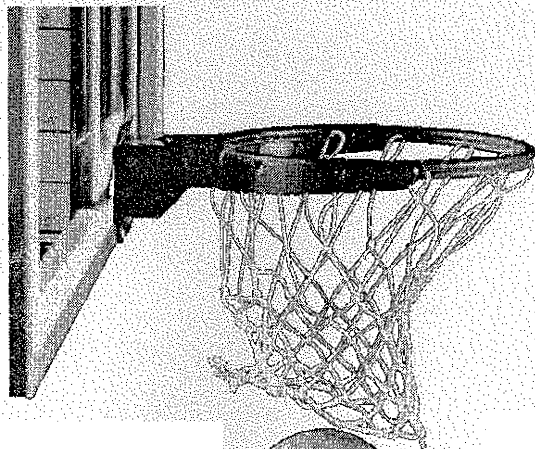


В.Ф. ЮРЧИК, С.И. ЮРЧИК

# Баскетбол в системе физического воспитания студентов



Брест 2013

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**Баскетбол в системе физического**  
**воспитания студентов**  
**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Брест 2013

УДК 796  
ББК 75.711

Методические рекомендации предназначены для подготовки к теоретическим и практическим занятиям по баскетболу студентов основного и подготовительного учебных отделений.

В данной работе предлагаются методические рекомендации по обучению основам техники и тактики игры в баскетбол. Раскрываются вопросы организации учебных занятий для студентов 1-4 курсов. Предлагается рабочий план прохождения учебного материала по годам обучения. Методические рекомендации предназначены для студентов вузов, преподавателей и желающих самостоятельно заниматься игрой в баскетбол.

Составители: В.Ф. Юрчик, ст. преподаватель  
С.И. Юрчик, ст. преподаватель

Рецензент: кафедра спортивных дисциплин Брестского государственного педагогического университета им. А.С. Пушкина, заведующий кафедрой, к.п.н., доцент, К.И. Белый

## ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол - популярная спортивная игра среди студенческой молодежи. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля и передача мяча, ведение и броски мяча в корзину). При выполнении различных общеразвивающих и специальных физических упражнений в работу вовлекаются практически все функциональные системы организма занимающегося. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие игры в баскетбол на занимающихся дает право считать его не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания студенческой молодежи.

В высших учебных заведениях приемы игры в баскетбол используются в учебном процессе для студентов разных курсов. Эффект педагогических воздействий на занятиях всецело зависит от мастерства педагога, его умения взаимосвязано и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

Данные методические рекомендации посвящены проблеме обучения студентов основам техники и тактики игры в баскетбол, а также навыкам игровой деятельности.

Широко представлены комплексы подводящих и специальных физических упражнений для освоения каждого технического приема.

Методические рекомендации адресованы студентам и преподавателям вузов, занимающихся баскетболом.

## ИСТОРИЯ

Истоки белорусского баскетбола находятся в Витебске. В 1923 году мужская команда Витебска приняла участие в первых всесоюзных соревнованиях по баскетболу, на которых заняла почетное III место, уступив только командам Москвы и Петрограда.

С 1947 года Белорусская федерация баскетбола вместе с другими союзными республиками входила в Международную федерацию баскетбола в составе федерации СССР. В 1992 году создано самостоятельное независимое республиканское общественное объединение «Белорусская федерация баскетбола».

10 июля 1992 года Исполком Международной федерации баскетбола принял Белорусскую национальную федерацию в члены ФИБА. 11 января 1994 года общественное объединение «Белорусская федерация баскетбола» была зарегистрирована Национальным Олимпийским комитетом Республики Беларусь, а в 1997 году также Министерством юстиции Республики Беларусь.

Первый чемпионат среди мужских команд, в котором разыгрывалось звание суверенного чемпионата страны, состоялся в 1992-93г. г. В мужском чемпионате изначально первенство предназначалось команде РТИ, поскольку остальные коллективы были далеки от настоящего профессионализма. Гегемония РТИ длилась три первых чемпионата. Лидер белорусского мужского баскетбола команда РТИ начала выступать в чемпионате СССР в 1971 году, а в 1974 году сумела занять высокое шестое место. Затем лидерство перешло к клубу «Гродно-93», который и по сегодняшний день является одним из сильнейших в стране.

Первый женский суверенный чемпионат стартовал в 1993 году и завершился в 1994 году. Столичный «Горизонт» на протяжении 5-ти лет постоянно удерживал лидерство в чемпионате. Наиболее ярким представителем женского клубного белорусского баскетбола в СССР была команда «Горизонт» (г. Минск).

### **Достижения клубных команд Республики Беларусь**

Официальный дебют мужской национальной сборной Республики Беларусь состоялся в 1993 году. Тогда был проведен специальный отборочный турнир к чемпионату Европы в польском городе Вроцлаве. В одной группе с баскетболистами сборных Литвы, Хорватии, Польши, Украины, Латвии выступали и белорусские баскетболисты.

Наиболее известным и титулованным баскетболистом в нашей стране признан И. И. Едешко. Он первый воспитанник белорусского баскетбола, ставший Олимпийским чемпионом (1972) и заслуженным мастером спорта, бронзовый призер Олимпийских игр (1976), чемпион мира (1974), двукратный чемпион Европы (1971, 1979г. г.), восьмикратный чемпион СССР в составе команды ЦСКА (Москва), игрок сборной команды «звезд» Европы, лучший разыгрывающий XX столетия.

Популярны фамилии олимпийских чемпионки Т. Белошапко (Ивинской), Е. Швайбович, И. Сумниковой, чемпионки мира, Европы и призеров этих соревнований Г. Савицкой (Крисевич), Л. Малой, Е. Мишиной (Навойковой), И. Губа,

Т. Хорошиловой (Жгун), А. Дубойской, А. Веремеенко и др. Четырем белорусским тренерам присвоено звание «Заслуженный тренер СССР» и 43-м «Заслуженный тренер БССР».

Гордостью баскетбольного тренерского корпуса являются заслуженные тренеры СССР и БССР С. Л. Халипский, М. И. Селонина, И. А. Панин, В. И. Белевич, А. А. Борисов, Л. И. Гусева, В. М. Колос, С. С. Виторский, А. Н. Малашко, А. И. Марцинкевич, Л. И. Шукина и др. За высокий профессиональный уровень и качество судейства международная федерация баскетбола присвоила звание арбитра ФИБА В. М. Василевскому, Б. А. Царикову, А. Б. Яроцкому, Г. Г. Бекишу, Ф. Б. Дмитриеву, А. В. Сырица, П. Л. Ивашкову

## **ГЛАВА I. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ**

### **1.1 Общие требования безопасности по баскетболу**

1. К занятиям по баскетболу допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При организации практических занятий по баскетболу может появиться опасность возникновения травм в следующих случаях:
  - при неудачном падении на твердом покрытии;
  - при ударе мячом;
  - при столкновениях с партнером;
  - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи ее.
3. У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на площадке с сухим полом.

### **1.2 Требования безопасности перед началом занятий**

1. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.
2. К занятиям допускаются студенты только в спортивной форме и обуви с нескользкой подошвой (кеды, кроссовки).
3. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи ее.
4. Проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.).
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.
7. Провести физическую разминку для всех групп мыщц.

### **1.3 Требования безопасности во время занятий**

1. Строго выполнять правила игры.
2. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину на протяжении всего периода обучения.
5. При температуре воздуха  $+10^{\circ}$  и ниже надевать спортивный костюм.
6. Рекомендуется пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).
8. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя.
9. Внимательно слушать и выполнять команды преподавателя.
10. Не бросать мяч под ноги игрокам.
11. Не передавать или не подавать мяч ногой.

#### 1.4 Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивного травматизма и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать студентов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в службу 101, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
5. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

#### 1.5 Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время учебно-тренировочного занятия, сообщить преподавателю.

#### 1.6 На занятиях по баскетболу преподаватель должен следить за тем, чтобы студенты:

- Не выполняли ведение мяча с опущенной головой.
- Не стаскивались, видели соперников и партнеров.
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.
- Не передавали мяч в спину партнера.
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
- Не ставили подножки.
- Не выставляли локти.
- Не делали блокировки.
- Не толкались руками.
- Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

#### 1.7 На учебных занятиях студенты должны выполнять следующие требования:

1. Запрещается без разрешения преподавателя брать инвентарь и выполнять броски по корзине.
2. Категорически запрещается висеть на дужке корзины, залезать на баскетбольный щит.

##### Во время ведения мяча:

- Не бить по мячу кулаком или ладонью.
- Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников.
- Уметь выбирать оптимальную скорость.
- Избегать столкновений:



- предугадывать перемещения соперника;
- уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
- уметь изменять направление;
- уметь применять «финт»;
- уметь выполнять передачи.

**При передачах мяча:**

1. Не передавать мяч резко с близкого расстояния.
2. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью.
3. Не передавать мяч, если его не видит партнер.
4. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
5. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.

**При бросках мяча в корзину:**

- ❖ Не бить по рукам.
- ❖ Не толкать в спину.
- ❖ Не наступать на ноги.
- ❖ Не разводить локти.
- ❖ Не отбирать мяч со спины.

**Во время игры:**

- Не толкать в спину руками.
- Не отнимать мяч вдвоем.
- Не ставить бедро.
- Не ставить подножки.
- Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником.
- Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой.
- Не цеплять соперника за руки.
- Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол и игровую дисциплину.

## ГЛАВА II. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу рекомендуется использовать несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

При *фронтальном методе* упражнения выполняются одновременно или по-сменно всеми студентами, расположенными в одну или несколько шеренг.

*Поточный метод* также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим.

Для *группового метода* характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход — распределение на группы и чередование заданий используется в *методе круговой тренировки*. Но здесь распределение занимающихся производят в зависимости от их подготовленности; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

*Метод индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное выполнение их каждым студентом. Преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации занимающихся на занятии зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, используемых преподавателем средств и методов обучения, условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.).

Методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач:

- соблюдение логической последовательности и преемственности в освоении материала;
- отбор доступных и наиболее результативных методов и средств обучения, нормирование нагрузок;
- рациональная организация занимающихся на занятии;
- выбор рабочего места преподавателем в ходе проведения занятий, грамотное использование им терминологии, команд и указаний;
- создание соответствующего эмоционального фона занятий;
- своевременное исправление ошибок благодаря применению эффективных методических приемов и индивидуальному подходу к студентам и т.д.

Эффективность учебного процесса в целом зависит от умения преподавателя построить каждое занятие, руководствуясь соответствующими принципами обучения.

### 2.1 Техника игры

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

По характеру игровой деятельности в каждом разделе выделяют по две группы: в технике нападения — технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты — технику передвижений и технику противодействия и овладения мячом. Каждый технический прием, входящий в ту или иную группу, может исполняться тем или иным способом, у которого есть несколько разновидностей. Умение игрока рационально передвигаться по площадке имеет большое значение для ведения игры как в нападении, так и в защите. Игрок всегда должен находиться в состоянии готовности передвигаться в любом направлении, для чего необходимо постоянно держаться на слегка согнутых ногах. Передвижения осуществляются шагом, прыжками и бегом. Бег может быть по прямой, с изменением направления, с применением обманных действий.

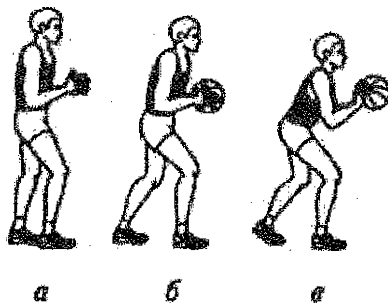
Основы техники игры в баскетбол представляют специальные приемы необходимые для ведения игры. К основным приемам передвижения относятся: стойки баскетболиста, остановки, повороты, передача и ловля мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину.

## 2.2 Стойка баскетболиста

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

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

В *стойке* баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты ( $150—155^\circ$ ), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед ( $130—135^\circ$ ); голова поднята, взгляд направлен вперед — игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.



*a* — стойка готовности; *б* — стойка игрока, владеющего мячом;  
*в* — стойка нападающего с тройной угрозой  
 Рисунок 1 — Стойки баскетболиста

*Стойка игрока, владеющего мячом*, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого; безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются.

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

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

#### **Обучение стойке готовности**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение стойки готовности на месте.
3. Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.
4. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом:
  - по ориентирам;
  - по сигналу педагога.
5. То же, что в упр. 4, но после старта из различных и. п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т. п.
6. То же, что в упр. 4, 5, но с изменением направления и скорости передвижений.
7. То же, что в упр. 6, но в эстафетах и подвижных играх типа «Пятнашки», «Ловушки».
8. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

#### **Обучение стойке игрока, владеющего мячом**

1. Объяснение и показ.
2. И. п. — стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади—сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом.
3. То же, что в упр. 2, но после прихода в стойку игрока, владеющего мячом, выполнить разнообразные движения руками: поднять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону и т. п.
4. Эстафеты с переносом мяча по дистанции и передачами из рук в руки между партнерами.
5. Подвижные игры типа «Салки», «Гуси-лебеди», «Третий лишний» и т.п., но по измененным правилам, регламентирующим овладение мячом и выполнение изучаемого приема играющими на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.
6. Укрывание мяча от условного (пассивного) и активного защитника, стоя на месте.

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

8. Занимающиеся выстроены в шеренги, по сигналу преподавателя принимают стойку, в которой перемещаются правым, затем левым боком.

9. Занимающиеся перемещаются парами приставным шагом влево и вправо, находясь лицом друг к другу, держась за руки.

10. Занимающиеся построены в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии двух шагов. По сигналу преподавателя одна шеренга передвигается приставным шагом вперед, другая передвигается приставным шагом назад.

11. Группа бежит в одном направлении, по сигналу останавливается, делает поворот, и бежит в другом направлении.

#### **Основные ошибки при выполнении стоек нападающего**

1. Полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги, удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены.

2. Неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой момент возможна потеря равновесия.

3. Согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону — неустойчивое положение.

4. Взгляд направлен в пол или отведен в сторону — потеря контроля над игровой ситуацией.

5. Излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки — чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

6. При *держании мяча* пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча, или он удерживается кончиками пальцев, большие пальцы сильно отведены в стороны (направлены навстречу друг другу), кисти сильно напряжены («деревянные»), локти прижаты к туловищу, мяч слишком высоко поднят или низко опущен — игрок не готов к быстрому и эффективному выполнению игрового действия с мячом

### **2.3 Остановки**

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

Обучению *остановке двумя шагами* посвящают самые первые занятия по овладению навыками игры, так как двухшажный ритм является базовым для большинства приемов техники нападения, выполняемых в движении.

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

*Остановка прыжком* осуществляется толчком правой или левой ноги.

В *основной фазе* выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В без опорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.

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

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

#### **Обучение остановке двумя шагами**

1. Объяснение и показ.
2. Легкоатлетические прыжки в шаге.
3. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу («по кочкам»).
4. Бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам.
5. Имитация шагов остановки с места — упр. в равновесии:  
и. п. — стойка готовности; толчком впередстоящей ноги — удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ноги с приходом на всю стопу; удержание равновесия на ней, выставляя толчковую ногу вперед, прийти в и. п.
6. Выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) по ориентирам в целом после ходьбы.
7. То же, что в упр. 6, но после медленного бега (индивидуально).
8. Выполнение разновидностей остановки двумя шагами по звуковому сигналу учителя после передвижения бегом.
9. То же, что в упр. 8, но по зрительному сигналу преподавателя или партнера.
10. То же, что в упр. 8 и 9, но после рывка.
11. Чередование разновидностей остановки двумя шагами в ситуативных условиях:

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

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

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

#### **Обучение остановке прыжком**

1. Объяснение и показ.
2. Имитация приема с места: и. п. — стойка готовности; шаг сзади стоящей ноги с последующим толчком и приземлением на две ноги.
3. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы.
4. Выполнение разновидностей приема в целом по ориентирам после медленного бега.

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

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

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

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

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

#### **Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок**

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

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

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

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

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

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

## **2.4 Повороты**

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

Существует два способа *поворотов на месте*: вперед и назад, название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги.

*Опорная (косевая) нога* — это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола.

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

### **Обучение поворотам на месте**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей; осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзади стоящую и вращением на ее носке).
3. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.
4. Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед — передвижение бегом спиной вперед; поворот назад — рывок на исходную позицию и т. п.
5. Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.
6. Выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.
7. То же, что в упр. 3, но в стойке игрока, владеющего мячом.
8. Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного защитника.
9. Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т. д. (по мере освоения техники игры).

### **Обучение поворотам в движении**

1. Объяснение и показ.
2. Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.
3. Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.
4. То же, что в упр. 3, но в медленном беге по прямой.
5. Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.
6. Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.
7. Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).
8. Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

### **Основные ошибки при выполнении поворотов**

1. Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.
2. Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, — пробежка.
3. Нерациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены — неустойчивое положение игрока.
4. Сильно закрепощенные конечности — скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях.
5. Недостаточная амплитуда вращений и переступаний — дополнительная трата времени для довыполнения поворота.



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

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

## 2.5 Обучение ловле мяча на месте и в движении

Ловля мяча является подготовительным моментом игрока для последующей передачи, ведения и броска мяча в корзину. В зависимости от высоты полета мяча различают: ловлю мяча на высоте туловища и головы; высоко летящего мяча; низко летящего и катящегося мяча.

Ловля мяча — прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

В момент ловли мяча он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении.

### Примерные упражнения для обучения ловле мяча

Обучение этому техническому приему в баскетболе необходимо начинать по такой схеме:

1. Объяснение и показ.

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

При обучении необходимы упражнения:

3. Ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке.

4. То же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола.

5. То же, что в упр. 3, но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.

6. Ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока.

7. То же, что в упр. 3, 4, 5, но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: при сесть—встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок вперед или назад и т.п.

8. Ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти.

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

10. То же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу.

11. Ловля катящегося от партнера мяча.

12. Ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку.

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

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

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

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

17. Занимающиеся выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Передача и ловля мяча выполняется в парах, в тройках, четверках.

18. Группа выстраивается в три шеренги. Мячи находятся у занимающихся в первой шеренге, которые передают занимающимся второй, а те игрокам третьей шеренги. Упражнение повторяется в обратном направлении.

19. Занимающиеся выстроены в 4-6 колонн, которые выстраиваются друг против друга на расстоянии 6-8 м. У направляющих в руках мячи. По сигналу они передают мячи в противоположные колонны и после передачи передвигаются в конец противоположной колонны.

20. Занимающиеся выстроены по кругу лицом к центру. Игроки с нечетным номером имеют в руках мяч. По сигналу производят передачу рядом стоящему партнеру. Передачу можно проводить вначале в одном направлении, затем в обратном.

21. Группа выстраивается в 4-6-8 и т.д. колонн, которые встают друг против друга на расстоянии 16-20 м. Мячи находятся у направляющих через колонну. Передвигаясь к противоположным колоннам в парах, игроки передают друг другу мяч, затем производят передачу направляющему противоположной колонны, а сами занимают место в конце колонны. Упражнение выполняется в шаге, затем в беге.

**Основные ошибки при ловле мяча двумя руками на месте и в движении при ловле мяча, летящего навстречу, могут возникнуть следующие ошибки:**

- игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им;
- отсутствует встречное движение руками и выпягивание к мячу: попытка ловли мяча у туловища затруднена в связи с отсутствием возможности для амортизационного движения;
- положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча;
- кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны — мяч проходит между рук;
- ладонь и ногтевые фаланги пальцев находятся в одной плоскости или отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу — мяч, ударившись о кисти, отскакивает в обратном направлении;
- преждевременное сгибание рук до момента касания мяча пальцами, влекущее за собой попытку ловли его ладонями, — потеря контроля над мячом;
- слишком высокое или низкое положение мяча после ловли либо нерациональное расположение на нем кистей — игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям;
- отсутствие укрывания мяча выставленными в стороны локтями, туловищем или выпягивающей ногой после овладения им — соперник получает возможность для выбивания.

**При ловле мяча, летящего сбоку могут возникнуть следующие ошибки:**

- кисти располагаются на разных уровнях;
- игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча;
- игрок предварительно не вытягивает вперед дальнюю от полета мяча руку и не контролирует его поворотом головы назад;
- при приближении мяча поворачивается всем туловищем к мячу;
- останавливая мяч одной рукой, запаздывает с подхватыванием его другой рукой: роняет мяч на пол;
- отсутствует своевременная амортизация руками после обхвата мяча двумя кистями: длительная обработка мяча.

## 2.6 Передачи мяча на месте

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

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

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

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

В процессе обучения каждому из перечисленных способов передачи мяча можно выделить несколько взаимосвязанных этапов, позволяющих подвести занимающихся к эффективному использованию данного приема в игровых условиях. Эти этапы включают изучение передачи мяча:

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

### **Обучение передачам мяча на месте**

1. Объяснение и показ.
2. Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в и. п.
3. Имитация передачи-ловли мяча в парах перекидыванием мяча из рук одного игрока в руки другого.
4. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.
5. Передача мяча изучаемым способом в цель — заранее поставленные руки партнера.
6. То же, что в упр. 2 — 5, но с вышагиванием сзади стоящей, но не опорной ногой.
7. Передачи мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.
8. То же, но с последующим выполнением разнообразных двигательных действий (например, после выполнения передачи прыжок толчком двумя ногами с поворотом на  $360^\circ$  — ловля мяча от партнера и т.д.).

9. Передачи мяча изучаемым способом в парах в различных и. п.: стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на животе и т.п.

10. То же, но изменяя и. п. после выполнения каждой передачи или серии передач.

11. Передачи мяча в положении сидя с одновременным выполнением разнообразных движений ногами (например, поочередное сгибание — разгибание ног, как при езде на велосипеде, непрерывное сведение — разведение прямых ног, скрестное движение ногами — «ножницы» и т.п.).

12. Чередование изученных способов передач мяча в ответ на звуковые и зрительные сигналы педагога или партнера.

13. Передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника: над плечом, над головой, под рукой и т.п.

14. То же, но в сочетании с обманными движениями мячом.

15. То же, но в сочетании с поворотами на месте.

16. Передачи мяча на месте в различных построениях: во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п. — с последующим передвижением след за мячом.

17. То же, но с последующим передвижением в сторону от направления выполненной передачи (например, при построении в треугольнике: передача в одну его вершину, передвижение в другую).

18. Разновидности передач на месте, преодолевая пассивное сопротивление условного защитника, в сочетании с последующим финтом и уходом от него.

19. Передача мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу.

20. То же, но произвольно меняя момент передачи мяча.

21. Выполнение разновидностей передач в условиях регламентированного противодействия одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих: 2х1, 3х1, 3х2 и т.п.

### Основные ошибки при выполнении передач мяча на месте

1. В и.п.:

- излишне закрепощены конечности;
- игрок располагается на прямых ногах или нерационально распределяет массу тела;

- опущена (отклонена) голова или отведен взгляд;

- мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями.

2. В подготовительной фазе:

- игрок поднимает плечи при передаче мяча двумя руками от груди;

- при замахе локти сильно разводятся в стороны или прижимаются к телу;

- отсутствует тыльное сгибание кистей (кисти);

- движения выполняются слишком медленно, «вяло».

3. В основной фазе:

- ладони касаются мяча: трудно произвести выталкивание мяча;

- рассогласованные движения рук и ног: передача производится только руками или после выпрямления ног, т. е. с паузой перед движением рук; отсутствует вышагивание не опорной ногой;

- неполная амплитуда движения верхних конечностей: мяч выпускается с согнутых рук или без хлеста кистями (кистью);

- рано «закрываются» или «раскрываются» кисти (кисть): мяч посылается слишком низко или высоко;
- медленное и недостаточно активное выпрямление рук и ног при выпуске мяча: мяч не доходит до партнера;
- отсутствие «выжимания» мяча (поворота рабочей кисти или обеих кистей тыльной стороной ладоней внутрь), либо скатывающего движения через указательные пальцы (палец), либо сопровождения (хлеста) мяча расслабленными кистями (кистью): мяч летит медленно, без вращения и сложен для ловли;
- неверный выбор траектории полета мяча без учета дистанции или скорости перемещения партнера: неточная или неудобная для обработки передача мяча;
- нерациональное использование «слабых зон» в стойке защитника: неадекватный выбор способа передачи — большая вероятность перехвата мяча соперниками.

#### 4. В завершающей фазе:

- чрезмерная закрепощенность конечностей: нет фазы расслабления после выпуска мяча или при переходе в стойку готовности;
- опущенные руки или нерациональное расположение стоп в стойке готовности: игроку необходимо дополнительное время для подготовки к последующим игровым действиям.

## 2.7 Передачи и ловля мяча в движении

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

Согласно правилам, игрок с мячом в руках может выполнять не более двух шагов.

Встречная передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии и завершении атаки. Она может выполняться одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу.

### Обучение встречным передачам мяча в движении

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему партнеру после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;
3. То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.
4. То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего «прием», слегка подбрасывают мяч вертикально вверх.
5. Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т. п.
6. То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.
7. То же, но после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.

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

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

- передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;
- передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.

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

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

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

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

**Основные ошибки при выполнении встречных передач ловли мяча в движении**

1. Несвоевременный выход на мяч.
2. Остановка перед ловлей мяча или замедление скорости движения в момент встречи с мячом.
3. Отсутствие удлиненного шага при ловле мяча.
4. Встреча мяча согнутыми руками у туловища или наблюдается попытка обхвата мяча ладонями.
5. Излишне закреплены верхние конечности.
6. Отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами.
7. Сильно подняты плечи в момент замаха при передаче двумя руками от груди, нерациональное расположение рук при передаче одной рукой, закрепощенные кисти.
8. Скованность («зжатость») при обработке мяча и выполнении передачи.
9. Рассогласование работы рук и ног:
  - ловля мяча на шаге разноименной ноги при передаче одной рукой;
  - медленное, несвоевременное подготовительное движение: запаздывание выноса мяча в и. п. для передачи;
  - задержка мяча в и. п. для передачи, ведущая к запаздыванию выпуска мяча — пробежка.
10. Выпуск мяча полусогнутыми руками (рукой) без скатывания его с кончиков пальцев и без сопровождающего движения кистями: мяч летит «вяло», без обратного вращения, не доходит до партнера.
11. Слишком резкое выпрямление рук без учета дистанции до партнера или мячу придается поступательное вращение: мяч летит с запредельной скоростью и вращается в сторону партнера — неудобен для обработки.
12. Постановка ног с носка: неустойчивое положение игрока, затрудняющее внесение коррективов в дальнейшие действия в случае неожиданной смены игровой ситуации (например, в условиях активного противодействия защитника требуется выполнить остановку с ловлей мяча, а не запланированную передачу в движении) — большая вероятность совершения технической ошибки.
13. Опущенное положение головы или глаз — потеря зрительного контроля над мячом, при его ловле или передаче.

## 2.8 Ведение мяча

*Ведение мяча* – прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Примерные упражнения для обучения ведению мяча**

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

4. Ведение на месте с различной высотой отскока.
5. Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой.
6. Ведение на месте с элементами жонглирования:
  - чередуя и. п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;
  - с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной;
  - со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т. п.
7. Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси: правой рукой против часовой стрелки, левой — по часовой стрелке.
8. Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой.
9. То же, но с переходом на низкое ведение на отдельных отрезках дистанции.
10. То же, что в упр. 8, но с изменением высоты отскока по зрительному сигналу педагога или партнера.
11. То же, что в упр. 8, но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковым или зрительным сигналам.
12. То же, что в упр. 8, но после обыгрывания условного защитника вышагиванием, скрестным шагом или поворотом в начале ведения.
13. Высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой: «зигзаг» — 2 — 3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2 — 3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.
14. Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного соперника.
15. То же, но с обыгрыванием защитника в движении переводом мяча перед собой в указанных точках площадки.
16. То же, но по зрительному сигналу партнера или педагога.
17. Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.
18. То же, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета, находящихся внутри их, и т.п.).
19. «Длинное» ведение: преодоление заданных отрезков площадки с указанным количеством касаний мяча (например, пройти от центральной линии до корзины в три отскока мяча).
20. Чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения по зрительным сигналам партнера или по ориентирам.
21. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.
22. Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения — «рваного» ритма.
23. «Зигзаг» в коридоре в условиях пассивного противодействия защитника.
24. Вариативное выполнение приема в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или по ходу ведения.



25. Выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с изменением направления и скорости передвижения в эстафетах и подвижных играх, таких, как «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением», «Дриблеры в круге» и т.п.

26. Выполнение разнообразнейших ведения на ограниченных участках площадки, преодолевая активное противодействие защитника.

27. Занимающиеся выстроены в шеренги, которые стоят лицом друг к другу. У игроков первой шеренги мячи. Занимающийся ведет мяч на месте одной рукой, потом другой. После выполнения задания передает мячи игрокам второй шеренги, которые выполняют то же самое.

28. Ведение с продвижением вперед шагом при расположении занимающихся в противоположных колоннах.

29. Ведение с продвижением вперед бегом.

30. Ведение мяча с обводкой набивных мячей или стоек для обводки.

31. Занимающиеся выстраиваются во встречных колоннах за лицевыми линиями площадки. Направляющие первых колонн ведут мячи правой рукой к противоположной колонне и передают их направляющему других колонн, которые ведут к противоположной колонне левой рукой. После выполнения упражнения игроки занимают место в тех колоннах, куда передали мяч.

### **Основные ошибки при выполнении ведения мяча**

1. Нерациональное и. п. перед началом ведения в движении: при ведении правой – левая нога сзади, при ведении левой – правая; мяч удерживается перед собой, не определена рабочая кисть.

2. Участие ладони в выталкивании мяча.

3. Чрезмерное закрепощение в лучезапястном и локтевом суставах, сведенные пальцы: плохой контроль над мячом.

4. Слишком «мягкая» кисть: игрок шлепает по мячу, а не толкает его; слишком «твердая» кисть: игрок жестко стучит по мячу, как доской.

5. Преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения, опережающее выпуск мяча; пробежка.

6. Нерациональное наложение кисти на мяч при ведении в движении: кисть накладывается не сзади-сверху, а сверху; направлена не вперед, а в сторону; замедляется движение игрока вперед.

7. Мяч посылается в пол перед ногами: игрок теряет его или вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ногой.

8. Чрезмерное или недостаточное сгибание руки в локтевом суставе при встрече с мячом: игрок слишком высоко или слишком низко встречает мяч (выше пояса или у пола) – затруднен контроль над мячом и возможна его потеря.

9. Задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «Ведение мяча».

10. Олушена голова, слишком сильно наклонено вперед туловище при низком ведении мяча: игрок не контролирует ситуацию на площадке.

11. Отсутствие укрывания мяча свободной рукой и туловищем при непосредственной близости защитника: существует угроза потери мяча в результате выбивания его соперником.

12. Выполнение одноударного ведения на месте с последующей ловлей мяча сразу же после предшествующего овладения им: нерациональное использование приема, ведущее к ограничению последующих атакующих действий нападающего и его маневренности с мячом.

13. Раскоординация движения рук и ног: на каждый шаг – удар мячом в площадку; растягивание беговых шагов – скованное, медленное передвижение с мячом.

14. Ведение с постоянным зрительным контролем над мячом на этапе совершенствования приема: игрок не контролирует игровую ситуацию.

### 2.9 Броски мяча по корзине с места

Броски мяча предназначены для завершения атакующих действий из статических положений. Они могут осуществляться с места и в прыжке.

Существует несколько способов выполнения броска с места. Для каждого из них характерны свои особенности.

*Бросок двумя руками от груди* в современном баскетболе применяется крайне редко и главным образом для атаки корзины с дальних дистанций. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро. С него и начинают обучение броскам с места (рис. 2).

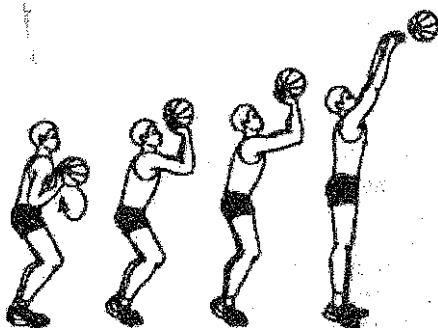


Рисунок 2 – Бросок двумя руками от груди

*Бросок двумя руками от головы (сверху)* целесообразен со средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью совпадает со структурными особенностями одноименной передачи (рис. 3).

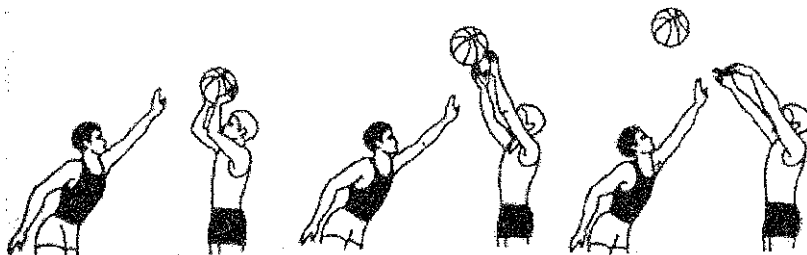


Рисунок 3 – Бросок двумя руками от головы (сверху)

Расположение ног, как и в предыдущем броске, произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к

голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «взведены» — находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча. Направление полета задается синхронным движением указательных пальцев обеих кистей в завершающий момент *основной фазы* броска, т.е. после полного выпрямления всех звеньев тела. Кисти после выпуска мяча повернуты тыльными сторонами ладоней друг к другу, большие пальцы смотрят вниз.

**Бросок одной рукой от плеч** — эффективный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.

В отличие от бросков двумя руками в и. п. игрок всегда выставляет вперед одну или две ноги: голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой и лучезапястный суставы располагают в одной вертикальной плоскости с мячом.

**Бросок одной рукой от головы (сверху)** — основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а также с линии штрафного броска. При этом с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

При выполнении штрафного броска мяч выпускается в сторону корзины под углом около 55° относительно горизонтали, что позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом 45°.

#### **Обучение броскам с места**

1. Объяснение и показ.
2. Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.
3. Многократное воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.
4. выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных и. п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.
5. Выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т. п.
6. Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30 — 45° к щиту: бросок с отскоком от щита.
7. То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.
8. То же, что в упр. 6 и 7, но чередуя броски под разными углами по отношению к щиту.
9. Штрафные броски изучаемым способом.
10. Чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины.
11. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.
12. Выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании на:
  - количество попаданий в серии бросков с одной или нескольких точек;

- количество двойных (2 подряд) или тройных (3 подряд) попаданий в серии бросков;

- максимальное количество бросков без промаха.

13. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Мячи у игроков одной колонны; по сигналу преподавателя занимающиеся выполняют броски указанным способом и занимают место в конце другой колонны, игроки второй колонны быстро подбирают мяч и передают игрокам первой колонны, а сами становятся в конце первой колонны.

14. Группа выстраивается как и в первом случае. Игрок первой колонны ведет мяч, бросает его в корзину, а затем подбирает его и передает на выход игроку второй колонны. После передачи мяча становится в конец второй колонны.

15. Занимающиеся выстраиваются в три колонны в центре площадки на расстоянии 10-12 м. от щита. Мяч у направляющего игрока центральной колонны, который передает мяч набегающему вперед игроку правой колонны и занимает место в конце той колонны, куда следовала передача. Игрок правой колонны ведет мяч к щиту, бросает в корзину и становится в конце третьей колонны. В момент броска игрок левой колонны бежит к щиту, подбирает мяч и передает его игроку центральной колонны, а сам занимает место в конце колонны.

16. Занимающиеся образуют две колонны, которые выстраиваются на расстоянии 10-12 м. от щита. Мяч у направляющего одной колонны. Направляющие игроки двух колонн, передвигаясь к щиту, передают друг другу мяч. После передачи первый производит бросок по корзине, подбирает его и передает партнеру, который выполняет тоже бросок. После двух бросков один из игроков передает мяч следующей паре, а сами занимают место в конце колонны.

17. Игроки стоят в двух колоннах. Направляющие колонн не имеют мячей. Мячи находятся у второго, третьего, четвертого и т.д. По сигналу преподавателя направляющие делают рывок в сторону щита, ловят переданные игроками мячи; ведут их, бросают в корзину, подбирают мячи и передают в конец своих колонн, а сами передвигаются по ходу передачи мяча.

#### **Основные ошибки при выполнении бросков с места**

##### **1. В и. п.:**

- неустойчивое расположение стоп (узкое или широкое);
- полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени — ноги не «заряжены» на бросок;
- разноименная стойка при бросках одной рукой;
- значительное отклонение от вертикали головы или туловища, округленная спина, одно плечо выше другого;
- мяч удерживается ладонями или сомкнутыми пальцами, закрепошенными кистями, далеко или близко от туловища.

##### **2. В подготовительной фазе (при замахе):**

- взгляд отведен от точки прицеливания;
- медленное, вялое поднимание мяча в и. п. для броска;
- мяч удерживается кончиками пальцев или с участием ладоней;
- кисти обеих рук или кисть бросающей руки максимально не разгибаются назад и не располагаются параллельно полу под мячом;
- *при бросках сверху* — заведение мяча назад за голову;
- *при бросках двумя руками* — недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны, поворот туловища в какую-либо сторону;

• *при бросках одной рукой*: а) локоть бросающей руки отведен в сторону – не находится в одной вертикальной плоскости с указательным пальцем, одноименной ногой и корзиной; б) локоть поддерживающей руки прижат к туловищу или чрезмерно поднят в сторону; в) кисть поддерживающей руки располагается сверху на мяче, а не сбоку или снизу; г) туловище повернуто в сторону бросающей руки;

• туловище или голова отклонены от вертикали назад; масса тела перенесена на заднюю часть стоп (игрок стоит на пятках);

• прямые или недостаточно согнутые ноги, стопы развернуты носками в стороны (сторону) от корзины.

3. В основной фазе (непосредственно при броске):

• изменение точки прицеливания непосредственно в момент выпуска мяча;  
• отсутствие согласованности в работе нижних и верхних конечностей: поочередное, а не одновременное выпрямление;

• неполное выпрямление ног или рук в момент выпуска мяча;

• резкое, рывковое либо закрепощенное выпрямление верхних конечностей;

• отклонение локтя бросающей руки в сторону – *при бросках одной рукой*.

## 2.10 Основы тактики игры

Тактика в нападении предусматривает как индивидуальные, так и коллективные действия игроков, направленные на успешное завершение тактической комбинации.

Тактику игры в баскетбол подразделяют на ряд систем, к которым относятся нападение быстрым прорывом и нападение против организованной защиты.

Система нападения быстрым прорывом заключается в организации внезапного перехода в зону противника сразу же после того, как один из игроков команды овладеет мячом. При этом двое, трое, четверо игроков должны двигаться вперед, чтобы в конечном итоге удачно вывести одного из партнеров для броска.

Система нападения против организационной защиты заключается в том, что после получения мяча игроки команды перемещаются в зону нападения и размещаются в определенных местах. Они передают друг другу мяч, делают различные задуманные тактические комбинации с целью создать выгодную ситуацию для броска мяча в корзину.

Для успешного противоборства против игроков нападения защищающаяся команда должна иметь на вооружении определенную систему.

Различают личную защиту (игрок против игрока) и зонную защиту. При личной защите каждый игрок должен опекать определенного игрока противника и мешать ему свободно перемещаться, получать мяч или производить броски. При зонной защите каждый игрок должен охранять определенную зону площадки и держать любого игрока противника, находящегося в данной зоне. Существует ряд вариантов зонной защиты, которые определяются расстановкой игроков на площадке. Когда под щитом находится два игрока, а впереди три, то такую расстановку называют 2:3. При обратном размещении – три у щита и два впереди называют 3:2. Существует также расстановка 2-1-2, когда два игрока располагаются под щитом, два впереди и один посередине.

## 2.11 Методические указания

Прежде чем приступить к изучению технических приемов, занимающиеся должны иметь о них представление. Для этого рекомендуется использовать схемы, рисунки, диаграммы, а также просмотры игр.

Во время выполнения технических приемов преподаватель должен делать индивидуальные и общие замечания и отмечать правильное выполнения упражнений занимающихся. Проводя занятия, нельзя ограничиваться случайным подбором упражнений, необходимо делать такой подбор, который способствовал бы усвоению игры в целом. Чтобы быстрее подвести занимающихся к игре, надо на первых четырех-шести занятиях познакомить игроков с передачей и ловлей мяча, бросками в корзину, с ведением мяча. Для постепенного приближения занимающихся к игровой обстановке рекомендуется повторять технические приемы в условиях пассивного сопротивления партнера, а в дальнейшем и с активным сопротивлением.

## 2.12 Методика проведения занятий

При проведении занятий решающее значение имеет организация процесса обучения. В обучении основным техническим приемам наиболее приемлемым является фронтальный и поточный методы выполнения упражнения. В этом случае занимающиеся выстраиваются в шеренги или противоположные колонны, что позволяет проводить упражнения без задержки. Круговой метод проведения занятий лучше использовать при совершенствовании технических приемов.

При обучении важное значение имеют специальные физические упражнения, которые по структуре движения сходны с техническими приемами, и под воздействием которых развиваются необходимые физические качества. Подбирая учебный материал, необходимо учитывать уровень физической подготовленности студентов и их умение выполнять технические приемы игры в целом.

Обучая занимающихся, следует соблюдать определенную последовательность.

Сначала изучаются перемещения, передача и ловля мяча, броски мяча в корзину, тактические действия в нападении и защите. Перечисленные технические приемы изучаются и совершенствуются при помощи различных упражнений.

## ГЛАВА III. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Основной формой организации учебного процесса является урок. Урок, как и другие занятия физическими упражнениями, подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную. В процессе урока преподаватель обучает и воспитывает занимающихся, проводит теоретические занятия, студенты овладевают техникой и тактикой игры, повышают уровень физической подготовки и физического развития.

В подготовительной части урока преподаватель проводит начальную организационную подготовку с занимающимися – построение, объясняет задачу и содержание занятия. Проводит разминку и различные перестроения для выполнения последующих физических упражнений. Для организации и проведения разминки используют общеразвивающие упражнения из различных видов спорта, направленные на подготовку организма к предстоящей работе. Это мо-

гут быть упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, тяжелой атлетики и других видов спорта. Упражнения можно выполнять на месте и в движении.

**В основной части урока** решаются основные задачи: обучение и совершенствование в технике и тактике игры; повышение общей и специальной физической подготовки; подготовка занимающихся к учебной игре. Основными средствами учебного процесса должны служить упражнения с мячом для игры в баскетбол, специальные упражнения, подвижные игры.

**В заключительной части урока** необходимо медленно снижать нагрузку за счет корригирующих упражнений на дыхание и расслабление, привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние и снизить эмоциональный фактор, полученный в результате тренировки. В заключительной части урока часто используют медленный бег и медленную ходьбу, строевые упражнения. В этой части преподаватель подводит итоги занятия и дает домашнее задание на физическую или техническую подготовку занимающихся. Продолжительность заключительной части урока может составлять 5-10 мин.

### 3.1 Примерный план-конспект занятий

На основе рабочего плана на каждое занятие составляется конспект с указанием содержания учебного материала, количества времени на каждую часть, дозировки выполнения упражнений или технических приемов игры, организационных и методических замечаний.

В плане-конспекте содержание всего занятия должно записываться коротко и понятно.

Готовясь к учебно-тренировочному занятию, преподаватель должен учесть все особенности данной группы занимающихся, условия проведения занятий, а также пройденный учебный материал. В графу «части занятия» вписываются: подготовительная часть с разделением на вводную и специально-подготовительную часть урока; основная часть занятия и заключительная его часть. В графу «время» преподаватель вписывает общее время, отведенное для выполнения поставленных задач в каждой части занятия.

В графу «содержание урока» необходимо вписывать разновидности перестроений, поворотов, ходьбы и бега, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые в движении и на месте. Кратко описываются специальные упражнения и упражнения на обучение и совершенствование техническим приемам игры. В графе «дозировка» указывается время, отведенное на выполнение физических упражнений или количество их выполнения. В графу «методические указания» включаются основные замечания о выполнении отдельных упражнений, о необходимом инвентаре и оборудовании, о порядке построения группы при выполнении физических упражнений.





## Примерный план-конспект занятий №1

Дата \_\_\_\_\_ Место проведения - спортзал

- Задачи:**
1. История развития баскетбола.
  2. Инструктаж по технике безопасности.
  3. Правила игры.
  4. Обучение остановкам и поворотам.
  5. Обучение ловле мяча.
  6. Обучение ведению мяча по прямой.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи.

Продолжительность – 70 мин.

**Вводная часть** – 5-7 мин. История развития баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Построение занимающихся, объяснение задач урока. Повороты на месте направо, налево, кругом.

**Подготовительная часть** – 20-25 мин. Ходьба обычная, на пятках, на носках, спортивная ходьба с противоходом, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении. Упражнение в движении, руки вверх – потянуться, руки за голову – повороты, руки в сторону – круги руками, предплечье – круговые вправо, большие круги руками вперед, назад; ходьба с выпадами и поворотом туловища, прыжки на одной и двух ногах, медленный бег, ходьба. Перестроение для выполнения упражнений на месте. 5-6 упражнений на плечевой пояс. 5-8 упражнений на гибкость.

**Основная часть** – 35 мин. Подводящие и специальные упражнения баскетболиста. Обучение остановкам и поворотам, перемещение занимающихся по площадке. Обучение ловле мяча, стоя в парах, выполнение упражнений на месте, в движении, на встречном ведении. Ведение мяча в быстром темпе. Ведение в противоположных колоннах.

**Заключительная часть** – 5 мин. Произвольная ходьба с выполнением упражнений на расслабление и дыхание. Упражнение на внимание. Подведение итогов. Организованный выход из зала.

## Примерный план-конспект занятий №2

Дата \_\_\_\_\_ Место проведения - спортзал

- Задачи:**
1. Инструктаж по технике безопасности.
  2. Правила игры.
  3. Обучение защитной стойке баскетболиста.
  4. Обучение ловле мяча на уровне груди.
  5. Обучение ведению мяча, выбор места в нападении для получения мяча.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи.

**Подготовительная часть** – 20-25 мин.

Построение группы, рапорт, сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Ходьба на месте с поворотами вправо, влево, кру-

гом. Ходьба обычная, на пятках, на носках, спортивная ходьба с переходом на бег. Ходьба, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении. 5-6 упражнений в движении. Перестроение группы, 6-8 упражнений на месте, направленных на развитие ловкости.

**Основная часть – 35 мин.**

1. Обучить защитной стойке, перемещению по площадке. Бег – остановка, принять защитную стойку. По сигналу принять защитную стойку. Перестроение на пары.
2. Передача и ловля мяча на уровне груди на месте, в движении, на встречном движении. Передача мяча в колонне.
3. Ведения мяча на месте, в движении, по прямой, в низком приседе, сидя, лежа.
4. Ведение с обводкой игрока.
5. Ведение в парах, выбивание мяча у соперника.
6. Игровая эстафета с элементами защитной стойки, поворотов, остановок, ведения и передачи мяча.

**Заключительная часть – 5 мин.**

Произвольная ходьба. Выполнение упражнений на расслабление и дыхание. Упражнение на внимание. Подведение итогов занятия.

### Примерный план-конспект занятий №3

Дата \_\_\_\_\_ Место проведения - спортзал

**Задачи:** 1. Обучение ловле и передачи высоколетящего мяча.

2. Обучение ведению мяча по прямой и с изменением направления.

3. Обучение броскам мяча в корзину.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи.

**Подготовительная часть – 20 мин.**

Построение группы, рапорт, ознакомление с задачами урока, 2-3 упражнения на внимание. Ходьба, переходящая в бег, бег правым, левым боком, спиной вперед, во время бега по сигналу остановка, поворот, принять стойку баскетболиста, сделать рывок, снова принять стойку баскетболиста, 5-8 упражнений в движении. ОРУ на месте, 12 упражнений на плечевой пояс.

**Основная часть – 35 мин.**

1. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.
2. Передача мяча на расстоянии 10 метров (правой, левой рукой, передача в пол, двумя руками).
3. Ведение мяча на месте, в движении.
4. Ведение в колонне, с обводкой занимающегося.
5. Ведение в полуприседе, левой рукой, правой рукой, боком левым, спиной, правым боком.
6. Броски мяча в корзину с разного расстояния, штрафной бросок.
7. Эстафета с бросками мяча в корзину. Учебная игра в баскетбол.

**Заключительная часть – 8-10 мин.**

Ходьба с разновидностями упражнений рук, в сторону, вниз, за голову, на пояс, вверх, в стороны. Подведение итогов занятия.

## Примерный план-конспект занятий №4

Дата \_\_\_\_\_ Место проведения - спортзал

- Задачи:**
1. Обучение ловле и передаче мяча.
  2. Обучение ведению с изменением направления.
  3. Обучение броскам мяча в корзину.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи.

**Подготовительная часть** – 20 мин.

Построение группы, рапорт, сообщение задач урока. Повороты на месте, 2-3 упражнения на внимание. Ходьба, спортивная ходьба, с противоходом. Бег по сигналу, правым, левым боком, спиной вперед. Обычный бег с переходом на ходьбу, 6-8 упражнений на месте на координацию.

**Основная часть** – 35 мин.

1. Ловля и передача мяча, правой рукой от плеча, двумя руками от груди, левой от плеча, с передачей в пол.
2. Ловля и передача в движении.
3. На встречном движении занимающихся.
4. Ведение правой-левой рукой, боком правым, левым боком, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе.
5. Ведение в движении.
6. Эстафета с элементами ведения мяча.
7. Броски мяча в корзину на время, кто быстрее попадет.
8. Учебная игра: на 2 кольца.

**Заключительная часть** – 5 мин.

Упражнения на восстановление дыхания в движении. Упражнение на внимание. Подведение итогов. Организованный выход из зала.

### 3.2 Методические указания к организации учебных занятий

На первом занятии создать конкретное представление о данном виде спорта. Перед занимающимися следует ставить конкретные задачи, которые можно решать именно на данном занятии. В процессе обучения следует разнообразить применяемые физические упражнения. В начале обучения внимание занимающихся необходимо обратить на главное движение, а затем по мере усвоения упражнения, совершенствовать в отдельных деталях технического приема. Для того чтобы занимающиеся могли принять упражнения, необходимо обучать техническим приемам и совершенствовать их, приводя преимущественно в движении из различных исходных положений в сочетании с различными элементами игры. Главным условием успешного проведения занятий является умение преподавателя подобрать и применять в процессе обучения определенный подбор упражнений. Очень важно добиться от занимающихся правильного выполнения простейших и последующих более сложных упражнений в начале обучения. При изучении технических приемов игры необходимо сделать ряд подводящих упражнений. Занимающиеся при выполнении технических прие-

мов должны все внимание сосредоточить на игре с мячом и быть особенно внимательными при выполнении игровых моментов. Особое внимание при обучении необходимо обращать на правильную работу рук, если это касается передачи, ловли, бросков мяча в корзину. Обучение ловле и передаче мяча можно проводить в различных построениях занимающихся в шеренгах, колоннах, кругах при одновременном выполнении технических приемов всеми занимающимися. На самом первом этапе обучения необходим показ, а затем идет практическое выполнение упражнений с многократными повторениями. При обучении техническим приемам игры, в данном случае ловле, передаче мяча, необходимо уделять особое внимание правильности положения ног, туловища, рук. Обучение и совершенствование как техническим, так и тактическим приемам игры необходимо проводить в такой последовательности, чтобы существовала определенная взаимосвязь между пройденным и новым материалом. Эффективными будут занятия, в которых используются разнообразные упражнения с нарастающими требованиями.

#### **ГЛАВА IV. ПРИМЕРНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСА**

Рабочий план предусматривает более длительное разъяснение хода и результатов учебно-воспитательного процесса на сравнительно небольшой, но логически законченный период времени.

Рабочий план составляется на один – два месяца или на каждый период процесса обучения.

В рабочем плане материал должен распределяться в определенной последовательности в пределах как одного урока, так и в цикле уроков.

4.1. Примерный рабочий план прохождения учебного материала по баскетболу  
для студентов I-II курсов

Содержание материала	№ занятия																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Теоретические сведения.																		
История развития баскетбола.	X	X																
Техника безопасности на занятиях	X	X																
Правила игры.	X	X																
Передвижения:																		
защитная стойка игрока;	X	X	X	X	X	X	X	X										
остановка и повороты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
Передача мяча:																		
звуча руками от груди;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
одной рукой от плеча.			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
передача мяча в движении.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ловля мяча:																		
ловля на уровне груди;	X	X	X	X	X	X	X	X										
ловля высоко летящих мячей;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ловля низко летящих мячей.				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ведение мяча:																		
по прямой в движении;	X	X	X								X	X	X	X	X	X	X	X
с изменением направления и скорости передвижения				X	X	X	X	X	X	X								
Бросок мяча в корзину:																		
одной рукой от плеча с места;									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
одной рукой от плеча после ведения.	X	X	X	X	X	X	X	X										
Тактика игры:																		
выбор места в нападении для получения мяча;	X	X	X	X	X	X	X	X										
выбор места в защите для перехвата мяча.								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Учебная игра.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

4.2. Примерный рабочий план прохождения учебного материала по баскетболу  
для студентов III-IV курсов

Содержание материала	№ занятия																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<u>Теоретические сведения</u>																			
Техника безопасности на занятиях	X	X																	
Судейство соревнований	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X									
<u>Передачи мяча</u>									X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<u>Остановка в шаге и прыжком</u>																			
<u>Передача мяча</u>																			
Передача мяча при встречном передвижении игроков										X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
передача мяча при передвижении в парах	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
<u>Ловля мяча</u>																			
ловля двумя руками в движении	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ловля мяча после отскока от поверхности площадки						X	X	X	X	X	X	X							
<u>Ведение мяча</u>																			
ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ведение мяча с последующей передачей	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<u>Броски мяча в корзину</u>																			
броски мяча одной рукой после ведения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
броски мяча двумя руками от головы со среднего расстояния							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
выполнения штрафного броска													X	X	X	X	X	X	X
<u>Тактика игры в нападение</u>																			
быстрое нападение								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
постепенное нападение													X	X	X	X	X	X	X
<u>Тактика игры в защите</u>																			
зонная система защиты													X	X	X	X	X	X	X
личная защита												X	X	X	X	X	X	X	X
учебные игры	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика судейства													X	X	X	X	X	X	X

## ЛИТЕРАТУРА

1. Портнов, Ю.М., Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / Ю.М. Портнов. – М.: 1997. – 476 с.
2. Былеев, Л.В., Коротков, И.М., Подвижные игры / Л.В.Былеев, И.М. Коротков – М.: ФиС. 1982. – 224 с.
3. Гомельский, А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельская. – М.: А Генетто «ФАИР». 1997. – 224 с.
4. Коробейников, И.М., Михеев, А.А., Николенко, И.Г. Физическое воспитание / И.М. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко. – Учебное пособие для средних-специальных учебных заведений. М: Высшая школа. 1984. – 336 с.
5. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. – М.:ФиС. 1971. – 120 с.
6. Кудряшов, В.А., Мирошникова, Р.В. Технические приемы игры в баскетбол / В.А. Кудряшов, Р.В. Мирошников. – Минск.: Беларусь. 1967. – 184 с.
7. Кудряшов, В.А., Мирошникова, Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов / В.А. Кудряшов, Р.В. Мирошникова. – Минск.: Беларусь. 1970. – 136 с.
8. Кузин, В.В., Полиевский, С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: ФиС. 1999. – 133 с.
9. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия». 2007. – 336 с.
10. Родин, А.В., Губа, Д.В. Баскетбол в университете / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Издательство советского спорта. 2009. – 186 с.
11. Чумаков, П.А. Спортивные и подвижные игры / П.А. Чумаков. – М.: ФиС. 1970. – 297 с.
12. Воробьев Н.П. Спортивные игры / Н.П. Воробьев. – М.: Просвещение. 1975. – 271 с.

## Оглавление

Введение .....	3
История .....	4
Глава I. Техника безопасности при организации занятий по баскетболу .....	6
1.1 Общие требования безопасности по баскетболу .....	6
1.2 Требования безопасности перед началом занятий .....	6
1.3 Требования безопасности во время занятий .....	6
1.4 Требования безопасности в аварийных ситуациях .....	7
1.5 Требования безопасности по окончании занятий .....	7
1.6 На занятиях по баскетболу преподаватель должен следить за тем, чтобы студенты: .....	7
1.7 На учебных занятиях студенты должны выполнять следующие требования: .....	7
Глава II. Обучение техническим приемам игры в баскетбол .....	9
2.1 Техника игры .....	10
2.2 Стойка баскетболиста .....	10
2.3 Остановки .....	13
2.4 Повороты .....	15
2.5 Обучение ловле мяча на месте и в движении .....	16
2.6 Передачи мяча на месте .....	19
2.7 Передачи и ловля мяча в движении .....	21
2.8 Ведение мяча .....	23
2.9 Броски мяча по корзине с места .....	25
2.10 Основы тактики игры .....	28
2.11 Методические указания .....	29
2.12 Методика проведения занятий .....	29
Глава III. Формы организации учебного процесса .....	29
3.1 Примерный план-конспект занятий .....	30
3.2 Методические указания к организации учебных занятий .....	37
Глава IV. Примерный рабочий план прохождения учебного материала по баскетболу для студентов 1-4 курса .....	39
ЛИТЕРАТУРА .....	38



Учебное издание

*Составители:*

Юрчик Валентина Францевна  
Юрчик Сергей Иванович

**Баскетбол в системе физического  
воспитания студентов**  
**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Ответственный за выпуск: Юрчик В.Ф.

Редактор: Боровикова Е.А.

Корректор: Щерба О.В.

Компьютерная вёрстка: Соколюк А.П.

---

Подписано к печати 25.02.2013 г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага «Снегурочка».  
Уч. изд. л. 2,5. Усл. п. л. 2,33. Тираж 50 экз. Заказ № 201.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Брестский государственный технический университет».  
224017, Брест, ул. Московская, 267.