размером 180×105 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,31 м от нижнего обреза щита. Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков [3].

Все линии должны быть нанесены краской одного цвета (желательно белого), иметь ширину пять (5) см и быть отчётливо видимыми. Игровая площадка

должна быть выделена ограничивающей линией, состоящей из лицевых (по коротким сторонам площадки) и боковых (по длинным сторонам площадки) линий. Эти линии не являются частями игровой площадки.

Центральная линия наносится параллельно лицевым линиям от середин боковых линий. Она должна выступать на пятнадцать (15) см за каждую боковую линию.

Центральный круг размечается в центре игровой площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности.

Линия штрафного броска наносится параллельно каждой лицевой линии. Её дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, длина её должна быть 3,60 м. Её середина должна находиться на воображаемой линии, соединяющей середины двух лицевых линий. Зоной трёхочковых бросков с игры для команды является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперников, ограниченной и включающей в себя:

— две параллельные линии, проведённые от лицевой линии и перпендикулярно ей, дальние края которых находятся на расстоянии 6,25 м от точки на площадке, полученной на пересечении с ней перпендикуляра, опущенного из центра корзины соперников;

— полукруг радиусом 6,25 м, измеренным до внешнего края окружности от центра до пересечения с параллельными линиями.

Зоны скамеек команд должны быть выделены за пределами площадки на той же стороне, где расположен секретарский столик и скамейки команд. В зоне скамейки команды должны быть четырнадцать (14) мест для тренеров, запасных и сопровождающих команду. Секретарский столик и его стулья должны располагаться на возвышении [11].

### ***Мяч***

Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча — 74,9–78 см, масса — 567–650 г (для женских соответственно 72,4–73,7 см и 510–567 г). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные

для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor) [8].

## СПОРТИВНАЯ ФОРМА ДЛЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

### *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;

— из маек-полурукавок, которые, независимо от фасона, нельзя носить под майками, если на то нет письменного медицинского разрешения. Если такое разрешение предоставлено, майка-полурукавка должна быть того же доминирующего цвета, что и майка;

— из шорт одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, но обязательно того же цвета, что и майки;

— из нижнего белья, которое выступает из-под шорт и может надеваться при условии, что оно того же доминирующего цвета, что и шорты.

Каждый член команды должен иметь отчётливо видимый номер на майке спереди и сзади сплошного цвета, контрастирующего с цветом майки.

Номера должны быть:

— отчётливо видимыми;

— высотой не менее двадцати (20) см на спине;

— высотой не менее десяти (10) см на груди;

— не менее двух (2) см шириной.

Команды должны использовать номера от четвёртого (4) до пятнадцатого (15). Национальные Федерации имеют право утвердить для своих соревнований любые другие номера, состоящие не более чем из двух (2) цифр.

Игроки одной команды не должны иметь одинаковых номеров.

Любые рекламные надписи или логотипы должны находиться, по крайней мере, в пяти (5) см от номеров.

Разрешается следующее:

- защитная экипировка плеча, предплечья, бедра или части ноги ниже колена, изготовленная из достаточно мягкого материала;
- наколенники, если они надлежащим образом закрыты;
- защитное приспособление для травмированного носа, даже если оно изготовлено из твёрдого материала;
- очки, если они не создают опасности для других игроков;
- головные повязки шириной не более пяти (5) см, изготовленные из неабразивной однотонной материи, мягкого пластика или резины [7].

## НАЧАЛО ИГРЫ

### *Команды*

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;
- удалённым игроком, когда он совершил пять (5) фолов и больше не имеет права играть.

Каждая команда должна состоять из:

- не более чем двенадцати (12) членов команды, имеющих право играть, включая капитана;
- тренера и, по желанию команды, помощника тренера;
- не более чем пяти (5) сопровождающих команду, которые могут сидеть на скамейке, выполняющих специальные обязанности, такие как менеджер, врач, массажист, статистик, переводчик и др. Пять (5) игроков каждой команды должны находиться на площадке в течение игрового времени и могут быть заменены.

Капитан — это игрок, который является представителем своей команды на площадке. Он может обращаться в вежливой форме к судьям в течение игры для получения необходимой информации.

Только тренеру разрешается стоять во время игры. Тренер может устно обращаться к игрокам во время игры при условии, что он остаётся в пределах зоны скамейки своей команды, мяч мёртвый и игровые часы остановлены.

Тренер должен указать игрока, выполняющего штрафные броски, во всех случаях, когда такой игрок не определён Правилами.

В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как «игра, проигранная из-за нехватки игроков» (команде засчитывается поражение, если в её составе остаётся один игрок) и «игра, проигранная лишением права» (в ситуации, когда команда отказывается начинать — или продолжать — игру после соответствующего сигнала арбитра) [7].

### ***Розыгрыш мяча***

Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчёт игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается — и с возобновлением игры включается вновь (соответственно, в баскетболе различают «живой мяч» и «мёртвый мяч»).

### ***Игровое время***

Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Раньше матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) состояли из 2 таймов по 20 минут чистого игрового времени. Согласно новым правилам, принятым в 2000, матч состоит из четырёх таймов по 10 минут чистого времени каждый (в НБА — из четырёх таймов по 12 минут) с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвёртым таймами, перерыв в середине матча — 15 минут [12].

## **ИГРОВЫЕ МОМЕНТЫ**

### ***Игровое время, ничейный счёт и дополнительные периоды***

Игра состоит из четырёх (4) периодов по десять (10) минут.

Продолжительность перерывов в игре между первым и вторым периодами (первая половина), третьим и четвёртым периодами (вторая половина) и перед каждым дополнительным периодом составляет две (2) минуты.

Продолжительность перерыва между половинами игры составляет пятнадцать (15) минут.

Продолжительность перерыва до времени начала игры, указанного в расписании, составляет двадцать (20) минут.

### ***Начало и окончание периода или игры***

Первый период начинается, когда мяч правильно отбит одним из спорящих игроков во время розыгрыша спорного броска.

Все другие периоды начинаются, когда мяч касается игрока на площадке или мяча правильно касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки.

Игра не может начаться, если у одной из команд на площадке нет пяти (5) игроков, готовых играть. Команды должны поменяться корзинами перед второй половиной. Период, дополнительный период или игра заканчиваются, когда звучит сигнал игровых часов об окончании игрового времени [6].

### ***Статус мяча***

Мяч может быть живым или мертвым. Мяч становится живым, когда:

— во время розыгрыша спорного броска мяч правильно отбит одним из спорящих игроков;

— во время штрафного броска мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок;

— во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

Мяч становится мёртвым, когда:

— любой мяч заброшен с игры или со штрафного броска;

— судья даёт свисток в тот момент, когда мяч живой;

— очевидно, что мяч не попадёт в корзину при штрафном броске, за которым последует(-ют):

а) другой(-ие) штрафной(-ые) бросок(-ки);

б) дальнейшее наказание (штрафной(-ые) бросок(-ки) и/или вбрасывание);

— звучит сигнал игровых часов об окончании периода;

— звучит сигнал устройства двадцати четырёх секунд в тот момент, когда одна из команд контролирует мяч;

— мяча, который находится в полёте при броске с игры, касается игрок любой из команд после того, как:

а) судья дал свисток;

б) прозвучал сигнал игровых часов об окончании периода;

в) прозвучал сигнал устройства двадцати четырёх секунд.

### ***Спорный бросок и поочередное владение***

Спорный бросок происходит, когда судья подбрасывает мяч в центральном круге между двумя любыми игроками соперничающих команд в начале первого периода.

Спорный мяч происходит, когда один или более игроков каждой из соперничающих команд держат мяч одной или обеими руками так крепко, что ни один из игроков не может завладеть им без чрезмерно грубых действий. Затем судья должен подбросить мяч вертикально вверх между двумя игроками соперничающих команд на высоту большую, чем любой из них может достать в прыжке.

Мяч должен быть отбит рукой(-ами) одним или обоими спорящими игроками после того, как достигнет своей наивысшей точки. Ни один из спорящих игроков не должен покидать свою позицию до тех пор, пока мяч не будет правильно отбит.

Поочередное владение — это способ заставить мяч стать живым в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска. Начинается, когда мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание из-за пределов площадки.



Заканчивается, когда:

а) мяч касается игрока на площадке или мяча правильно касается игрок на площадке;

б) команда, выполняющая вбрасывание, совершает нарушение;

в) живой мяч застревает на опоре кольца во время вбрасывания.

### ***Как играют мячом***

В баскетболе мячом играют только руками и его можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения ограничений, изложенных в данных Правилах. Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или ударять по мячу кулаком является нарушением. Однако случайное соприкосновение или касание мяча любой частью ноги не является нарушением.

Просовывать руку в корзину снизу и касаться мяча при передаче или подборе является нарушением.

Вбрасывание происходит, когда игрок, находящийся за пределами площадки, передаёт мяч на площадку. Игрок, выполняющий вбрасывание, не должен:

- затрачивать более пяти (5) секунд до момента освобождения от мяча;
- наступать на площадку в тот момент, когда мяч находится в его руке(-ах);
- заставлять мяч касаться пола за пределами площадки после вбрасывания;
- касаться мяча на площадке прежде, чем тот коснётся другого игрока;
- заставлять мяч входить в корзину непосредственно после вбрасывания;
- перемещаться на расстояние более одного (1) метра в сторону или более чем в одном направлении от места, указанного судьей, прежде чем выпустить мяч из рук. Однако разрешается отступать непосредственно назад от линии настолько далеко, насколько позволяют обстоятельства [12].

### ***Тайм-аут***

Затребованный тайм-аут — это остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера. Каждый затребованный тайм-аут должен длиться одну (1) минуту. Возможность для предоставления тайм-аута появляется, когда:

— мяч становится мёртвым, игровые часы остановлены и судья завершил процедуру показа жестов секретарскому столику;

— заброшен мяч с игры в корзину команды, которая попросила затребо-  
ванный тайм-аут, (2) затребованных тайм-аута могут быть предоставлены каж-  
дой команде в любое время в течение первой половины; три (3) — в любое вре-  
мя в течение второй половины и один (1) — в любое время в течение каждого  
дополнительного периода.

Тайм-аут:

— начинается, когда судья даёт свисток и демонстрирует жест о предостав-  
лении тайм-аута;

— заканчивается, когда судья даёт свисток и приглашает команды вер-  
нуться на игровую площадку. Замена — это остановка игры по просьбе запас-  
ного. Команда может заменить игрока(-ов), когда появляется возможность для  
замены [12].

***Возможность для замены появляется, когда:***

— мяч становится мёртвым, игровые часы остановлены и судья завершил  
процедуру показа жестов секретарскому столику;

— в корзину команды, попросившей замену, заброшен мяч с игры в по-  
следние две (2) минуты четвёртого периода или в последние две (2) минуты  
каждого дополнительного периода.

***Ведение мяча***

Ведение начинается, когда игрок, установивший контроль над живым мя-  
чом на площадке, бросает, отбивает, катит или ударяет его в пол и касается мяча  
снова, прежде чем мяч коснётся другого игрока.

Ведение заканчивается, когда игрок касается мяча двумя руками одновре-  
менно или допускает задержку мяча в одной или обеих руках. Во время веде-  
ния мяч может быть подброшен в воздух при условии, что он коснётся пола  
или другого игрока раньше, чем игрок, который подбросил мяч, снова коснётся  
его своей рукой.

Количество шагов, которые игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено.

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 площадке из-за:

- броска с игры;
- касания мяча соперником;
- передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся другого игрока или которого коснулся другой игрок [12].

### ***Пробежка***

Пробежка — это запрещённое перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля над живым мячом на площадке сверх ограниченных, изложенных в данной статье. Поворот — это разрешённое перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч на 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 [10].

### ***Нарушения:***

- аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами;
- нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- три секунды — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трёх секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстаётся с мячом в течение пяти секунд;
- восемь секунд — команда, владеющая мячом, из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

— 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24-секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой;

— плотноопекаемый игрок — игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;

— нарушения возвращения мяча в зону защиты — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты [10].

### ***Фолы***

Судья фиксирует фол.

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов: персональный; технический; неспортивный; дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 фолов (6 фолов в НБА) в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший дисквалифицирующий фол, должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных) [10].

### ***Тренер дисквалифицируется, если:***

— он совершит 2 технических фола;

— официальное лицо команды или запасной игрок совершат 3 технических фола;

— тренер совершит один технический фол, и официальное лицо команды или запасной игрок совершат 2 технических фола [12].

Каждый фол идёт в счёт командных фолов, за исключением технического фола, полученного тренером, официальным лицом команды или игроком на скамейке запасных.

Персональный фол — фол вследствие персонального контакта.

Наказание: если фол совершён на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

— если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершён игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание; в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;

— если фол совершён на игроке, находящемся в стадии броска, то:

а) если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;

б) если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

Неспортивный фол — фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил [10].

Наказание: если фол совершён на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола. Если фол совершён на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

Дисквалифицирующий фол — это фол вследствие вопиющего неспортивного поведения. Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Наказание: количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

Технический фол — фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.

Наказание: любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит — выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста — будь то отдельный матч или весь сезон — является число так называемых подборов и блок-шотов [10].

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ**

### **Техника нападения**

Основа техники баскетбола — передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперёд, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки используют как самостоятельные приёмы. Они являются и элементами других приёмов техники.

Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперёд-вверх [3].

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

Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные

силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперёд и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперёд-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой её сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлёта, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног.

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

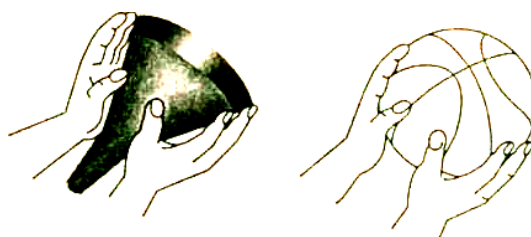
Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов — вперёд и назад [3].

Поворот вперёд выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращён лицом, а поворот назад — в сторону, куда он обращён спиной.

### ***Техника владения мячом***

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

**Ловля мяча.** Ловля — приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков [3].

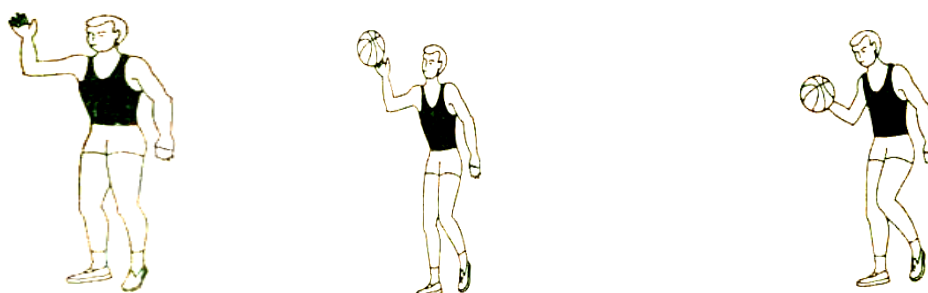


*Рис.2. Ловля мяча*

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

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу напряженными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча (рис.2).

Ловля мяча одной рукой. Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой (рис.3) [3].



*Рис.3. Ловля мяча одной рукой*

### **Передача мяча**

Передача — приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки.

Передача мяча двумя руками от груди — основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнёру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

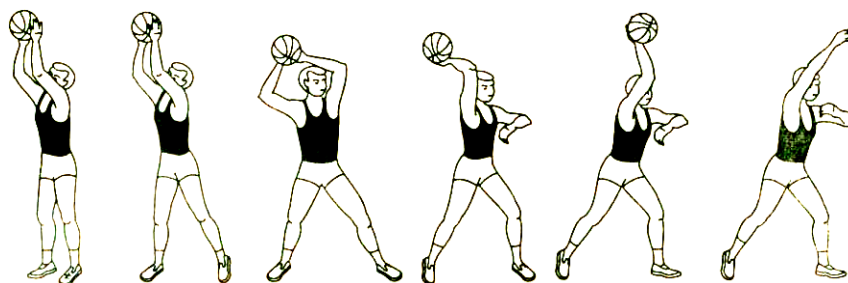


Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой даёт возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

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

Передача мяча одной рукой от плеча — наиболее распространённый способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полёта мяча в большом диапазоне.

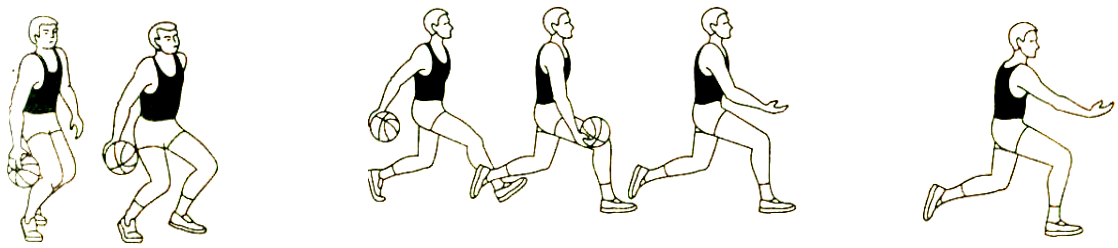
Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через всё поле контратакующему партнёру на расстояние 20–25 м (рис.4) [3].



*Рис.4. Передача одной рукой от головы или сверху*

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

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнёру под рукой соперника (рис.5) [3].



*Рис.5. Передача одной рукой снизу*

Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнёру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

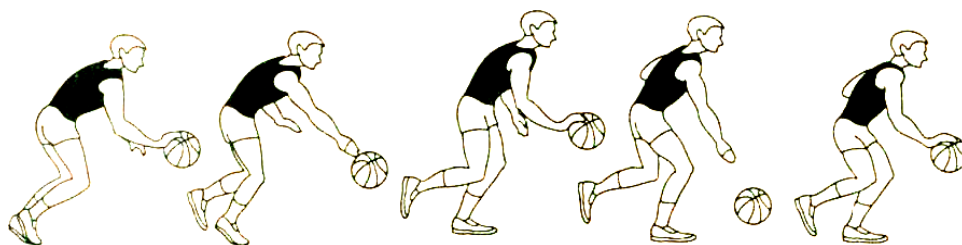
Скрытая передача мяча за спиной используется в трудных условиях активного противодействия соперника. Баскетболисты позволяют замаскировать истинное её направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Всё это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнёра, получающего мяч. Основные движения при передаче за спиной — это мах слегка согнутой рукой назад — за спину с последующим захлёстывающим (с поворотом туловища) движением кистью.

При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнёру.

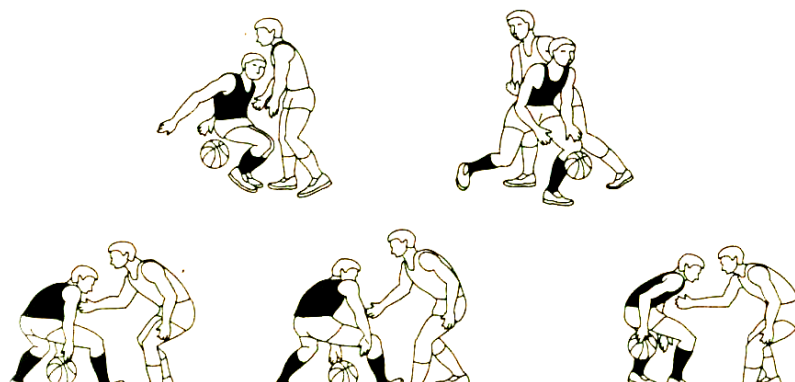
**Ведение мяча.** Ведение мяча — приём, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

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

**Обводка с изменением направления.** Её используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча [3].



*Рис.6. Ведение мяча*



*Рис.7. Способы обводки соперника*

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

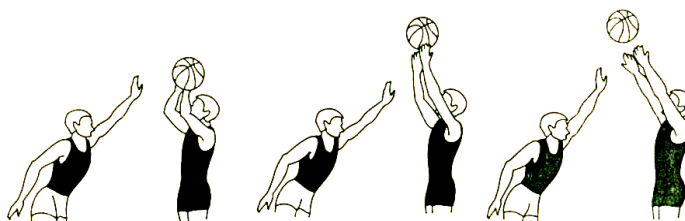
Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника (рис.8).

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника [3].

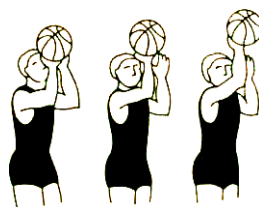


*Рис.8. Бросок двумя руками сверху*

Бросок двумя руками сверху вниз всё чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью [3].



*Рис.9. Бросок двумя руками в прыжке*



*Рис.10. Бросок одной рукой от плеча*

Бросок одной рукой от плеча — распространённый способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска (рис.10).

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

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

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

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет её, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка) [11].

## ОБУЧЕНИЕ ПРИЁМАМ ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

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

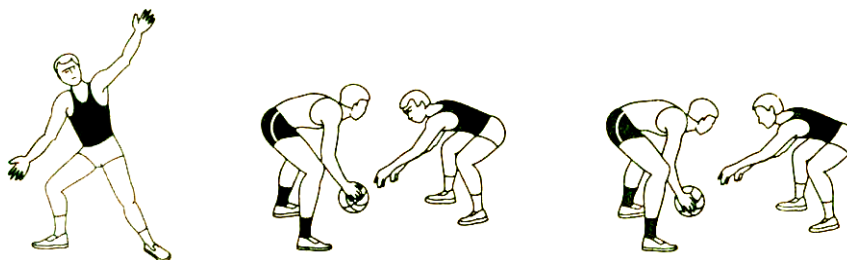
### Техника передвижений

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

**Стойка.** Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника [4].

Стойка с выставленной вперёд ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперёд, одноименную руку вытягивает вверх-вперёд, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка) — защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания [3].



*Рис.11. Стойки защитника*

**Передвижения.** Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего.

Защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и манёвренность.

Специфичные моменты при передвижениях защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются.

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

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удаётся (рис.12) [3].

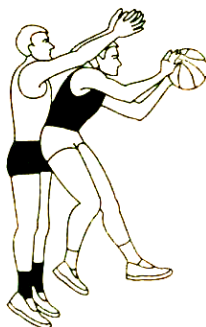


*Рис.12. Накрывание мяча сзади при броске в корзину*

При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке — очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полёта в кольцо является момент, когда он 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, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу (рис.13).



*Рис.13. Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита*

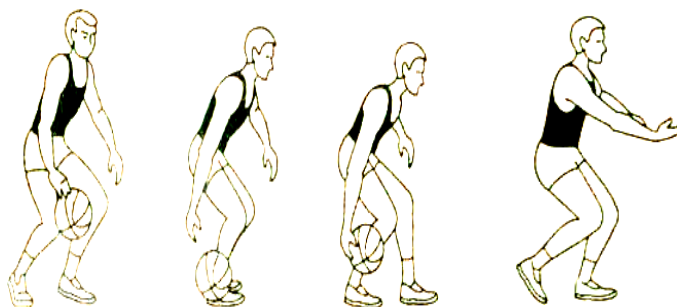


## Финты и сочетания приёмов

Финт представляет собой имитацию начала подготовительной фазы того технического приёма, который в данной ситуации может быть реально выполнен.

Финт на рывок — рывок. Игрок выставляет левую ногу вперёд-влево, слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий шаг правой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперёд.

Ведение — передача. Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки. Передача неожиданная (рис.14) [3].



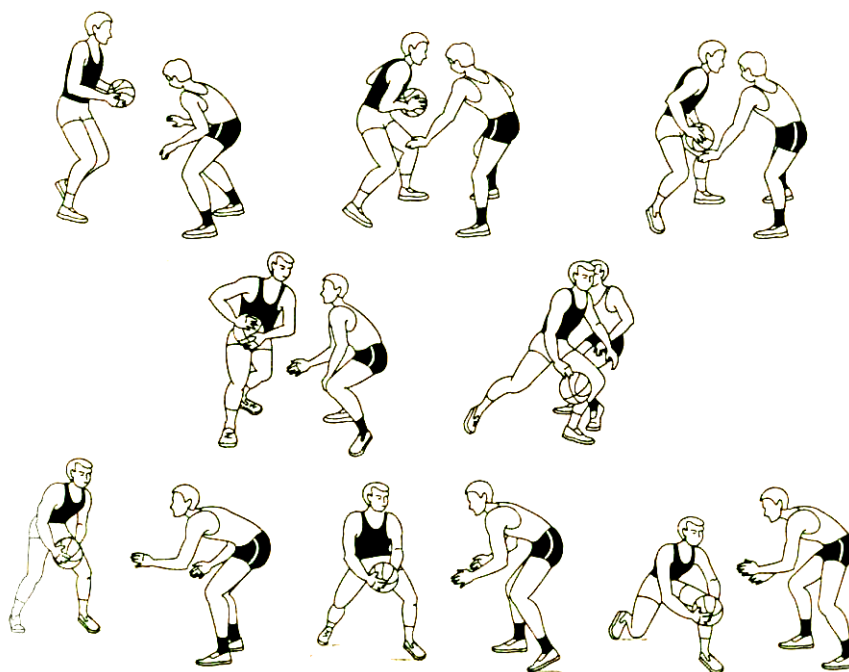
*Рис.14. Ведение — передача*

Финт на проход — проход. Игрок делает шаг вперёд-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует на финт, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.

Финт на бросок — передача. Нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует соперник. В следующий же момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнёру для атаки кольца.

Двойной финт на проход — проход. Игрок выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперёд-вправо. В том же направлении вытягивает руки с мячом. Следует маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении,

поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его (рис.15) [3].



*Рис.15. Сочетание приёмов двойной финт на проход-проход*

Ведение — поворот — бросок. Игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя её как осевую, выполняет поворот назад. Это даёт ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

Финт на бросок — проход — бросок. Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым защитника на движение вперёд. Затем нападающий быстро отпускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику — мимо него и атакует кольцо.

Финт на бросок — бросок. Игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком».

Финт на бросок — поворот — бросок. Центральной игрой, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперёд-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз.

Финт на бросок — финт на передачу — бросок. Игрок получает мяч в положении центрального, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево [3].

## **ОБУЧЕНИЕ ПРИЁМАМ ТЕХНИКИ НАПАДЕНИЯ**

### **Техника перемещений**

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

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринуждённости в перемещениях, постоянной готовности изменить характер и направление в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. Стойка является исходным положением для выполнения любого приёма [11].

После показа стойки занимающиеся выполняют следующие упражнения:

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

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

Техника бега изучается в определённой последовательности.

Техника бегового шага. Для её освоения применяются следующие упражнения:

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

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

Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

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

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

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

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

Техника бега по дуге. Применяются следующие упражнения:

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

При обучении перемещениям особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращаться на перенос ОЦТ к носку. Остановка — приём, позволяющий мгновенно прекратить движение вперёд. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем

прыжком. Важно с самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменилась ширина шага и не замедлилась скорость бега.

Применяются такие упражнения:

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

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

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

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

Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперёд и назад изучаются параллельно. Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногой (правой или левой).
  2. Поворот вперёд(назад) по общей команде.
  3. Сочетание поворотов вперёд и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.
  4. Повороты с одновременным движением руками (вперёд, вверх, к туловищу и т.п.). То же с поворотами головы.
  5. Повороты при условном, а затем активном противодействии.
- Эти же упражнения выполняются с мячом.

При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног (особенно опорной) и равномерным распределением ОЦТ. Воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот [13].

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

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

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

Прыжки с места изучаются с помощью таких упражнений:

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

Прыжки в движении требуют внимания. После показа и объяснения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в единых приёмах, в которые прыжки входят органической частью [13].

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

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

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

Воспитанию таких навыков способствуют:

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

### **Техника владения мячом**

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

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

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами.
2. То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу, и поднять его. Принять стойку.
3. Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на мяче, захватить его и принять стойку.

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

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

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

Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся овладевает

правильным положением рук на мяче. Рекомендуется следующее упражнение: ловящий заранее выставляет руки навстречу мячу; его задача состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующие движения руками и поймать его.

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

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

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

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

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

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой и по диагонали. Передав мяч, перебежать в шеренгу напротив.

2. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а потом через одного, затем любому игроку.



3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующими перемещениями [13].

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

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

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

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

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

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

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, первые упражнения

выполняются без неё в передачах с траекторией, соответствующей полёту мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полёта мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения. Для облегчения задачи на первом этапе необходимо давать занимающимся дополнительные ориентиры, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние и дальние, а затем добивание [13].

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

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

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

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

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

Штрафной бросок. При изучении этого броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки выполнения. На начальном

этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания (на передний край корзины), уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску (сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения), выполнению броска в постоянном ритме, с постоянной амплитудой движений.

Порядок упражнений следующий:

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

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

Чтобы создать наиболее благоприятные условия для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений.

Индивидуальное исходное положение должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полёта мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения баскетболиста необходимо стремиться к совмещению указанных линий [13].

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

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

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

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

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

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

1. Выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил возможно выше. Поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки после предварительного движения вперёд.

2. То же, но мяч не поймать, а отбить кистью в стену.

3. То же, но передачу выполняет партнёр по упражнению.

4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок ведёт мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит, имитируя бросок. Второй должен добить отскакивающий мяч от щита.

5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды добивание в щит, а затем в корзину.

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

Первые упражнения рекомендуется выполнять следующим образом: занимающиеся строятся в две колонны. Стоящие в первой колонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, и затем передают мяч своим партнёрам [12].

**О ш и б к и:** а) «шлепание» по мячу (результат недостаточного сопровождения мяча); исправляется путём дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение; б) недостаточное продвижение вперёд (результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильного положения мяча по отношению к туловищу — впереди, а не сбоку). При неправильном расположении кисти рекомендуются специальные упражнения, способствующие воспитанию навыков управления мячом:

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

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

3. Ведение зигзагообразно с изменением направления.

4. Обводка препятствий.

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

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

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

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

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

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

## ОБУЧЕНИЕ ПРИЁМАМ ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ

### Техника овладения мячом и противодействия

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

Следует отметить, что занимающиеся с меньшим интересом и желанием обучаются приёмам противодействия. Поэтому необходимо с помощью образных объяснений, рассказов и примеров повышать интерес к изучению приёмов защиты. Одной из важнейших сторон обучения является необходимость одновременного воспитания навыков наблюдения и оценки действий противника, экономного и своевременного применения приёма. При обучении любому приёму преподаватель должен уточнить, куда должно быть направлено основное внимание и как лучше осуществить проведение приёма [8].

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

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

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

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

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

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

Выбивание при ведении мяча рекомендуется проводить в таких упражнениях:

1. Построение парами. Один ведёт мяч, другой, следуя за ним, выбирает подходящий момент и выбивает мяч в сторону.

2. То же, только защитник находится в положении лицом к нападающему и отступает перед ним спиной вперёд.

3. То же, но выбивание выполняется после того, как нападающий обходит защитника.

В таком же порядке подбираются упражнения для обучения отбиванию мяча.

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

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

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

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

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

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

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

3. Первый бросает мяч в стену (или щит), ловит его в прыжке и, приземляясь, выполняет повороты. Второй выбирает момент для захвата и вырывания [8].

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



Своевременность выхода можно изучать в таких упражнениях:

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

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

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

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

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

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

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

3. Построение по три человека. Один выполняет броски со средней дистанции, а двое других вступают в борьбу за отскок [8].

## **СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА**

Стратегия изучает теорию и практику спортивной борьбы в объёме всего соревнования и с главным соперником, а тактика изучает эти процессы в пределах одной встречи.

Стратегия тесно связана с тактикой. Она является ведущей, ибо определяет конечную цель спортивной борьбы, силы, средства и способы её решения. Тактический успех, то есть успех в отдельной встрече, подчинён достижению общей стратегической цели. И в то же время достижение одной стратегической цели находится в прямой зависимости от успешного решения тактических задач.

Одна из главных задач стратегии — изучение условий и характера предстоящих соревнований, выработка способов и форм подготовки и ведения борьбы [13].

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

На основе изучения закономерностей развития процесса игры, опыта подготовки участия в соревнованиях, потенциальных возможностей команды, новых средств и способов подготовки и ведения соревновательной борьбы, взглядов и возможностей основных соперников составляется стратегический план. Стратегия исследует условия и характер предстоящих соревнований, способы и формы подготовки к ним, средства борьбы, а также основы управления командой в процессе соревнований.

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

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

Функции игроков. Организация действий команды предполагает распределение функций между её игроками. Функции игроков определяются с учётом цели игровой деятельности нападать и защищаться.

В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: защитники, крайние нападающие, центровые. Однако в современном баскетболе игроки независимо от выполняемых ими функций должны владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного баскетболиста проходит по двум связанным между собой направлениям: совершенствование в универсальных приёмах игры и совершенствование в приёмах, специфических для выполнения своих функций.

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

В ходе проведения заранее разученной комбинации предполагается её логическое развитие и завершение в зависимости от сложившейся соревновательной обстановки. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты введения или вбрасывания мяча в игру (при начальном и спорном броске, при выбрасывании из-за боковой или лицевой линии или при штрафном броске) [13].

## **Тактика нападения**

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

Главная цель нападающей команды — забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 с, необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы и формы ведения планомерной атаки.

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

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

— собственную позицию на площадке, позицию соперника, лично его опекающего; позиции партнёров на площадке, направление и скорость их передвижения;

— позиции соперников на площадке и скорость их передвижения; степень активности и характер противодействия соперников, организацию подстраховки;

— находится ли в данный момент партнёр в выгодном положении для атаки корзины или для единоборства;

— есть ли возможность сделать острую передачу (голевую атаку) центровому, лидеру команды, ближайшему партнёру;

— началась ли заранее разученная комбинация или парное взаимодействие.

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

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

По направлению и характеру передвижений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча: выход перед соперником; выход за спину соперника.

В соревновательной практике эти способы реализуются в определённых сочетаниях: круговой выход, S-образный выход, выход с петлёй в углу поля с использованием остановки двумя шагами и поворота вперёд, выхода петлёй в полукруге области штрафного броска, V-образный выход за спину защитника для получения мяча на уровне кольца и немедленной его атаки.

Отрыв от защитника в любом случае обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки кольца, игроку следует сблизиться с защитником, сделав финт-рывок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника [13].

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

1) стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему подстраховку или перехват мяча;

2) располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику одновременный зрительный контроль за подопечным и мячом;

3) выбирать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнёру взаимодействие;

4) освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнёра и не находиться на линии возможной передачи мяча партнёру, выходящему к щиту для атаки, избегая скопления игроков у мяча;

5) быть готовым в момент броска занять выгодную позицию для борьбы за отскок или для отхода назад и страховки тыла своей команды;

6) решительно выходить на мяч, не останавливаясь до тех пор, пока его не получил.

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

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

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

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

— при временном отсутствии противодействия защиты; выгодных условиях противоборства (нападающий превосходит защитника в росте или

быстроте; нападающий набрал скорость; защитник находится в статическом положении; защитник вынужден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему возможность для обводки и прохода и т.д.);

— при получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;

— при реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнёра.

Правильное применение финтов на бросок, проход, на передачу позволяет баскетболисту сначала замаскировать истинные намерения, вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховку, а затем либо немедленно прорваться к щиту, либо выполнить бросок в прыжке со средней дистанции [13].

В условиях единоборства с защитником полезно руководствоваться следующими правилами:

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

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

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

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

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

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

7. Нападающему необходимо внимательно наблюдать за действиями опекающего защитника, чтобы по ходу матча как можно быстрее раскрыть его сильные и слабые стороны [3].

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

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

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

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и



реализации численного преимущества — двое против одного — 2×1. Преимущество использования данного взаимодействия во многом зависит от смелого, решительного рывка баскетболиста к щиту по кратчайшему пути и его готовности получить мяч, не боясь блокировки и толчков соперника.

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

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

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

**«Экран».** Прием заключается в том, что игрок оказывается между партнёром и опекающим его защитником, затем оба нападающих продолжают совместное движение к щиту противника. Первый игрок образует как бы подвижный экран, защищающий партнёра, ведущего мяч, от противодействия соперника. Всё это позволяет игроку с мячом выбрать удобный момент для беспрепятственного броска в кольцо со средней дистанции. Эффективность «экрана» зависит от взаимопонимания баскетболистов. Чтобы заслон достиг цели, его нужно ставить с той стороны от соперника, куда партнёру наиболее целесообразно переместиться. Действия игрока, для которого ставится заслон, должны быть согласованы с действиями партнёра, осуществляющего заслон.

Он не должен уходить от соперника раньше, чем будет поставлен заслон. Но нельзя и запаздывать с уходом, иначе соперник успеет перестроить защиту [13].

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

**Наведение.** Нападающий может использовать любого из своих партнёров, находящегося в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнёра, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнёра либо на защитника. Тем самым нападающий как бы наводит опекающего его защитника на своего партнёра, который находится на предусмотренной позиции. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

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

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

**Треугольник.** Выгодные игровые положения могут быть созданы с помощью относительно простого взаимодействия по треугольнику. При этом нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнёра, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдаёт партнёру в центр (на вершину треугольника), оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие

«треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться и со сменой мест. Это взаимодействие особенно эффективно при реализации численного преимущества нападающих над защитниками (3×2) в ходе быстрого прорыва.

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

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

**«Скрестный ход».** Это взаимодействие трёх игроков представляет собой пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от третьего партнёра (обычно центрального), стоящего спиной к щиту соперника [3].

### **Методика обучения тактике игры**

Основные задачи: развитие у занимающихся внимания, способности ориентироваться в игровых ситуациях; обучение основным индивидуальным и групповым тактическим действиям; ознакомление с основными системами ведения игры и действиями, применяемыми в данных системах, для творческого решения конкретных тактических задач, возникающих во время игры.

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

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

## **Обучение тактическим действиям в нападении**

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

Вначале изучается тактика применения приёмов, затем действия игрока без мяча. По мере изучения техники учитель должен сообщать ученикам сведения тактического характера, которыми они должны руководствоваться в соответствующих игровых ситуациях. Затем специально подбираются упражнения, в которых акцентируется внимание на тактическую сторону данного приёма. Для этого в упражнении даётся два варианта возможного завершения действия, из которых ученик должен выбрать один. Например, ученик ведёт мяч и в зависимости от сигнала (поднятия руки и т.п.) он либо передаёт мяч учителю, либо выполняет бросок по корзине [3].

### **Примерные упражнения:**

1. Построение тройками (два нападающих и один защитник). Защитник опекает игрока без мяча.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать своё кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или сблизиться с защитником, игрок внезапно делает рывок для перехвата мяча.

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

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

Сначала изучаются взаимодействия двух игроков по принципу «передай и выйди». Для этого упражнения проводятся с передачами в парах с продвижением вдоль площадки от щита к щиту [3].

### **Примерные упражнения:**

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

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

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

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

заслона и правильно поставить заслон; поставить заслон своевременно; осуществлять взаимодействие с партнёром (сопровождение, участие в розыгрыше мяча).

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

Методическая последовательность соблюдается та же, что и при изучении взаимодействия двух игроков [13].

### **Примерные упражнения:**

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

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

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

Командные действия. Изучение командных действий связано с выполнением игроками определённых функций. Соответствующие системы командных действий основываются на уже изученных групповых действиях, характерных для избранной системы игры. Подготовку к их изучению надо вести заблаговременно, разучивая групповые действия соответственно фазам развития атаки. Затем комбинации изучают в такой последовательности: а) игроки расставляются на площадке в соответствии с характером комбинации; каждому объясняются конкретная задача, возможные взаимодействия и

решения; б) взаимодействия игроков несколько раз медленно повторяются для создания представления у игроков об общей схеме комбинации; в) вводятся защитники, которые оказывают условное противодействие; г) защитники действуют активно; д) комбинация применяется в учебной игре.

При изучении быстрого прорыва важно научить началу атаки. Для этого упражнения должны включать приёмы ведения борьбы у щита за отскок и технику отрыва [3].

### **Примерные упражнения:**

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

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

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

### **Обучение тактическим действиям в защите**

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

Индивидуальные действия. Успех защиты зависит от правильных индивидуальных действий. Основными качествами, которые необходимо воспитать у игроков для умения хорошо играть в защите, являются: быстрота действий, умение предвидеть ход событий, умение находиться всё время в

состоянии готовности выполнить любые действия, боевитость, расчётливость, умение видеть поле, быстро переключаться от одних действий к другим. Эти качества воспитываются не только при изучении непосредственно тактики защиты, но и в процессе всего обучения.

Изучая индивидуальные действия, в первую очередь необходимо научить действиям против игрока с мячом и против игрока без мяча [6].

### **Примерные упражнения:**

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

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

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

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

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

Групповые действия. Необходимо научить занимающихся подстраховке и правильному переключению [11].



### **Примерные упражнения:**

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

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

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

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

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

При изучении обороны непосредственных подступов к щиту необходимо чётко объяснить ученикам функции каждого игрока в командной защите (кто подстраховывает ответственность за игроков, возможные варианты смены местами). Для этого рекомендуется неоднократно проводить учебную игру на

половине площадки, акцентируя внимание занимающихся на изучаемых действиях, применяя систему поощрения (в очках) за удачно выполненные действия.

При изучении прессинга полезны упражнения в умении держать игрока [11].

### **Примерные упражнения:**

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

2. Обучаемые распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Каждая из них старается набрать наибольшее количество очков. Одной нападающей команде противодействуют сразу две [11].

## **ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Физическая подготовка**

Современный баскетбол — это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряжённостью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов [4].

Физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость — атлетическая подготовка).

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

### **Техническая подготовка**

Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков. Для этого баскетболист должен:

1. Владеть всеми известными современному баскетболу приёмами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

2. Уметь сочетать приёмы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения.

3. Владеть комплексом приёмов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

4. Постоянно совершенствовать приёмы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к уровню развития способностей спортсмена, обеспечивающему ведение борьбы в условиях возрастающего сопротивления.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки предполагает знание путей развития игры и планомерное построение многолетнего тренировочного процесса. На каждом этапе подготовки перед спортсменом ставятся задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и средства. Задачи совершенствования техники меняются с возрастом и ростом квалификации игрока.

Быстрое овладение основными движениями зависит от последовательности постановки педагогических задач. Вначале спортсмен должен освоить исходное положение, узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы направления и согласованность движений. Затем игрок должен научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде в произвольном, удобном для него темпе, добиться точности выполнения структуры движений, а затем осваивать детали приёма.

В ходе обучения нужно усложнять обстановку, чтобы подвести занимающихся к применению приёма в элементарной игре.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка баскетболистов предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её с партнёрами.

В процессе создания теоретического фундамента для тактической подготовки нужно широко использовать все формы самостоятельной работы спортсмена. Баскетболист должен изучить особенности судейства и правила соревнований, научиться детально анализировать личный соревновательный опыт. Так, разбор записей в личном дневнике учебно-тренировочной работы баскетболиста даёт возможность установить причины быстрого роста спортивных результатов или их снижения, сопоставить особенности

тактической подготовленности на различных этапах и сделать необходимые выводы:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.

2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнёрами, основными системами командных действий в нападении и защите.

3. Формирование умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления соперника.

4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Если первые задачи присущи этапу начального овладения тактикой игры, то две другие решаются на протяжении многих лет совершенствования.

### **Овладение индивидуальными и групповыми действиями и совершенствование в них**

Вначале основное внимание уделяют индивидуальным действиям в нападении. Овладение ими проводится в такой последовательности:

1. Освобождение от опеки защитника и выход на свободное место.
2. Использование приёмов ловли и передачи мяча.
3. Использование бросков в корзину.
4. Использование ведения и обводки.
5. Использование сочетания приёмов финтов с выбором места на площадке.

Овладение индивидуальными действиями в защите ведётся параллельно с изучением действий в нападении, когда тренер сочтёт возможным ввести в упражнения активное сопротивление защитника или перейти к игровым упражнениям в учебной игре.

Как известно, основу групповых действий в баскетболе составляют типовые способы взаимодействия двух-трёх игроков в нападении и защите.

Рекомендуется следующая методическая последовательность овладения взаимодействиями в нападении:

1. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
2. Взаимодействие трёх игроков по типу «треугольник».
3. Заслоны (внешний и внутренний).
4. Наведение на одного партнёра.
5. «Тройка».
6. Пересечение.
7. «Малая восьмёрка».
8. «Скрестный выход».
9. Заслоны в движении.
10. «Сдвоенный заслон» и «наведение на двух».

Методическая последовательность овладения взаимодействиями в защите следующая:

1. Подстраховка.
2. Переключение.
3. Отступление.
4. Проскальзывание.
5. Взаимодействие в численном меньшинстве.
6. Групповой отбор мяча.

Вначале овладение элементарными схемами расположения игроков и их передвижений, присущими указанным способам взаимодействий, проводят в упражнениях на сочетание технических приёмов и финтов. Затем используют специальные тактические упражнения, построенные с учётом выполнения занимающимися игровых функций и расстановок на площадке. В заключение игроки овладевают сочетаниями взаимодействий в ситуациях, характерных для избранных командой схем позиционного нападения и основных тактических комбинаций.

После того как занимающиеся усвоят содержание, последовательность действий и взаимодействий, в упражнения следует вводить дополнительных

защитников. Число участников уравнивается, и упражнение повторяется в условиях пассивного сопротивления защитников, которые ограничиваются опекой своих игроков, без подстраховки и переключений. Затем защитникам даётся задание оказывать сопротивление нападающим.

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух или трёх игроков в нападении и защите целесообразно проводить в игровых упражнениях 2×2 и 3×3 на одной половине поля и в учебных играх. В упражнения нужно вводить дополнительные условия, побуждающие игроков смелее использовать разученные взаимодействия. И если такое взаимодействие завершено результативным броском, то нападающей стороне можно засчитывать не два очка, как обычно, а три или четыре, оставлять мяч у атакующих и т.д.

### **Овладение командными действиями и совершенствование в них**

При определении методической последовательности овладения командными действиями нужно руководствоваться следующими правилами. Вначале формируются навыки действий в системе позиционного нападения через центрального и параллельно осваивается стремительное нападение. Затем овладевают действиями в защите. Начинают с системы личной защиты, потом переходят к прессингу на своей половине площадки и, наконец, к прессингу на всей площадке. Зонную систему защиты и её варианты осваивают позднее — после того, как занимающиеся научатся опекать игрока противника, взаимодействовать с партнёрами.

Овладение тактическими схемами командных действий рационально осуществлять по фазам (начало – развитие – завершение), постепенно увязывая их в единое целое.

Освоение тактических систем связано со специализацией игровых функций баскетболистов. Нередко стремятся поскорее определить функции игроков, в самые сжатые сроки подготовить, например, из физически развитого, высокорослого, с неплохой прыгучестью игрока центрального, оперирующего у щита. Однако анализ динамики спортивных достижений ведущих

баскетболистов на протяжении многих лет показал, что слишком раннее подразделение игроков на защитников, крайних нападающих и центровых значительно суживает перспективы дальнейшего совершенствования.

Овладение любой системой позиционного нападения тесно связано с освоением тактических комбинаций, включающих сочетания взаимодействий с прямым или косвенным участием всех игроков команды.

Овладение тактическими комбинациями — весьма трудоёмкий процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1. Игроки, участвующие в комбинации, располагаются на исходных позициях. Тренер, объявив её суть, показывает передвижения и приёмы, которые необходимо применять при её проведении. Игроки повторяют просмотренную комбинацию несколько раз, уточняя два-три варианта её завершения. На площадке можно отметить те точки, на которых должен оказаться каждый игрок в заключительный момент атаки кольца; затем в упражнение вводят одного-двух защитников, которые оказывают активное сопротивление в узловых моментах комбинации.

2. В упражнения включаются пять защитников, которые условно опекают нападающих без подстраховки и переключения.

3. Защитники оказывают активное сопротивление нападающим, которые применяют все разученные варианты комбинации.

4. Разученные комбинации повторяют в игровых упражнениях, в игре 5×5 на одной половине поля. В удобные моменты тренер даёт игрокам указание занять исходные позиции для проведения определённой комбинации. Если занимающимся не удаётся провести задуманное, если они допускают грубые ошибки, то нужно остановить упражнение и, повторив комбинацию в облегченных условиях, вновь продолжить игру. В игровых упражнениях и в самой игре на одной половине поля важно давать тактические задания как отдельным игрокам, так и командам в целом, вводя условия, побуждающие занимающихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации [12].



### ***Тренеру необходимо:***

1. Объяснять цель и значение каждого нового упражнения и его конкретную задачу. Любое упражнение должно быть понятным для игроков.

2. Следить, чтобы игроки выполняли упражнения быстро, правильно, с полной отдачей сил, внимательно.

3. Добиваться, чтобы упражнения для совершенствования тактики по своей структуре и характеру приближались к типовым соревновательным ситуациям, а игроки выполняли их с таким старанием и отдачей, как в состязании.

4. Вводя сопротивление условного противника и соревновательные элементы, не следует допускать существенных нарушений структуры упражнения.

5. Предусматривать в упражнениях комплексное решение задач совершенствования нападения и защиты, увязывать их с индивидуальными возможностями и особенностями игроков.

6. Тщательно продумывать организацию упражнений и занятий, их взаимосвязь.

7. Чаще использовать упражнения, которые игроки хорошо освоили, понимают и любят; разнообразить их, сохраняя структуру и поставленную задачу.

8. Не применять излишне сложные упражнения.

9. Не делать замечаний сразу и часто в процессе упражнения, давать возможность занимающимся самим разобраться в возникших трудностях и только потом им помогать; научить при анализе тренировки отделять случайные промахи, ошибки от закономерных недостатков.

10. Не допускать резкого снижения работоспособности, подвижности и концентрации внимания при выполнении упражнений. Эмоциональная окраска занятий, небольшие призы лучшим помогают повысить эффективность тренировки.

11. Строго придерживаться плана занятий, не выходить за временные рамки, запланированные на каждое упражнение. Если упражнение получается у игроков легко, то интерес и желание выполнять его с полной отдачей пропадают. Имеет смысл усложнять условия, например ввести элемент соревнования; если упражнение не получается — добавить немного времени, чтобы спортсмен мог добиться успеха, пусть небольшого, частичного.

12. Постоянно вести учёт объёма и интенсивности выполненных упражнений [3].

### ***Игровая подготовка***

Игровая подготовка является интегральной формой спортивной подготовки баскетболистов. Она направлена на совершенствование умений вести борьбу. Главное средство игровой подготовки — специально организованная и управляемая тренером двусторонняя учебная игра. Основная задача баскетболистов в учебной игре не только в том, чтобы добиться результата, сколько в том, чтобы овладеть умением вести борьбу, наблюдая за ходом игры, отличая важное и существенное от случайного и второстепенного.

### ***Задачи игровой подготовки:***

1. Совершенствование умения распределять силы, что предполагает формирование умений предельно мобилизовать свои возможности, сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления.

2. Совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде, что воплощается в реализацию плана игры или оперативных заданий тренера.

3. Совершенствование и использование освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов.

Для управления игровой подготовкой рекомендуется несколько облегчать игровые условия при выполнении контрольных заданий, искусственно ограничивать время и пространство, увеличивать соревновательные трудности,

использовать сбивающие факторы, систематически количественно и качественно контролировать выполнение баскетболистами игровых заданий и поощрять за их успешное выполнение.

В ходе любой учебной игры тренер должен постоянно обращать внимание на правильность и активность действий игроков без мяча, а также на переходы от нападения к защите, активность борьбы за отскок у обоих щитов [13].

### ***Соревновательная деятельность и система соревнований***

Соревновательная деятельность основывается на следующих фундаментальных принципах:

Изучение (разведка) игры соперников.

Разработка наиболее рационального плана против конкретного соперника.

Проведение разбора предстоящей игры на собрании команды и в индивидуальных беседах с игроками.

Уточнение режима дня.

Проигрывание плана игры на модели соперника в утренней тренировке.

Уточнение индивидуальной и командной разминок перед игрой.

Ведение игры — гибкая реализация намеченного плана.

Анализ итогов проведенной игры.

Тренеры, а иногда и игроки, должны просмотреть игры соперников. В результате просмотра игры тренер должен иметь необходимые материалы для ответа на следующие вопросы:

1. Охарактеризовать состав команды соперника (лидеры, «снайперы», основной состав, резерв и его использование).

2. Определить, чем и насколько сильна команда в нападении или защите, уточнить «коронные» приёмы лидеров.

3. Оценить психологическую стойкость команды (отношение к силовой борьбе, финтам, к необходимости перестройки игры, к ведению или отставанию в счёте и т.д.).

4. Раскрыть структуру и организацию нападения и защиты; быстрый прорыв, позиционное нападение, игра в определённых состояниях, особенности построения защиты и т.д.

5. Дать индивидуальную характеристику каждому игроку.

6. Выявить особенности руководства командой со стороны тренера-соперника [8].

***Стартовая пятёрка может формироваться двумя путями:***

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

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

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

**Установка на игру**

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

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

## **Ведение игры**

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

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

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

В случае поражения нужно добиться снятия отрицательных эмоций, использовать доброжелательную критику, основанную на самом тщательном, объективном анализе хода спортивной борьбы [8].

### ***Результат проведенного матча должен оцениваться тренером:***

- а) по тому, как был выбран, скорректирован и реализован разработанный план ведения игры;
- б) по тому, насколько результат состязания и технико-тактические показатели близки к намеченным;
- в) по тому, как близок результат команды к максимуму её возможностей.

### **Основные правила игры**

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

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

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

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

Выбор того или иного способа розыгрыша зависит от задач соревнований, состояния спортивной базы, уровня подготовленности участников, материальных средств, сроков и т.д. [8].

## **СУДЕЙСТВО**

Судьями являются: старший судья и один или два судьи. Им помогают судьи за столиком и комиссар.

Судьями за столиком являются секретарь, помощник секретаря, секундометрист и оператор двадцати четырёх секунд.

Комиссар должен сидеть между секретарем и секундометристом. Его обязанностями во время игры являются в первую очередь наблюдение за работой судей за столиком и оказание помощи старшему судье и судье(-ям) в нормальном проведении игры.

***Старший судья должен:***

- проверить и одобрить всё оборудование, используемое во время игры;
- определить официальные игровые часы, устройство двадцати четырёх секунд, секундомер и познакомиться с судьями за столиком;
- выбрать игровой мяч;
- не разрешать никому из игроков носить предметы, которые могут нанести травму другим игрокам;
- проводить розыгрыш спорного броска в начале первого периода и вбрасывание в начале всех других периодов;
- имеет право остановить игру, когда этого требуют обстоятельства.

Имеет право определить, какой команде засчитывается поражение «лишением права».

Тщательно проверить протокол по окончании игрового времени или в любое другое время, когда он сочтёт необходимым.

Утвердить и подписать протокол по окончании игрового времени, что означает окончание игровой юрисдикции судей и их связи с игрой. Сделать запись на обратной стороне протокола прежде, чем подписать его, в том случае, если одной из команд засчитывается поражение.

Имеет право принимать решения по любым вопросам, специально не оговоренным в данных Правилах [10].

***Судьи: обязанности и права***

Судьи имеют право принимать решения при несоблюдении Правил, совершенных как в пределах, так и за ограничивающей линией, включая секретарский столик, скамейки команд и пространство непосредственно за линиями.

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.

Если результат игры опротестован одной из команд, старший судья (комиссар, если присутствует) должен в течение часа после окончания игрового времени послать рапорт с описанием происшедшего в организацию, проводящую соревнование.

Каждый судья имеет право принимать решения в рамках своих обязанностей, но не вправе отменять или подвергать сомнению решения, принятые другим(-и) судьей(-ями) [12].

### ***Секретарь и помощник секретаря: обязанности***

В распоряжение секретаря должен быть предоставлен протокол, и он должен:

- записывать фамилии и номера игроков;
- вести в хронологическом порядке изменение суммарного счёта очков, записывая заброшенные мячи с игры и со штрафных бросков;
- записывать фолы, зафиксированные каждому игроку;
- регистрировать затребованные тайм-ауты;
- определять следующее поочередное владение, управляя стрелкой поочередного владения;
- показывать количество фолов;
- производить замены;
- подавать свой сигнал только в то время, когда мяч мёртвый и прежде, чем мяч снова станет живым.

Помощник секретаря управляет табло счёта и помогает секретарю.

Если ошибка в протоколе обнаруживается:

- во время игры, то секретарь должен подождать до тех пор, пока мяч не станет мёртвым, прежде чем подать свой сигнал;



— после окончания игрового времени, но до подписания протокола старшим судьей, то ошибка должна быть исправлена, даже если внесённое исправление повлияет на окончательный результат игры;

— после подписания протокола старшим судьей, то ошибка больше не может быть исправлена. Старший судья должен послать рапорт с описанием происшедшего в организацию, проводящую соревнование [12].

### ***Секундометрист: обязанности***

В распоряжение секундометриста должны быть предоставлены игровые часы и секундомер, и он должен:

- вести отсчёт игрового времени, тайм-аутов и перерывов в игре;
- убедиться, что сигнал об окончании игрового времени периода звучит очень громко и автоматически;
- использовать все возможные средства, имеющиеся в его распоряжении, 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 три (3) минуты до начала третьего периода.

Секундометрист должен вести отсчёт перерыва в игре.

### ***Оператор двадцати четырёх секунд: обязанности***

В его распоряжение предоставлено устройство двадцати четырёх секунд, которым он должен управлять следующим образом:

- 1) включать или продолжать отсчёт каждый раз, когда команда устанавливает контроль над живым мячом на площадке;
- 2) останавливать и сбрасывать показания к двадцати четырём (24) секундам (на устройстве не должно быть никаких показаний), как только:
  - судья даёт свисток при фоле или нарушении;
  - мяч попадает в корзину после броска с игры или передачи;
  - мяч касается кольца после броска с игры;

— игра остановлена из-за действия, связанного с командой, не контролирующей мяч;

— игра остановлена из-за действия, не связанного ни с одной из команд, если только команда соперников не будет поставлена в невыгодное положение;

3) сбрасывать показания к двадцати четырём (24) секундам (на устройстве не должно быть никаких показаний) и вновь включать устройство, как только команда соперников устанавливает контроль над живым мячом на площадке;

4) останавливать, но не сбрасывать показания к двадцати четырём (24) секундам, когда той же команде, которая перед этим контролировала мяч, предоставляется вбрасывание в результате:

— выхода мяча за пределы площадки;

— травмы игрока этой же команды;

— ситуации спорного броска;

— обоюдного фола;

— компенсации одинаковых наказаний против команд;

5) останавливать и выключать устройство, когда команда устанавливает контроль над живым мячом на площадке и на игровых часах остаётся менее двадцати четырёх (24) секунд до окончания периода [12].

## **УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ**

Одной из самых необходимых вещей, которые должен знать каждый спортсмен, является необходимость растяжки. Растяжка помогает растягивать как мышцы, так и связки, и подготавливает игроков к тому, чтобы выдержать воздействие любого травмоопасного вида спорта.

Если мышцы недостаточно разогреты и растянуты, они в большей степени подвержены риску получения травмы, такой как растяжение и даже разрыв. Так как баскетбол является видом спорта, включающим в себя бег, прыжки, выполнение бросков, резких рывков с места и остановок, изменение скорости и направления бега, то неразогретые мышцы очень сильно повышают риск возникновения травмы. Растяжка является таким аспектом баскетбола, значение

которого некоторые тренеры часто недооценивают. Неплохой идеей будет давать своим игрокам десятиминутный комплекс упражнений на растяжку перед тем, как они выйдут на площадку. На самом деле хорошо было бы повторить этот комплекс упражнений после окончания тренировки перед тем, как игроки пойдут в душ.

Вот эти упражнения. Сначала попробуйте их выполнить сами, а потом предложите своим игрокам,

1. Садимся в позу лотоса. Сядьте на пол. Расположите ступни ног вместе и опускайте колени по направлению к полу. Положите предплечья на внешние стороны коленей и мягко опустите колени на землю. Наклоняйтесь вперёд, поднося подбородок к ногам. Удерживайте тело в таком положении в течение пяти секунд. И повторяйте это упражнение от трёх до шести раз.

2. Садимся с широко расставленными в стороны ногами. Сядьте с широко расставленными в стороны ногами и выпрямите их. Положите каждую руку на соответствующую лодыжку. Медленно подносите подбородок к колену, держа ноги выпрямленными.

Удерживайте тело в таком положении в течение пяти секунд. И повторяйте это упражнение от трёх до шести раз. Чередуйте наклоны к противоположным ногам.

3. Растяжка ягодичных мышц. Сядьте, держа ноги вместе, ступни согнутыми, руки на лодыжках. Затем подносите подбородок к коленям. Удерживайте тело в таком положении в течение пяти секунд. И повторяйте это упражнение от трёх до шести раз.

4. Растяжка квадрицепсов из положения лежа. Лягте на спину и держите одну ногу прямо, а другую ногу разверните бедром внутрь, сгибая колено. Прижмите повернутое колено к полу. Удерживайте тело в таком положении в течение пяти секунд. И повторяйте это упражнение от трёх до шести раз, перед тем как переключиться на другую ногу.

5. Колени к грудной клетке. Лягте на спину и согните колени. Возьмитесь за колени руками и ведите их к подмышкам, мягко покачивая. Удерживайте тело в таком положении в течение пяти секунд. И повторяйте это упражнение от трёх до пяти раз.

6. Выпады вперёд. Встаньте прямо. Выдвигайте правую ногу вперёд до тех пор, пока колено не согнётся под подходящим углом. Делайте выпад вперёд, держа расположенную сзади ногу прямой. Во время выполнения этого упражнения вы должны ощущать натяжение в паху. Удерживайте тело в таком положении в течение пяти секунд. И повторяйте это упражнение от трёх до шести раз. А затем делайте выпады вперёд другой ногой.

7. Выпады в сторону. Встаньте, поставив ноги подальше друг от друга. Сгибайте левое колено, в то же время наклоняясь влево. Держите спину прямо и не сгибайте правую ногу. Удерживайте тело в таком положении в течение пяти секунд. И повторяйте это упражнение от трёх до шести раз. Затем делайте это же упражнение для другой ноги.

8. Наклоны вперед с перекрещенными ногами. Встаньте и поставьте ноги крест-накрест. Держите ступни близко друг к другу, а ноги удерживайте прямыми. Согнитесь в пояснице и дотроньтесь до кончиков пальцев ног. Удерживайте тело в таком положении в течение пяти секунд. И повторяйте это упражнение от трёх до шести раз перед тем, как поставить вперёд другую ногу.

9. Растяжка квадрицепсов из положения стоя. Встаньте, используя левую руку для поддержки. Тяните правой рукой правую ногу так, чтобы она достала до ягодицы. Удерживайте тело в таком положении в течение пяти секунд. И повторяйте это упражнение от трёх до шести раз перед тем, как выполнить это упражнение другой ногой.

Эти растяжки нужно выполнять по порядку друг за другом. Скажите вашим игрокам, что нагрузку нужно увеличивать постепенно. Если, выполняя какой-либо вид растяжки, занимающийся почувствует боль при натяжении мышц, то ему необходимо уменьшить нагрузку. Какой бы комплекс упражнений по растяжке вы в конце концов ни выбрали, необходимо, чтобы ваши игроки всегда

его выполняли перед каждой тренировкой и перед каждым матчем. Растяжка помогает вашим игрокам подготовиться к игре в баскетбол и свести к минимуму риск получить травму.

Без умения расслабиться в баскетболе, где так важно сочетание многих качеств: быстроты, силы, точности, ловкости, — высоких результатов добиться невозможно. Важно научить баскетболиста умению самостоятельно расслабиться, аутогенной тренировке и самомассажу [6].

### **УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ**

1. Свободные финты корпусом влево-вправо, вперёд-назад.
2. Расслабление рук от кисти до плеча.
3. Расслабление ног, голени, сидя на полу.
4. Расслабление бёдер сидя на полу.
5. Расслабление ног, ягодиц в висе.
6. Прыжки с перенесением центра тяжести с одной ноги на другую — «маятник».
7. Расслабляющие движения головой влево-вправо.
8. Аутогенное расслабление.
9. самомассаж ног и рук [6].

### **ПОБЕДЫ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ за 2007–2017 годы**

Андрей Кириленко — обладатель кубка Европы.

Евробаскет–2007 стал для сборной России золотым. Россияне довольно уверенно дошли до финала, где им противостояла сборная Испании — хозяйка турнира. Сборная России стала чемпионкой Европы.

Лучшей баскетболисткой 2007 года в опросе болельщиков и экспертов FIBA Europe признана капитан сборной Латвии Аннета Екабсоне-Жогота, выступающая за московское «Динамо».

Российские баскетболистки выиграли молодёжный чемпионат Европы 21 июля 2008 года.

Молодёжная женская сборная России (до 20 лет) стала победительницей чемпионата Европы в Италии.

Российские юниорки заняли II место на чемпионате Европы (до 18 лет) 27 июля 2008 года [4].

Российские баскетболистки уезжают из Пекина с бронзой 29 августа 2008 года.

Баскетбольная сборная России занимает XV место в рейтинге ФИБА 21 июня 2009 года (чемпионат Европы).

Россиянка Светлана Абросимова включена в символическую сборную женского Евробаскета.

14 июля 2010 г. сборная России одержала вторую победу на молодёжном чемпионате Европы для игроков не старше 20 лет. Российская «молодёжка» вырвала победу у Испании на чемпионате Европы [16].

15 июля 2010 г. сборная России одержала победу на чемпионате Европы среди юниорок.

Российские баскетболистки выиграли чемпионат Европы (U-20), в финале сломив сопротивление испанской команды и набрав всего на одно очко больше соперниц.

22 августа 2010 г. россиянки стали обладательницами золота Евробаскета.

Женская сборная России по баскетболу (U-16) завоевала золотые медали на чемпионате Европы.

11 сентября 2010 года сборная России заняла VII место на чемпионате мира по баскетболу, переиграв сборную Словении [1].

15 сентября 2010 года Сергей Чернов вошёл в совет ФИБА.

Форвард сборной России и екатеринбургского УГМК Светлана Абросимова первая среди россиянок сумела завоевать чемпионский титул в женской НБА. «Сиэтл», за который выступает нападающая, выиграл третий матч финальной серии у «Атланты» — 87:84 — и одержал победу 3:0 [15].

3 октября 2010 года женская сборная России заняла VII место на чемпионате мира по баскетболу [15].

Чемпионы России впервые в истории выиграли Кубок имени А.Я. Гомельского.

4 октября 2010 года россиянки сохранили II место в рейтинге ФИБА [16]. В 2011 году на чемпионате Европы в Литве в упорной борьбе со сборной Македонии команда выиграла бронзовые медали. Сборная России закончила турнир, потерпев лишь одно поражение в 11 матчах от сборной Франции в полуфинале.

По результатам Евробаскета–2011 сборная России, став третьей, не завоевала право выступать на олимпийском турнире в Лондоне, но вошла в список из четырёх команд от Европы, которые приняли участие в квалификационном турнире к Олимпиаде в Венесуэле, который прошёл 2–8 июля 2012 года. Сборная России одержала победы во всех квалификационных матчах и завоевала путёвку в Лондон.

На Олимпийских играх 2012 года россияне завоевали свои первые олимпийские медали. Команда сумела выйти из группы с первого места, потерпев лишь одно поражение в ничего уже не значащем матче со сборной Австралии (80:82), в 1/4 финала были переиграны литовцы (83:74), однако в полуфинале российская команда уступила испанцам (59:67). В матче за третье место россияне, обыграв призёров двух последних Олимпиад 2004 и 2008 годов команду Аргентины (81:77), завоевали бронзовые медали. Андрей Кириленко, лидер команды по набранным очкам и подборам, вошёл в первую символическую сборную Олимпиады по версии телевизионного канала ESPN. Он занял третье место на турнире по блокшотам и перехватам, шестое — по результативности и стал восьмым по подборам среди всех игроков.

Блатт во главе сборной (2006–2012 гг.). 9 марта 2006 года главным тренером сборной России по баскетболу был назначен американо-израильский специалист Дэвид Блатт.

Евробаскет–2007 стал для сборной России золотым. Россияне довольно уверенно дошли до финала, где им противостояла сборная Испании — хозяйка

турнира. Начало матча россияне провели неудачно: первую четверть российские баскетболисты проиграли с разницей в 10 очков, они проигрывали подбор как на своём, так и на чужом щите, и ничего не могли поделаться с лидером испанцев Пау Газолем. К тому же совершенно не ладилась трёхочковые броски. Однако к четвёртой четверти россияне отыгрались и не позволяли испанцам уйти в большой отрыв. За полторы минуты до конца четверти сборная Испании имела пятиочковое преимущество. Но главный тренер россиян Дэвид Блатт вовремя взял тайм-аут, после которого сборная России сократила отставание до минимума. За три секунды до конца матча Джон Роберт Холден забил самый сложный бросок и вывел россиян вперёд на одно очко — 60:59. Главный тренер испанцев Пепу Эрнандес за две секунды до конца матча взял тайм-аут. Шанс спасти матч был у лидера сборной Испании Пау Газоля, но его двухочковый бросок не достиг цели. Сборная России стала чемпионом Европы. Андрей Кириленко был признан Самым ценным игроком (MVP) Евробаскета.

На Олимпиаду 2008 года сборная России поехала сильнейшим составом. В первом матче россияне уверенно переиграли Иран, однако затем последовали поражения от Хорватии, Литвы, Австралии и Аргентины. Сборная России заняла V место и не вышла из группы.

На Евробаскет–2009 сборная России поехала в ослабленном составе. На турнир отказались ехать капитан сборной Андрей Кириленко и герой Евробаскета–2007 Джон Роберт Холден, а перед турниром из-за травмы выбыл Виктор Хряпа. Вместо них на Евробаскет поехали молодые игроки — Фёдор Дмитриев, Егор Вяльцев и американец с российским паспортом Келли Маккарти. Россияне дошли до четвертьфинала, где уступили сербам. В итоге сборная России заняла VII место.

12 декабря 2009 года сборная России получила уайлд-кард и стала участницей чемпионата мира 2010 года. Соревнования на групповом этапе сборная России закончила на II месте, переиграв сборные Пуэрто-Рико (75:66), Кот-д'Ивуара (72:66), Китая (89:80), Греции (73:69) и лишь однажды уступив Турции (56:64). В 1/8 финала россияне переиграли Новую Зеландию (78:56),



а в четвертьфинале уступили фавориту первенства — сборной США (79:89). В классификации сборная России проиграла Аргентине (61:73) и выиграла у Словении (83:78). В итоге, россияне заняли лишь VII место.



*Игроки сборной России  
с бронзовыми наградами чемпионата Европы 2011 года*

В 2011 году на чемпионате Европы в Литве в упорной борьбе со сборной Македонии команда выиграла бронзовые медали. Сборная России закончила турнир, потерпев лишь одно поражение в 11 матчах от сборной Франции в полуфинале. По итогам Евробаскета Кириленко вошёл в символическую сборную турнира.

По результатам Евробаскета–2011 сборная России, став третьей, не завоевала право выступать на олимпийском турнире в Лондоне, но вошла в список из четырёх команд от Европы, которые приняли участие в квалификационном турнире к Олимпиаде в Венесуэле, который прошёл 2–8 июля 2012 года. Сборная России одержала победы во всех квалификационных матчах и завоевала путёвку в Лондон.

*Основная статья: Мужская сборная России по баскетболу на летних Олимпийских играх–2012.*



*Сборная России (первая справа) — бронзовый призёр Олимпиады–2012*

*«...Мы построили великую команду. Это одна из лучших команд мира, которая демонстрирует игру самого высокого уровня. Мы долго шли к этой цели, собрали множество талантливых игроков. Завоевание медалей на Олимпийских играх — это создание новой российской истории. За те семь лет, которые я работаю с Андреем Кириленко и другими парнями, мы выиграли три медали. Золото Евробаскета в 2007 году, бронзу в прошлом и эту бронзу Олимпийских игр». (Дэвид Блатт) [8]*

30 октября 2012 года Дэвид Блатт, приняв решение покинуть пост главного тренера сборной России, отказался продлевать контракт с руководством российской сборной по баскетболу.

После ухода Дэвида Блатта главным тренером в конце декабря 2012 года был назначен наставник «Бильбао» Фоцис Кацикарис. 19 июля 2013 года (за 3 дня до начала подготовки к чемпионату Европы) Кацикарис решил не тренировать команду. На следующий день было опубликовано его открытое письмо, в котором он объяснил свою отставку противодействием его работе со стороны руководства РФБ (особенно и.о. президента Ю. Аникеевой) и увольнением генерального менеджера команды Олега Ушакова.

Вскоре на место тренера был назначен бывший игрок сборной Василий Карасёв. Под его руководством на групповом этапе чемпионата Европы–2013 команда заняла последнее место, последовательно проиграв 4 матча из 5: сборным Италии, Греции, Швеции, Финляндии, — и выиграв лишь последний против сборной Турции, а также пропустила 400 очков — наибольшее число среди всех 24 участников предварительного этапа. Занятое сборной по итогам турнира место стало худшим её результатом на евробаскетах. С 29 ноября 2013 года тренером мужской сборной России по баскетболу стал Евгений Пашутин.

На чемпионат Европы–2015 из-за травм и отказов не смогли поехать Мозгов, Карасёв, Подколызин, Швед, Воронов, Вихров, Валиев и Токарев; Антон Понкрашов и Егор Вяльцев были отчислены из сборной, а потом вернулись в её состав, а самой сборной лишь в последний момент было разрешено участвовать в турнире, несмотря на дисквалификацию РФБ со стороны ФИБА. На самом турнире сборная команда проиграла 4 матча подряд (Израилю, Польше, Финляндии и Франции) и не смогла пройти на баскетбольный турнир Олимпиады в Рио-де-Жанейро, заняв итоговое XVII место. На тренерском совете РФБ 29 октября 2015 года главный тренер мужской сборной России Евгений Пашутин подал в отставку в связи с неудовлетворительным результатом, показанным на чемпионате Европы по баскетболу 2015. На заседании исполкома РФБ 20 января 2016 года была утверждена кандидатура нового главного тренера мужской сборной России по баскетболу. Им стал 50-летний специалист Сергей Базаревич. Сборная России планировала готовиться к отборочным матчам Евробаскета–2017, но в середине апреля ФИВА отстранила сборную России от участия в Евробаскете вместе с 7 другими сборными, что ставило под сомнение возможность сборной России участвовать в отборочном турнире.

В конце мая 2016 года ФИБА отменила дисквалификации сборных на Евробаскет–2017, и уже в сентябре 2016 года сборная России обеспечила себе место на Евробаскете–2017.

## **Достижения сборных СССР и России**

По количеству выигранных медалей и чемпионских титулов на чемпионатах мира, континентальных первенствах и Олимпийских играх сборные СССР и России (как мужская, так и женская) занимают лидирующие позиции в мире.

### **Олимпийские игры**

#### ***Мужчины***

1. Олимпийские чемпионы: 1972, 1988.
2. Серебряные призёры Олимпийских игр: 1952, 1956, 1960, 1964.
3. Бронзовые призёры Олимпийских игр: 1968, 1976, 1980, 2012.

#### ***Женщины***

1. Олимпийские чемпионки: 1976, 1980, 1992.
2. Бронзовые призёры Олимпийских игр: 1988, 2004, 2008.

### **Чемпионаты мира**

#### ***Мужские***

1. Чемпионы мира: 1967, 1974, 1982.
2. Серебряные призёры чемпионатов мира: 1978, 1986, 1990, 1994, 1998.
3. Бронзовые призёры чемпионатов мира: 1963, 1970.

#### ***Женские***

1. Чемпионки мира: 1959, 1964, 1967, 1971, 1975, 1983.
2. Серебряные призёры чемпионатов мира: 1957, 1986, 1998, 2002, 2006.

### **Чемпионаты Европы**

#### ***Мужчины***

1. Чемпионы Европы: 1947, 1951, 1953, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1979, 1981, 1985, 2007.
2. Серебряные призёры чемпионатов Европы: 1975, 1977, 1987, 1993.
3. Бронзовые призёры чемпионатов Европы: 1955, 1973, 1983, 1989, 1997, 2011.

## ***Женщины***

1. Чемпионки Европы: 1950–1956 (4 титула), 1960–1991 (17 титулов), 2003, 2007, 2011.
2. Серебряные призёры чемпионатов Европы: 1958, 2001, 2005, 2009.
3. Бронзовые призёры чемпионатов Европы: 1995, 1999.

## **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ STREETBALL**

### 1. Состав команды

*Streetball* — игра 3 на 3. Команда состоит из 4 игроков (3 полевых и 1 запасной). Во время турнира нельзя изменять заявленный состав команды.

### 2. Начало игры

Игра начинается вбрасыванием из-за ограничительной линии, противоположной от кольца. Право начать игру определяется жребием.

### 3. Окончание игры

Игра заканчивается:

- по истечении 20 минут игрового времени;
- когда одна из команд набирает 16 очков;
- когда разница в счете составляет 8 очков.

## ***Примечание.***

1. В случае ничейного счёта по истечении 20 минут игра продолжается до первого заброшенного мяча.

2. В случае проведения игр в подгруппах за победу команда получает 2 очка, за поражение — 1 очко, за победу с разницей 8 и более очков — 3 очка. За неявку команда получает 0 очков, а её пришедший противник — 2 очка.

3. Капитан победившей команды отвечает за доставку протокола игры в судейскую коллегию.

#### 4. Заброшенные мячи

— За каждый результативный бросок с игры из зоны ближе шестиметровой линии (6,2 м) и за штрафной бросок команде засчитывается одно очко. За бросок из-за шестиметровой линии засчитывается 2 очка.

— После каждого попадания мяч передается оборонявшейся команде, и игра возобновляется согласно п.6.1.

— Для того чтобы мяч был засчитан, его после вбрасывания должны коснуться два игрока атакующей команды.

— После перехвата мяч выводится за шестиметровую линию. Если мяч не выведен, набранное очко не засчитывается, и мяч передаётся противоположной команде [14].

#### 5. Замены

Количество замен не ограничено. Запасной игрок может вступить в игру только после заброшенного мяча или перед вбрасыванием. После замены игра возобновляется согласно п.6.1.

#### 6. Вбрасывание

— После заброшенного мяча игра возобновляется из-за шестиметровой линии. Нападающий должен дать коснуться мяча игроку обороняющейся команды. Таким же образом мяч вводится в игру после фола, после штрафного броска, после нарушения правил атакующей командой.

— После аута мяч вводится в игру путём вбрасывания в точке, ближайшей к той, где мяч покинул площадку.

#### 7. Нарушения

Применяются следующие правила: пробежка, двойное ведение, прыжок с мячом, правило 5 секунд, правило 30 секунд. После нарушения мяч передаётся противоположной команде, и игра возобновляется согласно п.6.1. За бросок сверху — дисквалификация игрока (мяч не засчитывается и назначается штрафной).

## 8. Спорный мяч

В случае возникновения спорной ситуации владение мячом определяется жребием. Только капитан команды может выступать от имени своей команды и подавать жалобы в случае возникновения разногласий. Разногласия считаются разрешёнными после возобновления игры.

## 9. Фолы и штрафные броски

Фолы объявляются игроком, против которого совершён фол. После фола мяч передаётся команде, против которой нарушены правила. После 6 командных фолов за любой фол в нападении назначается один штрафной бросок, после которого мяч передаётся провинившейся команде. При этом пострадавший игрок имеет право выбора между штрафным броском и владением мячом.

В случае умышленного или грубого фола назначается один штрафной бросок (вне зависимости от количества командных фолов), и мяч остаётся у пострадавшей команды. Игрок, совершивший 2 умышленных фола, дисквалифицируется до окончания игры.

Если после фола мяч попадает в кольцо, то засчитывается очко и записывается фол, штрафной бросок пробивается только после 6 командных фолов или в случае умышленного фола.

После фола и штрафных бросков игра возобновляется согласно п.6.1. В случае применения силы обе команды дисквалифицируются и выбывают из соревнований.

## 10. Тайм-ауты

Команда имеет право на два 30-секундных тайм-аута. Время игры останавливается, если только тайм-аут взят в последние 3 минуты игры.

## 11. Судья-наблюдатель

Судья-наблюдатель засекает время, ведёт протокол игры и разрешает спорные ситуации. Судья-наблюдатель сам определяет умышленные фолы [14].

## ЖЕСТЫ СУДЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ

*Жесты баскетбольных судей* служат для того, чтобы объяснить как зрителям, так и судьям-секретарям, какой пункт правил баскетбола был нарушен, кем он был нарушен, какие санкции понесёт нарушивший правила игрок.

*Броски по кольцу*, удачные попытки бросков, а также обозначение количества набранных очков (рис.16) [8].



*Рис.16. Жесты судей — бросок по кольцу*

Следующая серия судейских жестов затрагивает всё, что так или иначе связано с игровым временем (рис.17) [8].



*Рис.17. Жесты судей в баскетболе об игровом времени*



*Административные жесты* баскетбольных судей связаны с проведением замены одного игрока на другого, приглашением игрока на площадку, объявлением тайм-аута, а также визуальной демонстрацией отсчёта времени (пяти секунд и восьми секунд). Кроме того, есть жест, который применяется для связи между судьями и судьями-секретарями (рис.18) [8].



*Рис.18. Административные жесты судей*

Следующая группа жестов, которая включает в себя одиннадцать видов жестов, призвана демонстрировать зрителям и судьям-секретарям, какие именно правила баскетбола были нарушены в данном конкретном эпизоде (рис.19). Жест судьи расскажет нам, была ли у игрока пробежка или он неправильно использовал ведение (двойное ведение, пронос мяча), был ли игрок слишком долго в трёхсекундной зоне или не успел ввести мяч в игру, была ли умышленная игра ногой, или игрок нарушил правило зоны [8].

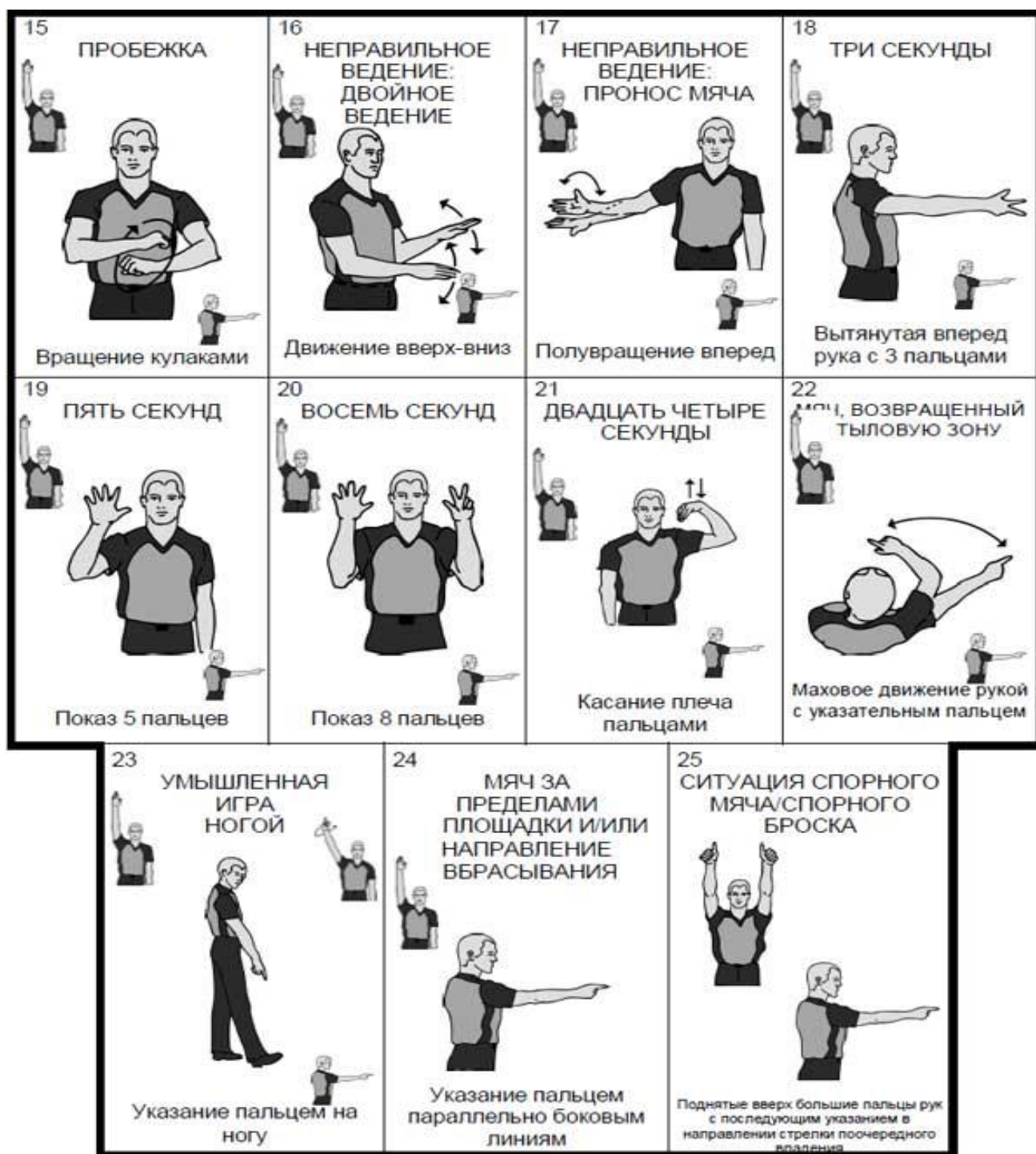
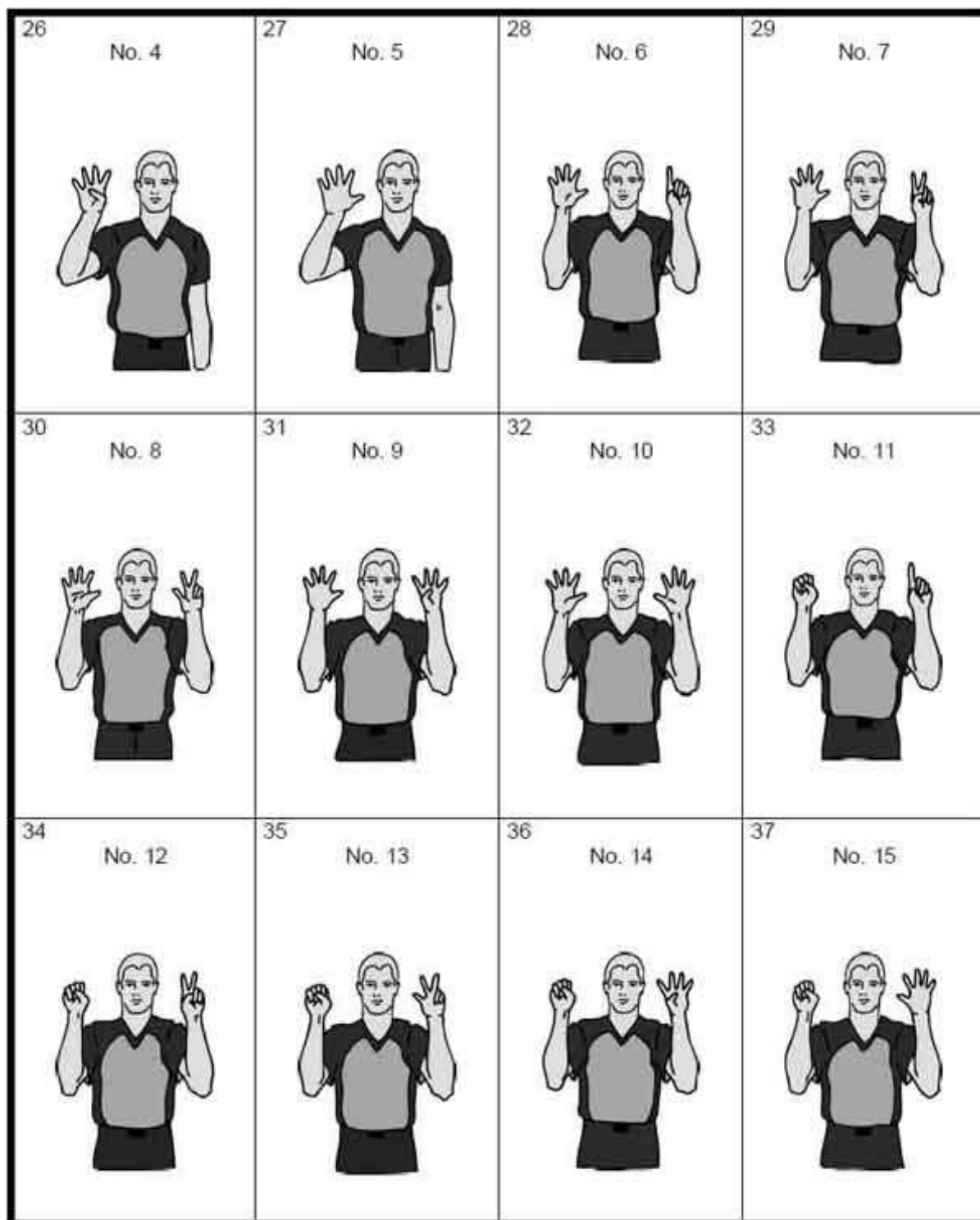


Рис.19. Жесты баскетбольных судей нарушение правил

Хорошо, игрок нарушил правила баскетбола (совершил фол) и судья это заметил. Теперь он должен в полном объёме проинформировать об этом судейский столик. Вся процедура состоит из трёх шагов. Первым шагом является уведомление судей-секретарей о том, какой номер у игрока, нарушившего правила (рис.20) [8].



*Рис.20. Жест информирования судей*

Второй шаг заключается в том, чтобы продемонстрировать, какой именно тип фола имел место: неправильное использование рук, столкновение с игроком, владеющим мячом, или с игроком без мяча (рис.21). Также в определённых ситуациях судья может назначить обоюдный фол, технический фол, неспортивный фол или даже дисквалифицирующий фол [8].

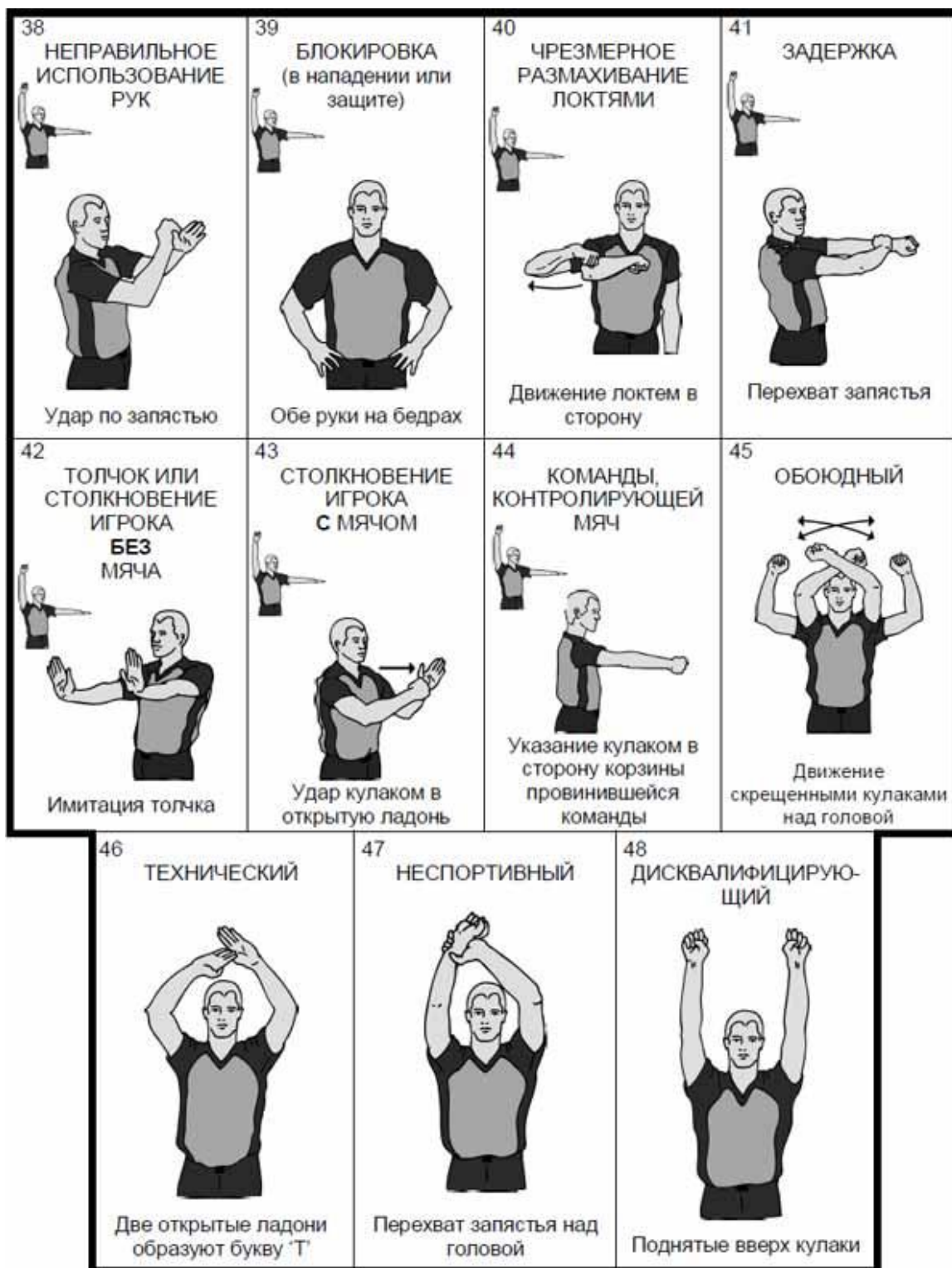


Рис.21. Жест о типе фола

Наконец, третий шаг судьи — уведомить о количестве предоставленных штрафных бросков (один, два или три броска). Если нарушение правил не предусматривает выполнения штрафных бросков, то судья должен указать направление для продолжения игры (рис.22) [8].



*Рис.22. Наказание за нарушение правил*

Итак, судья уже показал вид и тип нарушения правил и определил меру наказания для него. Последняя группа жестов баскетбольных судей относится непосредственно к выполнению штрафных бросков (свободных бросков). Причём, вид жеста отличается в зависимости от того, находится ли судья внутри ограниченной зоны, либо за её пределами (рис.23) [8].



*Рис.23. Свободные броски*

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.** Спортивные игры: техника, тактика обучения. — М.: Академия, 2002. — 520 с.
2. **Нестеровский Д.И.** Баскетбол: теория и методика обучения. — М.: Академия, 2007. — 336 с.
3. Баскетбол / под ред. Ю.М. Портнова. — М.: Астра семь, 1997. — 477 с.
4. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин. — М.: СпортАкадемПресс, 2000. — 112 с.
5. **Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.** Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. — М.: Академия, 2004. — 400 с.
6. Спортивные игры: Энциклопедический справочник / С.В. Казаков. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. — 448 с.
7. Официальные правила баскетбола с дополнениями и изменениями. — М.: СпортАкадемПресс, 2003. — 112 с.
8. **Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.** Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2008. — 520 с.
9. Баскетбол: правила. Техника. Тактика. Игра. Пер. с фр. Легран Л., Ра М. — М.: АСТ, 2004. — 47 с.
10. **Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. — М.: Владос, 2003. — 176 с.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. [www.sport.aspu.ru](http://www.sport.aspu.ru)
2. [Streetgames.ucoz.ru](http://Streetgames.ucoz.ru)
3. [www.budi.ru](http://www.budi.ru)
4. [Slam-dunk/ru](http://Slam-dunk/ru)
5. [Rules/walk.ru/Basket](http://Rules/walk.ru/Basket)
6. [Ru.wikipedia.org/wiki](http://Ru.wikipedia.org/wiki)

Учебное издание

# **ОБУЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛУ**

*Учебно-методическое пособие*

Составители:

**С.В. Костин, А.А. Глизнуца, А.В. Сапанюк**

Корректор *Л.Г. Соснина*

Компьютерная вёрстка *О.М. Тимчук*

Подписано в печать 03.07.18.

Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Усл.печ.л. 13,0.

Изготовлено в ГОУ ДПО «Институт развития образования  
и повышения квалификации».

3300, г. Тирасполь, ул. Каховская, 17.