

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

**Методика обучения различным видам спортивных игр
(баскетбол)**

Составитель:
Шаньшин Максим Евгеньевич,
тренер-преподаватель
МБУ ДО ДЮСШ г. Таштагола

Таштагол 2016

Содержание:

1. Введение в предмет специализации.....	3
1.1. Модель тренера-преподавателя.....	3
1.2. Место и связи специализации с другими технико-педагогическими дисциплинами.....	3
1.3. Общие понятия и терминология дисциплины.....	5
2. История возникновения, эволюция и современное состояние баскетбола.....	7
2.1. Возникновение игры и её основные этапы развития.....	7
2.2. Этапы развития баскетбола.....	9
2.3. Баскетбол в России.....	10
2.4. Эволюция правил игры в баскетбол и её влияние на развитие техники и тактики игры.....	12
2.5. Создание ФИБА.....	12
3. Правила игры и методика судейства соревнований.....	14
3.1. Эволюция правил игры в баскетболе.....	14
3.2. Эволюция основных параграфов официальных правил игры.....	16
3.3. Изменения в оборудовании и инвентаре.....	18
3.4. Игроки, тренеры.....	19
3.5. Судьи и их обязанности.....	19
3.6. Опека игрока, контролирующего мяч.....	22
3.7. Механика судейства.....	24
4. Техника игры.....	27
4.1. Техника нападения.....	27
4.2. Техника защиты.....	31
4.3. Взаимосвязь техники нападения и защиты.....	37
5. Общая характеристика методики обучения.....	39
5.1. Структура процесса обучения.....	39
5.2. Обучение приемам техники нападения.....	40
5.3. Обучение приемам техники защиты.....	47
5.4. Специфика применения дидактических принципов при обучении.....	47
5.5. Методические принципы.....	48
5.6. Отличительные черты двигательных навыков и умений.....	49
5.7. Перенос навыков.....	50
6. Физическая подготовка баскетболистов.....	51
6.1. Общая физическая подготовка.....	52
6.2. Специальная физическая подготовка.....	56
6.3. Средства и методы СФП.....	59
7. Литература.....	61

ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Физическая культура охватывает разнообразные области деятельности, поэтому профессия физкультурного работника подразделяется на соответствующие узкие направления - специализации. Это, во-первых, группа педагогических специальностей: преподаватель физической культуры в среднем учебном заведении /школе, лицее/, преподаватель физического воспитания в вузе, преподаватель теоретической или спортивно-педагогической дисциплины в институте /лицее/ физического воспитания. У представителей всех этих специальностей есть много общего, потому что они имеют дело с организованными формами физического воспитания, учебными занятиями, со специфическим воспитательным процессом в рамках учебного заведения.

Другая распространенная специальность - тренер-преподаватель по виду спорта. Тренерский состав работает с контингентом, различным и по возрасту и по подготовленности.

Следующая специальность - это инструктор физической культуры и спорта в производственных коллективах. Его основная задача - организация физкультурно-спортивных мероприятий.

Модель тренера-преподавателя

Поскольку наиболее важная обязанность тренера заключается в обучении игроков правильному и эффективному выполнению различных технических приемов, то он, следовательно, прежде всего, является педагогом.

Можно даже сказать, что тренеру, в большей степени, чем преподавателю, необходимо скрупулезно соблюдать законы процесса обучения. Технический прием надо объяснять и показывать: правильно показанный прием должен быть показан игроками, а их выполнение подвергнуто подробному разбору и критике, а затем исправлено.

Труд тренера - труд преподавателя, педагога. Хороший тренер максимально раскроет способности игроков, так же, как хороший преподаватель добьётся максимальных усилий от своих учеников.

Тренер должен заботиться о соблюдении основных принципов и методов обучения, базирующихся на научной основе. Тренеру необходимо быть знакомым с психологией отдельных игроков, которые, становясь членами команды, обязаны подчинять свои интересы интересам всей команды. Тренер должен быть способен сформировать команду и отработать лучшие комбинации взаимодействующих звеньев из пяти игроков. Тренер должен быть знаком со всеми средствами обучения и наглядными пособиями. Тренеру необходимо интересоваться и быть информированным об исследованиях и контрольных упражнениях, применяемых в баскетболе. Тренер должен постоянно совершенствоваться и профессионально расти.

Место и связь специализации с другими технико-педагогическими дисциплинами

Теория физического воспитания детей связана с целым комплексом специализированных научных дисциплин. Одни из них - педагогика, психология, история физической культуры; другие - биологические и смежные естественнонаучные - физиология, биомеханика, гигиена и другие.

Каждая из вышеперечисленных наук, изучающая глубоко какую-то определенную сторону физического развития, не может быть положена в основу системы педагогического воздействия для достижения лучших результатов воспитания. Эту задачу призвана решать специализированная педагогическая наука - теория и методика физического воспитания детей, которая синтезирует все достижения других наук, имеющих отношение к физическому воспитанию.

Знание полного объема средств физического воспитания и их характеристик позволяет учителю в соответствии с поставленными педагогическими задачами комплексно использовать все виды средств, отбирать наиболее эффективные физические упражнения, разрабатывать новые системы физических упражнений и полноценно использовать имеющиеся педагогические классификации.

Для физического воспитания характерна комплексность в применении средств, причем к средствам следует относить помимо физических упражнений гигиенические факторы. Любое примененное средство оказывает воздействие на организм в целом, тем не менее, каждое обладает специфичным, только ему присущим акцентированным воздействием на ту или иную систему, на тот или иной орган. Каждая группа объединяет определенное количество типичных средств. Применяя одно средство, но с разной интенсивностью, можно получить несколько вариантов. Наконец, каждое средство применяется не изолированно, а в комплексе с другими средствами различных групп /например, бег с прыжками при различных сочетаниях и уровнях действия естественных сил и возможностей спортсмена/. Подобных комплексов средств может быть неограниченное количество. Отсюда вытекают положения, которыми должен руководствоваться учитель:

1. Разнообразие средств создает, с одной стороны, большее затруднение при выборе наиболее эффективного средства, а с другой - неограниченные возможности при решении любых задач.

2. Выбор средств должен завершаться разработкой их комплексов на темы воздействия на учеников.

Физическое упражнение - это двигательное движение, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями. Следовательно, не всякое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Физическими упражнениями будут только те двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены педагогическим закономерностям. Слово «упражнение» обозначает направленную повторность действий с целью его совершенствования и воздействия на физические и психические свойства человека.

Понятие о технике физических упражнений может раскрываться как с педагогических, так и с биомеханических позиций. Не противореча, друг другу, определения будут отражать стороны одного и того же явления.

С педагогических позиций под техникой физического упражнения понимается наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия. Эффективность способа - это результат специализированной системы одновременных и последовательных упражнений, направленных на рациональную организацию взаимодействия на тело

человека внутренних и внешних сил с целью наиболее полного их использования. Эффективность выражается в наиболее рациональном воздействии на организм занимающихся /например, воздействием на ту мышечную группу, которую необходимо развивать/ или в результативности физического упражнения /более высокий прыжок, дальний бросок/. Разумеется, оценивая зависимость результативности от техники исполнения, необходимо учитывать уровень физической и психической подготовленности учеников.

Общие понятия и терминология дисциплины

В понятиях и терминологии раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, концентрируются накапливаемые наукой знания.

Понятие считается полным, если оно имеет определение, то есть краткую формулировку критериев отличия и способов его построения.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые имеют место в специальной литературе, необходимой для изучения предмета. Необходимо учесть, что в практике подготовки баскетболистов и в методической литературе пока не достигнуто единство трактовки основных понятий и терминов.

Игровая деятельность - это управляемая сознанием психическая и физическая активность, направленность специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность в условиях официальных соревнований.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие, специфичное для игрока. Выделяются приемы в нападении и в защите.

Бросок крюком - бросок мяча над головой кругообразным движением руки.

Быстрый прорыв, быстрая атака - быстрое продвижение нападающих к корзине противника с целью создать численный перевес и забросить мяч.

Варьированное нападение /защита/ - использование командой разных систем нападения /защиты/, осуществляется по заранее обусловленным сигналам.

Ведение мяча - продвижение игрока с мячом по площадке. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч об пол. Ведение должно быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновлять ведение, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру, двойное ведение - возобновление ведения, после того как игрок остановился и взял мяч в руки. Это является ошибкой. Дриблер - игрок, ведущий мяч. Живой мяч - I ситуация, при которой судья готов к розыгрышу спорного броска, II - судья готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, III - мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его из-за пределов площадки.

Заслон - допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновения, препятствует выходу противника в желаемую позицию, двойной заслон - заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

Защитник - 1-й игрок обороняющей команды. 2-й - невысокий разыгрывающий игрок задней линии нападения.

Зонная защиты - защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней игроку противника.

Игровые приемы - основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре, это - передачи, ловля, ведение, бросок мяча, проходы, борьба за мяч под щитом, опека противника.

Лицевые линии - линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищающая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Личная защита - защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

Ловушка - маневр, при котором два игрока с мячом вынуждают сделать поспешную передачу, которая может быть перехвачена третьим защитником.

Мертвый мяч - мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как будет введен в игру противником при спорном мяче; после назначения персонального замечания, после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительном времени.

Нападающий - 1-й игрок команды, владеющий мячом, 2-й - игрок высокого роста, играющий в нападении на краю площадки.

«Непрерывка» - комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки, т. е. в исходной позиции перестраиваются для продолжения атаки в обратном направлении.

Область штрафного броска представляет собой трапецию с полукругом на вершине, основанием которой служит шестиметровый отрезок под корзиной, а вершиной - линия штрафного броска длиной 3,6 метра. Высота трапеции - 5,8 м. В её верхней части нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

Осевая нога - нога, которую игрок, владеющий мячом, не имеет права оторвать от пола, чтобы не сделать пробежки. Игрок может выполнить вышагивание или повороты вокруг осевой ноги.

Перегрузка - расстановка игроков в нападении, при которой четверо нападающих смещаются в одну сторону площадки.

Передовая зона - половина площадки, на которой находится неприятельская корзина.

Переключение - защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Такая ситуация возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может следовать за своим подопечным; упреждающее переключение - маневр, при котором защитники меняются своими подопечными с целью помешать постановке заслона.

Подстраивающая защита - защита, автоматически подстраивающая к изменению систем нападения противника. Сочетает сильные стороны личной и зонной защиты.

Позиционное нападение - нападение, в отличие от быстрого прорыва, осуществляемое из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

Прессинг - активная защита, характеризующаяся противодействием всем нападающим по всей площадке. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

Пробежка - бег с мячом. Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать от пола осевую ногу до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, баскетболист не может сделать более двух или трех шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

Скрестный выход - групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

Скрытная передача- передача мяча, направление которой игрок скрывает до самого последнего момента.

Смешанная защита - защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Четыре игрока могут играть зоной и один лично.

Центровой игрок - один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника. Обычно это самый высокий игрок в команде.

Штрафной бросок - назначается за ошибку /фол/, совершенную игроком другой команды. После определения, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению которого он был совершен, становится к линии штрафного броска и выполняет его. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ЭВОЛЮЦИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ БАСКЕТБОЛА

Возникновение игры и её основные этапы развития

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

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

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

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

В период первобытнообщинного строя игры помогали получить хорошую физическую подготовку к суровым условиям жизни того времени, обуславливались трудовой деятельностью и бытом людей.

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

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

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

Антураж этого матча, наверное, удивил бы современного любителя баскетбола /кстати тогда название игры писалось так - баскет-бол/. Нейсмит прикрепил корзину из-под персиков к балкону внутри зала, около корзины сидел ... дворник на лестнице, в чьи обязанности входило вынимать мяч из корзины после удачных бросков.

21 декабря 1891 года в гимнастическом зале Спрингфилдского колледжа состоялся первый матч по баскетболу. Печатные источники называют три различные даты рождения этой игры: 21 декабря 1891, 15 и 20 января 1892 года. Сам «родитель» утверждал, что первая встреча была проведена перед рождеством 1891 года.

В группе было 18 человек. Поэтому в игре участвовало две команды по 9 человек. Игра так всем понравилась, что Нейсмита вскоре замучили просьбами о «лишней» копии правил. Позднее, в 1892 году он опубликовал первую «Книгу правил» своей игры, содержащую 13 основных пунктов, большинство из которых действуют и в наши дни. Единственным принципиально важным отличием в тех «Правилах» можно считать разрешение «вести» мяч.

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

11 марта 1892 года был проведен первый матч при зрителях, которых собралось 200 человек. Студенты выступали против учителей и победили -5:1. Игра довольно быстро получила распространение и в том же 1892 году в баскетбол играли уже в Мексике. Чуть позднее Лью Аллен из Хартфорда заменил неудобные корзины из-под персиков на тяжелые, цилиндрические корзины из плетеной проволоки.

Дальнейшее развитие игры повлекло за собой и совершенствование правил. Так, в 1893 году впервые появились железные кольца с сеткой, щит, предохраняющий мяч от падения в зрителей. Размеры его 3,6м., на 1,8м. На следующий год была увеличена длина

окружности мяча до 30-32 дюймов /76,2-81,3 см./. В 1895 году были введены штрафные броски с расстояния 15 футов /5м 25 см./.

Корзины вскоре приобрели современный вид, а вот щит достиг нынешних размеров в 1895 году. Причем одно время его красили в белый цвет, а в 1909 году стали делать из прозрачного пластика. Ведение мяча было узаконено в 1896 году. Не было особых трудностей и в выборе мяча - уже через три года после изобретения баскетбола футбольный мяч уступил место баскетбольному мячу.

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

В марте 1892 года состоялась первая игра между командами «первооткрывательниц» и некоторых учителей и стенографисток школы Бекингема. Одна из девушек - Мод Шерман, участвовавшая в игре, повстречала свою судьбу - вышла замуж за Джеймса Нейсмита.

22 марта 1893 года состоялась первая официальная игра при зрителях между первокурсницами и второкурсницами колледжа Смит. Старшие победили со счетом 5 : 4, причем среди болельщиков не было ни одного мужчины. Им был запрещен вход в зал, ибо баскетболистки играли в коротких юбках.

В 1895 году Христианская ассоциация девушек адаптировала копию правил по баскетболу с целью сделать игру менее энергичной и более подходящей для девушек. С этого времени независимо от баскетбола стала развиваться игра «нетбол» /нет-сетка, бол-мяч/.

В этом же году в США были проведены официальные соревнования по баскетболу. Шесть лет спустя, организовали первые межзональные игры студентов, и в том же году «экспонировали» баскетбол на Панамо-американской выставке в Буффало.

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

Этапы развития баскетбола

I этап - 1891 - 1918 гг. - этап становления баскетбола как новой игры. Созданный для оживления уроков гимнастики, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями. Созданы первые официальные правила игры, определено формирование её техники и тактики, произошло закрепление игровых функций участников команды.

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

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

IV этап - 1948 - 1965 гг. - характеризуется не только бурным распространением игры во всем мире, но и значительным скачком в росте мастерства спортсмена. Появление броска

одной рукой, бросков, более сложных по технике и трудных для отражения защитой, соперником. Выход мини-баскетбола на мировую арену.

V этап - 1966 - 1990 гг. - характеризуется увеличением числа национальных федераций. Появление профессионального баскетбола /НБА/. Укрепление международных связей, новшества в технике и тактике игры. Совершенствование правил соревнований и методики судейства.

Баскетбол в России

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

Вслед за обществом «Маяк» баскетбольные команды появились в спортивном обществе «Богатырь», а за ними в других городах. Баскетбол постепенно распространился по городам Украины, Белоруссии, в Закавказье, на Дальнем Востоке.

В 1913 году в Петербурге были изданы первые баскетбольные правила. В 1916 году опубликовано первое описание игры. Однако свое настоящее признание и развитие в России баскетбол получил лишь после Октябрьской революции. В 1919 году журнал «Русский спорт» поместил первые статьи о баскетболе, о соревнованиях между спортивными клубами, проведенных 25 мая 1919 г., посвященных введению Всеобуча.

Окружные управления Всеобуча оказали большое влияние на развитие баскетбола. С 1920 года баскетбол включен в программу физкультурных праздников Уральской олимпиады, Московской губернской олимпиады и т.д. В этом году баскетбол как самостоятельный предмет был введен в физкультурных учебных заведениях. Специалисты, окончившие эти учебные заведения, стали первыми пропагандистами баскетбола в России.

В 1923 году баскетбол был включен в программу 1-го Всесоюзного праздника физической культуры, проводившегося в Москве. Этот турнир принято считать первым чемпионатом страны. Победителями соревнований стали женская команда Ленинграда и мужская команда Москвы.

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

В 1928 году на 1 Всесоюзной спартакиаде гостями были мужская и женская рабочие команды баскетболистов Франции.

В 1931 году был введен комплекс «Готов к труду и обороне», ставший основой системы физического воспитания, что позволило привлечь широкие слои молодежи к

занятиям баскетболом, значительно улучшить учебно-тренировочную работу с командами, которая строилась на всесторонней физической подготовке игроков.

В 1940 году в состав бывшего Советского Союза вошли прибалтийские республики. Баскетбол в этих республиках находился на высоком уровне развития. Команды этих республик имели большой опыт международных встреч. В эти годы заметно усилилась учебно-методическая работа. Появились новые печатные труды, выпущенные сначала ленинградским, а затем московским институтами физической культуры. В этом же году вышла первая официальная программа по баскетболу для секций КФК, установившая некоторое единство в методике обучения и тренировки. Вслед за программой было выпущено «Учебное пособие по баскетболу».

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

На этапе 1946-1970 гг. проходило совершенствование отечественной школы баскетбола, создавалась система спортивной подготовки, и в итоге - успешный выход на международную арену.

В 1947 году Всесоюзная баскетбольная Федерация вступает в члены ФИБА, получив право участвовать во всех соревнованиях, организуемых ФИБА. В том же году сборная мужская команда приняла участие в первенстве Европы, завоевав звание чемпиона.

В 1950 году женская сборная команда впервые приняла участие в чемпионате Европы. Проведя все встречи на высоком уровне и победив, команда стала чемпионом Европы.

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

В 1957 году сборная женская команда впервые участвовала в чемпионате мира, где заняла второе место, проиграв в финале три очка сборной команде США - победительнице предыдущего первенства. Мужская сборная команда впервые приняла участие в чемпионате мира в 1959 году. Баскетболисты выиграли все встречи, в том числе и у американской команды, но были лишены титула чемпионов мира в результате беспрецедентного решения ФИБА, которая дисквалифицировала сборную мужскую команду за отказ играть с командой острова Тайвань. Звание чемпионов мира было присуждено национальной команде Бразилии.

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

Сборная мужская команда является четырехкратным серебряным /1952,1956,1960,1964 гг./ и трехкратным бронзовым /1968,1976,1980 гг./ призером Олимпийских игр, трехкратным чемпионом мира /1967,1975,1982 гг./ и многократным чемпионом Европы. Сборная женская - двукратный чемпион Олимпийских игр /1976,1980 гг./ и многократный чемпион мира и Европы.

Эволюция правил игры в баскетбол и её влияние на развитие техники и тактики игры

Параллельно с ростом популярности баскетбола эволюционировали и правила игры: они узаконили ведение мяча, ставшего /опять-таки «по вине правил»/ современным по баскетбольным параметрам. Позади корзин были установлены щиты: сначала как защитная преграда от эмоциональных болельщиков, располагавшихся на балконе, а затем и как средство усложнения игры /появился новый игровой прием - добивание мяча, отскочившего от кольца или щита/. Так щиты стали важной частью оборудования площадки. В 20-х годах было принято правило, согласно которому пострадавший от нарушения законов игры сам пробивал штрафные броски /на первых порах эту процедуру доверяли выполнять игроку, специализировавшемуся именно в пробивании штрафных/.

Хенк Луизетти - «звезда» команды Стенфордского университета середины 30-х годов - вошел в историю баскетбола как популяризатор броска в прыжке. Теперь этот бросок - основное средство нападения для игроков любого уровня подготовленности.

В 1936 году с отменой спорного броска в центре площадки после каждого попадания значительно возрос темп игры. А с разрешением физического контакта соревновательная игра стала захватывающе атлетической.

Продолжая совершенствоваться, правила увеличили продолжительность и повысили строгость контроля времени игры, разрешили тренерам проводить замены и брать минутные перерывы. В то же время правило «трех секунд» наказывало игрока, который дольше названного регламента находился в запретной зоне области штрафного броска, пока команда владела мячом. Позднее эта запретная зона стала шире /что позволило хоть в какой-то степени нейтрализовать преимущество очень высоких игроков/, а в 1956 году ФИБА вторично увеличила размеры зоны «трех секунд».

Сегодня баскетбол - один из наиболее зрелищных видов спорта. По мере развития игры растет число всевозможных турниров и чемпионатов. Теперь ФИБА отвечает за олимпийские турниры ни баскетболу, чемпионат мира и континентов, розыгрыши межконтинентального и европейского кубков.

Создание ФИБА

Первой международной организацией, взявшей на себя руководство развитием баскетбола, была Международная любительская легкоатлетическая федерация /ИААФ/. В августе 1926 года на VIII конгрессе ИААФ в Гааге в рамках этой федерации создали специальную комиссию для контроля за всеми ручными игроками с мячом. Интерес к таким играм возник в ИААФ потому, что во многих странах ручные игры с мячом стали обычным элементом тренировки легкоатлетов в зимние месяцы.

В августе 1928 года на IX Олимпийских игр в Амстердаме создали самостоятельную международную любительскую федерацию игр с ручным мячом /ИАГФ/. В её состав вошли три технические комиссии по видам спорта /в том числе и по баскетболу/. Председателем комиссии по баскетболу избрали француза К. Бюпона, а секретарем - его соотечественника М. Барилля. Эта комиссия стала первой всемирной организацией, созданной для руководства развитием баскетбола. Но, просуществовав шесть лет, она

практически так и не выполнила задуманную программу. Поэтому в сентябре 1934 года ИАГФ была вынуждена признать в качестве единственной, призванной руководить мировым баскетболом, - ФИБА.

В конце 20-х годов во многих странах уже действовали национальные баскетбольные организации, однако им не удавалось установить необходимый контакт с ИАГФ. К примеру, руководство ИАГФ не признавало Швейцарскую баскетбольную ассоциацию, которая отвела роль руководящего органа, несмотря на то что эта организация не провела не одного баскетбольного матча.

Неурядицы типа описанной привели к тому, что представители баскетбольных ассоциаций нескольких стран решили собраться с целью создания «своей» отдельной международной федерации.

18 июля 1932 года в Женеву съехались представители 11 стран. Под председательством Елмери Берн /США/ было принято решение утвердить устав новой федерации и основные принципы работы: выработать единые международные правила, курировать и оказывать поддержку официальным международным первенствам, турнирам, встречам любительских команд, помогать национальным федерациям в развитии баскетбола.

Первым крупным соревнованиям под эгидой ФИБА считается первый чемпионат Европы /Женева, 1935/.

Полная независимость ФИБА и даже признание этой федерации со стороны МОК еще не означали введение баскетбола в программу XI Олимпийских игр. По решению МОК, последовавшему после соответствующего требования федерации баскетбола Аргентины, баскетбол в течение нескольких лет входил в список олимпийских видов спорта. Однако полагать, что одного этого достаточно для возможного автоматического включения баскетбола в программу ближайшей Олимпиады, было бы преждевременным. Этот вопрос должен был решать оргкомитет по проведению Игр в Берлине.

Препятствием к благоприятному для баскетбола решению вопроса могло стать одно обстоятельство о баскетболе практически не имели представления в стране XI Олимпиады - Германии, где была распространена похожая на баскетбол, но совершенно иная игра - карбол.

Однако счастливая звезда баскетбола, по-видимому, уже восходила. На пути из Стокгольма в Рим В. Джонс встретился с генеральным секретарем комитета по проведению Игр XI Олимпиады в Берлине Карлом Диемом, которого он знал и одним из учителей которого был в прошлом. Во время переправы через Балтийское море на пароме «стороны» достигли предварительного соглашения, а 19 октября 1934 года комитет на пленарном заседании одобрил /причем ещё до признания ФИБА со стороны МОК/ предложение о включении баскетбола в программу Олимпийских игр. Официальное же признание баскетбола олимпийским видом спорта произошло на сессии МОК в Осло 28 февраля 1935 года. Менее, чем за три года после создания, ФИБА добилась полной независимости и признания со стороны МОК, заняла достойное место в семье федераций, представляющих олимпийские виды спорта.

Устав ФИБА был принят в 1932 году в Риме. Изменения в него вносятся раз в четыре года на конгрессах Федерации.

Уже в 1947 году членами ФИБА являлись 50 стран. В день 50-летия /1985/ ФИБА объединяла 157 стран пяти континентов.

Главный орган ФИБА - конгресс, который проводится раз в четыре года. В промежутке между конгрессами руководящим органом является центральное бюро, обладающее

полномочиями конгресса, которое собирается раз в два года. Между сессиями центрального бюро его функции выполняет исполнительная комиссия в составе семи человек.

Олимпийские игры под эгидой ФИБА проводятся по високосным годам. В промежутках между ними - чемпионаты мира /четные года/ и чемпионаты континентов /нечетные года/.

На европейском континенте широкой популярностью пользуются розыгрыши Кубка европейских чемпионов /участвуют чемпионы национальных первенств/, Кубка обладателей Кубков /вторые команды чемпионов стран или обладатели Кубка/ и многие другие соревнования.

ПРАВИЛА ИГРЫ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ

Эволюция правил игры в баскетболе

Доктор Любер Хелси Гулик, старший секретарь отдела физического воспитания христианской ассоциации молодых людей /ИМКА/, предложил на семинаре по психологии придумать игру, «которая была бы интересной и доступной в обучении и в которую можно было бы играть зимой при искусственном освещении». Вскоре один из участников семинара Джеймс Нейсмит был назначен преподавателем в один из классов, который больше не хотел заниматься гимнастикой и маршировкой. После долгих раздумий Нейсмит решил: «Все, что нам нужно, это взять особенность известных нам игр и перекомбинировать их. Тогда мы найдем игру, которую ищем». Нейсмит пришел к выводу, что во всех командных играх используют мяч. «Я остановил свой выбор на большом мяче, которым можно бы легко владеть и который каждый мог бы легко ловить и бросать, не прибегая к продолжительной тренировке». Затем Нейсмит рассмотрел сущность каждой из существующих игр. В футболе и регби необходим отбор мяча, как как игроки могут бежать с мячом. Подобное единоборство при игре в зале опасно. Это диктовало принцип повои игры: игрок не может бежать с мячом, но может отбивать или бросать его в любом направлении.

Необходимо также было определить цель для броска мяча. Она могла быть в виде каких-либо ворот или мишени. Нейсмит пишет по этому поводу «Я думал, что если ворота были бы горизонтальными, а не вертикальными, игроки должны были бы бросать мяч по траектории, и сила была бы уже не важна». Нейсмит изобрел квадратные корзины со стороной квадрата, равной 45 см, но когда он был готов пробовать игру, оказалось что можно было раздобыть только 2 такие корзины. Их прибили на противоположных сторонах гимнастического зала на нижней перекладине балкона, чтобы зрители не смогли воспрепятствовать попаданию мяча в корзину.

Первый матч был проведен зимой 1891 года с использованием футбольного мяча. В каждой команде было по 9 человек. Играли, подчиняясь тринадцати пунктам отпечатанных правил. В качестве игроков выступали усатые и бородатые взрослые мужчины, одетые в длинные штаны и рубашки с короткими рукавами.

Рейтинг П. Кайм, ученик класса, в котором Нейсмит ввел новую игру в декабре 1891 года, писал: «Ни один из нас, представителей старой тренировочной школы в Спрингфилде, не имел ни малейшего представления о том, что спустя несколько лет баскетбол распространится по всему миру, принося здоровье, удовольствие и волнение миллионам юношей и девушек и всем взрослым людям.

Интересно заметить, что Френк Мэхон, один из учеников класса Нейсмита, предложил назвать игру «Нейсмитболом», но Нейсмит немедленно отверг это предложение. Затем учащиеся назвали изобретение Нейсмита «баскетболом» и новорожденная игра была так и «наречена». В первом своде правил Нейсмита указывалось, что старший судья фиксирует соблюдение положений, регламентирующих игру с мячом, определяет время вбрасывания мяча в игру, принадлежность мяча одной из команд, контролирует время игры. Он решает, засчитывать ли заброшенный мяч или нет, ведет счет голам.

Судья должен следить за соблюдением правил игроками и фиксировать фолы. Он предупреждает старшего судью после трех последовательных фолов и имеет право дисквалифицировать игроков. В то время судья был единственным лицом, определяющим фолы, он был ответственен за их запись и присуждение очка противнику, когда команда получила последовательно три фола.

В период 1894-1905 г. на «сцене появилось официальное лицо, которое должно вести записи счета и фолов в протоколе игры, а также записывать время, когда забивали мячи. В то время, когда существовал порядок выбора арбитров участвующими командами, старший судья выбирался командой хозяев поля, а судья - командой гостей.

Уже в те далекие годы, в период с 1895 по 1903 г. г., можно было видеть на площадке и еще одного судью, добавление которого было прообразом современной «команды трех арбитров».

В 1905 г. арбитрам уже помогали секретарь и секундометрист. 1904-1905 г.г. - дали рождение современной система двух арбитров, в которой на обоих судей и старшего судью была возложена обязанность принимать решения почти во всех действиях игры, исключая отдельные положения, как например, прекращение матча. Прежде фолы и нарушения являлись прерогативой судьи или старшего судьи и ни один из них не имел права вторгаться в сферу деятельности своего коллеги. Но как бы в будущем не изменялись в отдельности права и обязанности арбитров, какие бы ни происходили количественные изменения в составе судейской бригады в различные периоды развития игры, всегда предназначением арбитров был строгий контроль за соблюдением правил всеми участниками соревнований, руководство игрой и одновременно обучение. И с первого матча, проведенного первым баскетбольным судьей Джеймсом Нейсмитом, сохранилось до наших дней почтение и уважение к арбитрам - представителям благородной и нелегкой баскетбольной «профессии», к тем, кто беззаветно и преданно служит прекрасной игре, заботится о ее чистоте, эмоциональности, спортивности и дальнейшем прогрессе.

В октябре 1927 г. в Женеве была создана Международная школа физического образования директором которой был назначен доктор Елмери Берн. Открытие этого филиала в Женеве преследовало цель развития баскетбола в Европе и на других континентах. В то время в баскетбол играли во многих странах, практически везде, однако уровень был невысок, к тому это был баскетбол «домашний», с незначительным числом международных контактов. Лишь, южноамериканская баскетбольная конференция в течение тех лет проводила свои континентальные чемпионаты. Аналогичные соревнования проходили и в странах восточной Азии.

Одной из причин отсутствия международных баскетбольных связей наряду с проблемами финансового, транспортного характера было то, что правила игры трактовались нередко по-разному в различных странах.

Существенные различия в правилах игры делали практически невозможным проведение международных соревнований.

После ряда переговоров по согласованию правил с представителями Италии, Швейцарии, Чехословакии доктор Елмери Берн разослал приглашение всем баскетбольным федерациям Европы принять участие в обсуждении этой проблемы в Женеве 18 июня 1932 года. Представители 8 федераций откликнулись на приглашение, и в назначенный день доктор Елмери Берн открыл первую Международную баскетбольную конференцию. Делегаты внимательно изучали подготовленные доктором Ренато Вильямом Джонсоном, представителем Швейцарской баскетбольной лиги, документы о состоянии баскетбола в Европе и единогласно проголосовали за принятие унифицированных правил игры и образование ФИБА.

В период с 1932 по 1948 гг. комиссия главным образом занималась приведением правил к единой структуре. За основу были взяты американские правила. В последующие 8 лет в правила были внесены некоторые незначительные изменения, а уже после Мельбурнской Олимпиады 1956 г. эволюция международных правил уже перестала зависеть от изменений правил в США.

Важной вехой в эволюции игры стал конгресс ФИБА в Мельбурне /1956г./. Правило запрещающее отрыв осевой ноги до начала ведения мяча, позволило внести равновесие между действиями защиты и нападения. Увеличение области штрафного броска снизило эффективность действия сверхвысоких баскетболистов под корзиной. Впоследствии эта «линия» была продолжена в правилах, регламентирующих игру мячом, находящимся выше уровня кольца. Введение правил «тридцати секунд» спасло баскетбол от угрозы «замораживания мяча».

Начиная с 1968г., техническая комиссия повела решительную борьбу против действий не спорного характера. На конгрессе ФИБА в Мехико было принято правило, позволяющее пострадавшей команде выбирать либо пробные штрафные броски, либо вбрасывание мяча из - за боковой линии в последующие три минуты игры. А четыре года спустя это правило уже было распространено на всю игру. С января 1974г. было решено ввести правила десяти фолов игроков /командные/.

Эволюция основных параграфов официальных правил игры

Из первоначальных тринадцати правил игры, установленных Нейсмитом, возникли современные пятнадцать правил, состоящие из нескольких сотен пунктов. Главные изменения касались таких аспектов игры, как количество игроков в команде, сбрасывание мяча из-за боковой линии, наказания, взятие корзины, ведение мяча, разыгрывание начального броска, правило десяти секунд, правила регулирования игры высокорослых баскетболистов.

Количество игроков в команде. В начале распространения игры, как уже говорилось выше, количество игроков в командах не ограничивалось. Вскоре, однако, поняли, что играть приятней и легче с меньшим числом баскетболистов в каждой команде. С 1893года на площадке малых размеров могли играть только пять игроков, на больших,

стандартизированных площадках состав команды был установлен также до 5 человек, что осталось неизменным и по сегодняшний день.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Согласно первым правилам, когда мяч выходит за пределы площадки, игрок, первым коснувшийся его, получал право на введение мяча в игру без помех. Это вызывало усиленную борьбу за мяч, особенно когда мяч уходил с площадки выше корзины, что приводило к грубым и ненужным стычкам. Поэтому в 1913 году данное правило было изменено. И теперь при выходе мяча за пределы поля его вводит в игру команда противника.

Штрафные броски и взятие корзины. Правила о штрафных бросках и взятии корзины развивались следующим образом. Первое изменение правил повысило «цену» броска с игры с одного до трех очков, а каждый фол оценивался в одно очко.

Затем был введен штрафной бросок, и пострадавшая команда пыталась забросить мяч с отметки 6 метров от корзины. Если бросок был удачным, он оценивался как же, как бросок с игры. Игрок, совершивший два персональных нарушения, удалялся на все время игры.

Последующие изменения в правилах перенесли штрафной бросок с отметки 6м к отметке 4,6м и ограничили его «стоимость» до одного очка. Броски с игры стали оцениваться в два очка. Количество возможных персональных нарушений изменилось с двух до пяти, затем до четырех и снова до пяти, а последние изменения - до 6 при игре 4х12 мин.

Введение мяча. Вначале ведение мяча применялось в целях защиты, и игроку разрешалось вести мяч только одной рукой. Затем было разрешено вести мяч поочередно обеими руками. В 1901 г. дриблеру запрещалось бросать по корзине, но в 1908г. это правило было отменено, и игроку, ведущему мяч, было разрешено бросать мяч в корзину.

Начальный бросок. До 1936г., когда мяч попадал в корзину, судья забирал его и направлялся к центру площадки для разыгрывания начального броска. Игра возобновлялась, когда судья подбрасывал мяч вверх. Команда, имеющая в своем составе высокого игрока, обычно овладевала мячом при начальном броске, и спортивное «счастье» во многом зависело от умения высокого игрока контролировать мяч при начальных бросках. Учитывая данное обстоятельство, составители правил предоставили право введения мяча в игру команде, в чью корзину он был заброшен. Это дало возможность команде, пропустившей мяч, попытаться взять своеобразный реванш. Новое правило введения мяча, кроме того, значительно ускорило игру.

Правило десяти секунд. В 1901г. игроки и тренеры обнаружили преимущество защиты из пяти человек, сконцентрированных под своей корзиной. Против такой защиты очень трудно было играть, и когда команда лидировала в счете, она нередко начинала тянуть время, разыгрывая мяч на своей половине площадки и не делая попыток увеличить счет. Взятие корзины становилось делом довольно редким, счет матчей был маленьким и интерес зрителей к игре постепенно угасал, так как некоторые матчи превращались в фарс, где одна команда пыталась переиграть другую, не стараясь забить мяч в ее корзину. Игроки овладевали мячом и не продвигали его к корзине противника. Они буквально «садились на пол, раздавали автографы, читали газеты» и не пытались играть в баскетбол.

Чтобы пресечь подобные действия, в 1936г. было введено правило десяти секунд. Оно обязывало команду не передавать мяч в передовую зону в течение десяти секунд после вбрасывания его из-за лицевой линии. Национальная ассоциация баскетбола профессиональных команд пошла еще дальше и заставила команду выполнять бросок по корзине в течение двадцати четырех секунд после овладения мячом. Это исключало

«замораживание» мяча, и команда, проигравшая несколько очков, на последних минутах игры имела реальный шанс на успех.

Влияние высокорослых игроков на правила игры. Проблема высокорослых игроков всегда существовала в баскетболе, потому что эти игроки ближе к корзине при добывании мяча и взятии её. Высокий игрок мог просто стоять перед корзиной, получить передачу повернуться и бросить мяч в корзину. Попыткой предотвратить размещение высоких игроков перед корзиной явилось правило трех секунд, согласно которому игроки не должны оставаться более трех секунд в зоне штрафного броска между лицевой и линией штрафного броска. Это изменение в правилах, произошло в 1936 году. В 1956 году было введено другое изменение, направленное на то, чтобы высокорослые игроки располагались дальше от корзины. Раньше высокие игроки, которые благодаря своему росту могли касаться обода кольца щита или мяча над корзиной, имели возможность блокировать мячи в момент снижения и касаться мяча, когда он отскакивал от корзины во время пробития штрафного броска. Комиссия, устанавливающая правила, изменение данных пунктов и теперь запрещается:

- а) касаться мяча или корзины, когда мяч находится на корзине или внутри нее;
- б) касаться мяча в тот момент, когда мяч соприкасается со щитом или обручем корзины;
- в) касаться мяча, когда он находится на снижении после броска в корзину и над корзиной.

Изменения в оборудовании и инвентаре

Мяч. С 1891 по 1894г. в баскетболе играли футбольным мячом. В 1894г предпочтение было отдано мячу больших размеров. Этот мяч был предшественником современных мячей до 1928г. мяч был кожаным со шнуровкой, на резиновой основе, под которой находилась камера. В 1928г появились мячи со скрытой шнуровкой и игольчатым ниппелем. За этим новшеством, улучшившим упругость мячей, через десять лет последовало другое новшество - мяч стал литым, такими мячами играют и по сегодняшний день.

Щит. Вначале не использовалось в игре вообще никаких щитов до тех пор, пока не обнаружили, что зрители, располагающиеся за кольцом, пытались изменить направление полета мяча, летящего в корзину. Чтобы отгородить зрителей от корзины, позади нее поместили проволочный щит. Игроки вскоре заметили преимущество отскока мяча от щита, так щит часто корректировал неточные броски. В 1906г. были введены зеркальные щиты, но в 1916г. от них отказались и заменили их щитами, выкрашенными в белый цвет.

Сейчас используются щиты прямоугольной формы размером 180x 105. Щиты начали свое существование с удлинения площадки с 27м до 28м, что позволило вынести корзину и щит на 60 см вглубь площадки. У щитов нет углов, и это позволяет игрокам легче забрасывать мяч с лицевой линии.

Форма одежды. Современная форма одежды сильно отличается от рубашек с короткими рукавами и длинных штанов усатых игроков 1891 года. Современная форма баскетболистов предназначена для быстрой игры. Она не связывает и не ограничивает движения игроков и позволяет различать их на поле благодаря контрастным цветам.

Площадка. Хотя в баскетбол можно играть на любой площадке достаточной величины и достаточно ровной для отскока мяча, в наше время в баскетбол играют на хорошо освещенных и хорошо оборудованных площадках. Оптимальные размеры - от 26 до 28м в длину и 15м в ширину. Это совсем не то, что раньше в баскетбол играли в маленьких залах, на сосновых и цементных покрытиях без разметок боковых линий и при плохом освещении. Баскетбол является в настоящее время чрезвычайно популярным видом спорта Джеймс Нейсмит, изобретатель игры, обосновал тринадцать ее простых правил. Основные принципы игры остались теми же и сейчас, а правила игры стандартизировались.

Благодаря изобретательности человека, оборудование для игры подверглось таким изменениям, что теперь болельщики могут следить за игрой команд на сверкающем кленовом полу при ярчайшем освещении. Корзины крепятся к прозрачным щитам, площадка четко размечена.

Игроки, тренеры

В игровое время на площадке должны находиться по пять игроков в каждой команде. Судьи должны следить за тем, чтобы и во время минуты, отводимой на перерыв, пять игроков оставались в пределах площадки.

Необходимо отметить, что тренер и капитан являются единственными представителями команды, которые могут обращаться к судьям. Часто эти «обязанности» возлагают на себя помощники тренеров или сопровождающие команду. Тренер имеет право поддерживать свою команду со своего места на скамейке или может перемещаться с этой целью со своего места, но его перемещения ограничиваются пределами вблизи скамейки его команды. Если команда имеет тренера-игрока, этот игрок должен быть капитаном. При этом, находясь на площадке, тренер должен определить удобный момент для взятия перерыва или направления запасного на замену, как это предусмотрено правилами.

У тренера в игре может быть помощник, но для этого необходимо, чтобы его фамилия была - вписана в протокол. Если перед игрой этого сделано не было, то обязанности тренера в случае если он не может продолжать участвовать в игре, берет на себя капитан команды. Обязанности каждого тренера - передать секретарю список игроков на игру по крайней мере за 20 минут до ее начала, и лишь этим игрокам может быть разрешено участвовать в разминке.

Тренеры обязаны внимательно следить за правильностью составления списка игроков команды перед игрой и соответствием номеров игроков, подтверждая это своей росписью в протоколе перед игрой. В свою очередь, арбитрам рекомендуется в случае, когда в команде по списку оказывается меньше 10 игроков или 12 /в играх, разрешающих 12/, проверить с тренером правильность заполнения протокола.

Если в процессе разминки перед игрой кто-то из баскетболистов получает травму, вместо него в исключительном случае можно заявить другого спортсмена. Однако в тактических целях такие замены в протоколе не разрешаются. Желательно, чтобы баскетболисты имели номера с 4 по 15-й.

Судьи и их обязанности

В статье, оговаривающей требования, предъявляемые к старшему судье, записано, что ему вменяется в обязанность следить за тем, чтобы игроки не носили предметы, представляющие опасность для других игроков. В последние годы ряд игроков стали применять специальные маски для защиты отдельных частей лица. Старший судья решает спорные ситуации, связанные с попаданием мяча в корзину. Если бросок в корзину совершен приблизительно одновременно с окончанием времени игры, старший судья принимает решение, руководствуясь исключительно своим восприятием звукового сигнала от судейского столика. Лишь в экстренных случаях, когда старший судья не слышит сигнала, он может посоветоваться со своими коллегами за столиком, но всегда лишь он один принимает решение в данной ситуации. В баскетболе, как ни в какой другой игре, решающий мяч часто забрасывается на последней секунде поединка. Правила игры позволяют провести последнюю атаку в считанные мгновения, поэтому старший судья обязан в конце игрового времени сконцентрировать на заключительном броске особое внимание.

Старший судья имеет право принять любое решение в ситуациях, специально не оговоренных правилах. Любителям баскетбола памятна финальная встреча Олимпийского турнира в Мюнхене и те легендарные три секунды, проигранные дважды и на Московской Олимпиаде; французский арбитр Иван Майнини тоже принял решение разыграть последние три секунды во встрече Югославия - Бразилия, посчитав ошибочными действия секундометриста.

В обязанности судей вменяется и контролировать выход запасных игроков на площадку. Арбитры не должны спешить возобновлять игру, не убедившись, что замены произведены в соответствии с правилами и команды находятся на площадке в установленных составах.

Полномочия судей начинаются за 20 минут до игры с момента прибытия их на площадку, а заканчиваются в момент истечения, игрового времени, утверждаемого старшим судьей. Когда сигнал секундометриста, обозначающий истечение игрового времени, в чем-то отличен от нормального, он может быть основанием для решения старшего судьи об окончании игры. Но в особых обстоятельствах может случиться, что старший судья не утверждает проведение полного 20-минутного периода и ему дается право изменить время таким образом, чтобы соблюсти условия сыгранности 20 минут,

Если любой член одной из команд совершает какой-либо неспортивный поступок в период между утвержденным окончанием игрового времени и подписанием протокола, старший судья обязан сделать об этом соответствующую запись в протоколе и дополнительно подробно информировать об инциденте организацию, проводящую данные соревнования. Однако наказывать игрока фолами по истечении игрового времени не могут, какими бы неспортивными были в этот период поступки.

В ситуациях, связанных с разыгрыванием спорного броска, арбитры должны помнить, что если мяч после «полета» падает на пол и его не коснулся ни один из спорящих игроков, бросок нужно повторить. Игрокам, участвующим в розыгрыше спорного броска, нельзя касаться мяча более двух раз, однако не допускается ловля мяча двумя руками или новые касания, если мяч упал на пол, коснулся корзины или щита после первого касания. Судьи должны добиться, чтобы каждый игрок, участвующий в розыгрыше спорного броска, поставил одну ногу как можно ближе к линии перед тем, как мяч будет подброшен судьей. Другая нога может быть использована для шага перед прыжком.

Если игрок отбивает правильно подброшенный мяч прежде, чем тот достигнет высшей точки, это считается нарушением, и мяч передается противоположной команде для вбрасывания из-за пределов площадки, если судья подбросил мяч на высоту меньшую, чем любой игрок может достать, рекомендуется вновь разыграть спорный бросок.

Работа над развитием физических качеств баскетболистов, появление большого числа игроков с отменной прыгучестью поставили проблему определения допустимых действий с мячом, находящимся выше уровня кольца. Арбитры должны четко представить три фазы полета мяча: когда мяч летит вверх, когда, достигнув верхней точки траектории, он снижается по направлению к корзине, и наконец, когда он касается кольца /отскакивает от кольца, задерживается или крутится на нем. Игроки обеих команд не имеют права касаться опускающегося мяча /второй участок траектории/, пока он находится выше уровня кольца. Причем для нападающих это ограничение действует и при бросках, и при передачах, а для защитников только при бросках.

Все сказанное выше относится к ситуациям, когда мяч находится точно над ограниченной зоной, что определяется как в пределах объема «бесконечной зоны». Из какой точки площадки выпрыгнул баскетболист, играющий таким мячом, значения не имеет.

Если мяч находится на кольце, ни одному игроку не разрешается касаться корзины или щита. Если мяч отскакивает над кольцом или находится в полете к нему и при этом защищающийся игрок случайно касается корзины или щита, это как нарушение не рассматривается. Однако если игрок умышленно ударяет по щиту или кольцу, должен быть назначен технический фол.

При штрафных бросках ограничения те же, однако здесь добавляется запрещение игрокам обеих команд касаться мяча, лежащего на кольце. Если любая часть мяча находится ниже уровня кольца внутри корзины, мяч считается находящимся в пределах корзины.

Не считается нарушением, если игрок задерживает мяч у щита выше уровня кольца при броске при условии, что мяч отчетливо поднимался в полете к корзине. Если возникает сомнение в определении «касания», решение должно быть всегда в пользу защиты.

Если бросок с игры выполняется одновременно с сигналом на окончание игрового времени, мяча, с момента, когда он, пройдя верхнюю точку своей траектории, начинает опускаться в направлении корзины больше не имеет права касаться ни один из игроков. Несмотря на то что во время последнего броска раздался сигнал на истечение времени, мяч остается «живым», и если по пути ею «задевает» кто-либо из игроков обеих команд или мяч ударяется о кольцо, отскакивает и после этого попадает в корзину, бросок засчитывается. Если после отскока от кольца мячом сыграет кто-либо из игроков, это рассматривается как нарушение, в действие вступает статья правила за касание мяча защитником и в этом случае засчитывает от последнего вылета за пределы, вбрасывать мяч в игру будут соперники, несмотря на то, что мяч вышел за пределы от игрока этой команды.

В играх встречаются ситуации, когда в борьбе около ограничивающих площадку линий один из игроков после контакта с соперником выходит за пределы площадки или упускает за пределы мяч. Если арбитр не определяет при этом толчка или удара и не наказывает соперника персональным фолом, мяч следует отдать для вбрасывания из-за пределов команде, противоположной той, от игрока которой мяч вышел за пределы площадки.

Если два игрока держат мяч или касаются его и при этом один из них наступает на ограничивающую линию или за нее, должен быть назначен спорный мяч, так как фактически мяч вышел за пределы от последнего касания обоих игроков. Многие статьи

правил приведены в зависимости от определения контроля мяча. Последние изменения распространяют контроль мяча и на игрока, вбрасывающего мяч в игру из-за пределов площадки, когда мяч находится в его распоряжении. Следует помнить, что при броске в корзину с момента, когда мяч уже более не находится в контакте с рукой бросающего, ни одна команда не контролирует мяч.

Фиксируя действия баскетболиста в заключительной фазе атаки, судья должен руководствоваться следующим определением броска: бросок - это процесс, начинающийся в момент возникновения движения тела или руки игрока с мячом и заканчивающийся, как только баскетболист выпустит мяч из рук. В ситуациях, связанных с добиванием мяча, началом действий нужно считать касание мяча, как только мяч перестает контактировать с руками игрока, выполнявшего бросок или добивание, действие считается завершенным независимо от того, находится ли игрок на земле или еще в воздухе.

В статье, регламентирующей плотную опеку игрока, держащего мяч в течение 5 секунд, отсчет этого времени следует начинать с момента приближения соперника на расстояние примерно одного метра, особенно внимательны должны быть арбитры в ситуациях, когда два защитника стремительно приближаются к игроку, держащему мяч.

В ситуациях, связанных с нарушениями при переводе игроками мяча из передовой зоны своей команды в тыловую, следует обращать внимание на то, что после розыгрыша спорного броска в центральном круге только первому игроку, получившему мяч в своей передовой зоне, разрешается молниеносно передать мяч в свою тыловую зону. Если игрок оглядывается по сторонам, делает поворот и лишь затем передачу, - это нарушение. Аналогично фиксируется ошибка, если этот игрок переводит дриблингом мяч в свою тыловую зону или, оттолкнувшись в передовой зоне и получая мяч после спорного мяча, приземляется с ним в тыловой зоне. Если при ведении мяча из тыловой зоны в передовую зону, игрок останавливается так, что центральная линия оказывается у него, он может сделать передачу своему партнеру, находящемуся только в передовой зоне или начать ведение, переходя в передовую зону. Вести мяч вдоль центральной линии, если оказалась между ногами, считается нарушением независимо от того, в какой зоне баскетболист ударяет при этом мяч о площадку.

Опека игрока, контролирующего мяч

При опеке игрока с мячом базовым является положение, согласно которому игрок с мячом должен быть готов остановиться или изменить направление немедленно. Игрок с мячом должен ожидать опеки и возможности занятия защитником позиции на его пути неожиданно при этом игроку с мячом не быть дано время или расстояние для остановки без контакта.

Данное положение - результат попыток найти оптимальное соотношение между правилами защиты и нападения. Многие арбитры со стажем, вероятно, помнят время, когда игрок с мячом считался «королем» и правила давали ему неоспоримые преимущества. Такое положение привело к неоправданной легкости попадания мячей в корзину.

Правила же в новой трактовке дают больше прав защите, повышают ответственность нападающих, а следовательно, и цену владения мячом.

В соответствии с определением любой игрок имеет право занять любую точку на площадке при условии, что он не контактирует при этом с соперником. Как отмечалось выше, игрок с мячом обязан остановиться или изменить направление, если защитник появился на его пути и занял правильную позицию опеки. Игрок считается занявшим правильную позицию опеки, если он выполняет два условия:

- а) стоит обеими ногами на полу;
- б) находится лицом к сопернику.

Критерий правильной позиции опеки преследует цель - сделать более простым для арбитров определение дозволенных действий защитников, опекающих игроков с мячом. Таким образом, определяя ответственность за контакт, необходимо знать, кто первым оказался в данной точке и стоял ли игрок, занявший правильную позицию опеки, двумя ногами на полу и лицом к сопернику. Даже если защитник оказался в этой точке за десятую долю секунды до игрока с мячом, но выполнил те два условия, то считается, что позиция опеки занята правильно. После занятия правильной позиции опеки защитник может повернуться или вообще отвернуться, выставляя перед телом руки, чтобы защититься, если контакт, вызванный дриблером, неизбежен. Ответственность за контакт ложится на нападающего, даже если защитник стоит одной ногой на полу и при этом «подтаскивает» другую ногу, чтобы оказаться на пути ведущего мяча. Однако опекающий виновен в контакте, если он двигается прямо на соперника или по направлению к нему, когда происходит контакт.

Защитник имеет право находиться в точке площадки, которую он занял первым, это место защитника включает вертикальную плоскость от пола до потолка. Защитник может поднять над плечами, как центровой, или при опеке вдвоем, например при прессинге.

Однако неправильным считается выставить руки, плечи, бедра или ноги на пути соперник, тем самым вызвать контакт.

В ситуациях опеки игроков без мяча следует обращать внимание и на неправильные действия некоторых нападающих, стремящихся освободиться от опеки. Довольно часто баскетболист атакующей команды, оказавшись в тисках правильно организованного прессинга, отталкивает защитника руками, выходя для получения мяча.

Если защитник переключается для опеки другого соперника без мяча и занимает позицию на его пути так быстро, что последний не имеет возможности избежать контакта, защитник виновен в блокировке. В этих ситуациях переключающийся игрок обязан занять свою позицию на достаточном расстоянии от нового опекаемого им соперника, находящегося в движении чтобы тот мог остановиться или изменить направление движения во избежание контакта. Если арбитру удастся контролировать движения защитника на протяжении всего игрового эпизода, четко определить характер столкновения, фиксировать момент возможного отталкивания защитника, занявшего правильную позицию опеки заблаговременного, то его решения о наказании виновного будут всегда ясны и понятны.

Заслон - один из важных элементов игры, более сложный для судейства, чем опека который довольно часто оценивается неоднозначно. Время и пространство, которые меняются при различных ситуациях игры, важнейшие факторы, необходимые для принятия во внимание каждой ситуации заслона. Во всех случаях главным руководством, которое должны помнить судьи, является неподвижность игрока, ставящего заслон. Если игрок, делающий заслон, передвигается в момент, когда происходит контакт, то игрок считается виновным в блокировке. Единственное исключение из правила состоящего в том, что игрок, ставящий заслон, должен остановиться и быть неподвижным, имеет место,

когда он двигается точно по тому же пути и направлению, что и игрок которому ставится заслон.

Арбитр должен помнить, что при заслонах контакт может быть довольно легким, однако если это мешает передвижению соперника, должен быть зафиксирован фол блокировки. Блокировка обычно происходит, когда игрок, ставящий заслон, слишком широко расставляет ноги или, стоя на месте, задерживает соперника руками, бедрами, делает движения корпусом, игрок, ставящий заслон, слишком широко расставляет ноги или стоя, на месте, задерживает соперника руками и бедрами, делает движения корпусом в сторону в момент рывка соперника мимо него, вызывая тем самым персональный контакт.

Зачастую неправильные действия игроков остаются незамеченными арбитрами, так как обычно происходят в области площадки, противоположной той, где в данный момент находится мяч, на который сфокусировано внимание обоих судей. Однако заслон, поставленный в неконтролируемой области, обычно бывает началом комбинации и правильное определение возникающих здесь ситуаций исключительно важно.

Механика судейства

«Хороший» арбитр - это арбитр, которого не замечаешь. Это утверждение в значительной степени относится и к баскетбольным судьям, хотя отличие, например, от футбола условия и характер проведения баскетбольной игры делают фигуру арбитра довольно заметной. Но если зрители главным образом все же следят за действиями баскетболистов, то на арбитрах обычно сконцентрировано основное внимание официальных лиц /инспекторов, членов просмотровой комиссии/, оценивающих работу судей. Так называемая механика судейства, являющаяся неотъемлемым добавлением к совершенному знанию статей, правил, помогает арбитрам занимать, наиболее благоприятные позиции на площадке для лучшего обзора тех или иных ее участников. Знающие механику арбитры умеют взаимно подстраховывать друг друга, что позволяет одному из них сконцентрировать внимание на определенных действиях игроков, не опасаясь оставить без наблюдения остальных участников матча.

Во время игры. Ведущий судья встречает атаку обычно располагаясь за лицевой линией и следит за игрой с позиции впереди атаки.

«Ведомый» судья сопровождает атаку обычно располагаясь у ближайшей боковой линии между центральной и линией штрафного броска и следит за игрой с этой позиции и за корзиной защищающейся команды.

Судья, определяющий нарушение, дает свисток и демонстрирует фол жестом. Другой судья не дает свистка, берет контроль за мячом и помогает коллеге в исполнении санкций. Если оба судьи выносят различные решения примерно одновременно, то наказывается игрок, совершивший более серьезное нарушение.

Если оба судьи фиксируют одинаковое нарушение /фол/, функции «судьи, определившего нарушение», берет на себя арбитр, находящийся ближе к событию.

«Активный» судья разыгрывает спорный бросок или передает мяч игроку для вбрасывания из-за боковой линии или выполнения штрафного броска. «Свободный» судья контролирует площадку и немедленно оказывается впереди атаки, последовавшей вслед за розыгрышем спорного броска.

В любой момент игры судьи должны представлять; кто из игроков являются капитанами команд на площадке; игроков, которые должны принимать участие в розыгрыше спорного броска; игрока, совершившего нарушение или фол; игрока, который должен выполнять штрафные броски; контролировать соответствие номеров игрокам; правильность процедуры замены.

Во время игры судьи должны занять правильные позиции на площадке, чтобы обеспечить себе возможность четкого зрительного восприятия игровых действий. Судьи должны постоянно оставаться в визуальном контакте друг с другом, а для этого перемещаться диагонально относительно друг к другу. Как правило, «ведущий» судья занимает позицию вблизи лицевой линии. Он должен быть готовым быстро изменить свое положение, переместившись в ту или другую сторону. «Ведомый» судья преимущественно наблюдает за игроками у мяча, а «ведущий» - за остальными игроками. В зависимости от того, где ведется игра /под корзиной или вблизи линии штрафного броска, у боковых линий в центре, судьи должны условно делить площадку на сферы обзора.

Если игра смещается в зону площадки между областью штрафного броска и боковой линией, контролируемый «ведомым» арбитром, он наблюдает за мячом и игроками вблизи него, а «ведущий» за остальными игроками и возможным нарушением правила 3-х секунд. Такое же разделение обязанностей существует между арбитрами, если мяч возвращается с центральной линии причем «ведомый» судья должен переместиться ближе к мячу.

Когда игра перемещается в зону площадки между областью штрафного броска и боковой, контролируемой «ведущим» арбитром, он переключает свое внимание на мяч и игроков вблизи него, а его функции берет на себя «ведомый» судья.

«Ведомый» наблюдает за всем, что происходит в пространстве выше уровня плеч игроков, за полетом мяча, нарушениями в игре мячом после броска по корзине, за действиями защитника, противоборствующего игроку, бросающему мяч. После броска он должен сделать два - три шага в направлении корзины, чтобы иметь лучшие возможности для наблюдения за нарушениями, связанными с касаниями корзины или щита для более четкого определения нахождения мяча в эти моменты.

Четкие взаимодействия арбитров исключительно важны в ситуациях, когда в момент завершения атаки судья определяет нарушение или фол. Если «ведомый» арбитр фиксирует нарушение или фол, он обязан, контролируя полет мяча, четко показать, зафиксировано ли им попадание мяча или нет. Если в этой ситуации нарушение или фол определяет «ведущий» арбитр, его коллега обязан подсказывать, попал ли мяч в корзину. При этом можно использовать как условный жест, так и голос.

Для арбитров исключительно важно глубоко знать различные системы защиты и нападения, тактические схемы и построения команд. Уже в начальной стадии применения той или иной системы судьи должны продумать свои позиции на площадке.

Личная защита. Имея в своем составе нападающего высокого класса, способного переиграть опекуна, некоторые команды строят игру в атаке против личной защиты на индивидуальном мастерстве лидера. Если атакующие действия игрок с мячом начинает в радиусе 5-7 метров от корзины, его игру и противоборство защитника контролирует «ведущий» судья. «Ведомый» судья сосредотачивает свое внимание на игроке без мяча, следит за правильностью постановки заслона, действиями центровых, выбором позиций игроками перед борьбой за отскок.

Если личная защита разбивается командой путем парных взаимодействий с завершением атаки с позиции вблизи от корзины, ситуации у мяча также преимущественно контролирует ведущий судья.

Если взаимодействия игроков проводятся у ближайшей к ведомому судье боковой линии или между линией штрафного броска и центром площадки, ведущий судья, оставив игроков у мяча своему коллеге переключается на остальных баскетболистов.

Многоходовые комбинации с участием нескольких игроков, как правило, начинаются разыгрывающими в средней части передовой зоны, и первые стадии развития атаки контролирует «ведомый» судья. «Ведущий» в это время должен, сосредоточить внимание на заслонах, выходах' игрока на свободные позиции для получения. И уже на завершающем этапе «ведущий» судья чаще всего переключает свое внимание на игрока с мячом.

Зонная защита. Если игра ведется против зонной защиты и происходит длительный розыгрыш мяча вблизи линии штрафного броска и у боковой линии «ведомого» судьи, за игроком с мячом следит «ведомый» судья, в то время как «ведущий» следит за перемещением играющих и правилом 3-х секунд. Если мяч брошен в корзину или перебрасывается через ограниченную зону, «ведомый» судья концентрирует свое внимание на происходящем в пространстве, расположенном выше плеч игроков. Если мяч находится у боковой линии, обслуживаемой «ведущим» судьей, он концентрирует свое внимание на игроках вблизи мяча, «ведомый» судья наблюдает за остальными игроками и за соблюдением правила 3-х секунд.

Многие тренеры считают, что команда без игроков, метко обстреливающих корзину с расстояния 6-8м., не имеет шансов против зонных построений соперников. Большой частью за завершением атаки издали следит «ведомый» судья. Практически лишь когда на бросок выводят нападающего в углу площадки, ближнем к «ведущему» арбитру игрок с мячом передоверяется ему.

Прессинг. Когда применяется прессинг, «ведущий» судья не должен занимать место у лицевой линии. Ему следует находиться у боковой линии, в непосредственной близости от мест борьбы, чтобы хорошо просматривать опеку игроков. Это также поддержка его коллеги, который следит за перемещением остальных игроков, не выпуская из-под контроля очаг борьбы за мяч.

При прессинге нередки ситуации, когда два игрока защищающейся команды стремительно переключаются на баскетболиста, ведущего мяч. «Ведомый» судья обязан находиться в этот момент достаточно близко от игроков с мячом, внимательно наблюдая за ним и его опекунами.

Наибольшую ответственность несет «ведомый» судья и в ситуациях, когда игрок переводит мяч из тыловой зоны в передовую и встречает сопротивление у центральной линии. При прессинге защищающиеся обычно стремятся оттеснить игрока с мячом к одной из боковых линий, и оба арбитра должны быть готовы оказаться поблизости от места борьбы у своей линии.

Если «ведомый» судья больше внимания при прессинге уделяет борьбе вблизи мяча, «ведущий», находясь примерно на одной линии с ближайшими к «его» щиту игроками, обязан следить за вспомогательными действиями партнеров дриблера и их опекунами, постановкой заслонов, освобождением от опеки, выходами на перехваты.

«Ведомому» судье следует переместиться на позицию, с которой лучше всего наблюдать за игроками, владеющими мячом.

Быстрый прорыв. Случайный неточный пас может мгновенно сделать нападающую команду защищающейся. В момент перехвата мяча «ведомый» судья должен совершить ускорение, чтобы в случае быстрого прорыва успеть занять позицию у лицевой линии, удобную для оценки ситуации, которая может сложиться при завершении контратаки.

Перемещаясь, он должен следить за игроками, ведущими мяч. Если коллеги при перехвате мяча должны сделать рывок к центральной линии подстраховки в определении возможного нарушения центральных линий или фолла при попытке прервать контратаку.

Когда судья определяет нарушение и дает свисток, он одновременно должен поднять руку с открытой ладонью над головой - сигнал секундометристу на остановку игровых часов. Затем показать условным жестом игроку, допустившему ошибку, какое было совершено нарушение, место и направление, в котором надо производить вбрасывание.

Если необходимо взять мяч перед вбрасыванием из-за пределов площадки, это рекомендуется делать судье, контролирующему соответствующий мяч. Игрока для вбрасывания в передовой зоне рекомендуется занимать между игроками и корзиной соперника.

Мяч игрока нужно передать из рук в руки, а не катить или бросать. Это делает «активный» судья, который, передав мяч игроку, начинает молчаливый отсчет 5 секунд и одновременно наблюдает за тем, чтобы не совершались нарушения правил вбрасывания игроками обеих команд.

Обычно после вбрасывания «активный» судья занимает позицию «ведущего» судьи. Свободный судья контролирует соблюдение правил 3-х секунд и действия остальных игроков. Он должен быть готов после вбрасывания следить за игрой в качестве «ведомого» судьи.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника нападения

В баскетболе техника - это большой комплекс приемов и способов, целенаправленных спортивных действий, рациональных и эффективных с точки зрения современной теории и игровой практики.

Техническая подготовка является важнейшей стороной тренировок баскетболистов. Задачи дальнейшего повышения спортивного мастерства игроков требуют непосредственного изыскания новых методических путей обучения технике и совершенствования в ней.

Основным показателем технического мастерства является соответствие навыков и умений задачам и реальным условиям спортивной борьбы, а также соответствие их индивидуальным способностям баскетболиста, который выполняет приемы свободно, непринужденно, наиболее экономно, используя свои двигательные и иные способности, проявляя при этом, с одной стороны, моментальную мышечную мобилизацию, а с другой, своеобразное расслабление.

Вникая глубже в средства и методы технической подготовки баскетболистов, найденные или уже примененные тренерами для решения сложных, а иногда главных задач, можно в настоящее время выделить пять главных путей совершенствования в технике игры:

1. Специализированное развитие отдельных физических способностей игроков.

2. Развитие у игроков широких координационных возможностей в связи с разнообразием условий, средств и методов тренировки.

3. Овладение некоторыми новыми современными приемами техники или исправление уже сформированных навыков в технике при помощи целостного, расчлененного методов и метода подводящих упражнений.

4. Целенаправленный выбор средств и способов тактической подготовки, способствующих правильному использованию новых приемов техники в условиях, приближенных к играм.

5. Использование комплекса методов совершенствования баскетболистов в технике, построенного на систематическом усложнении условий выполнения приемов как с педагогической, так и с психофизиологической точек зрения, при сохранении неприкосновенности основного звена приемов.

Данные рекомендации связаны лишь с практическими методами совершенствования и технике.

Введение в упражнения дополнительных ориентиров

Этот метод достаточно широко используется в процессе совершенствования в бросках, передачах, обводке. Так, например, применение горизонтальных реакций на различной высоте помогает игроку уточнять траекторию полета мяча при броске, расположение стоек в местах площадки, где необходимо изменение направления, ведение или выполнение открытой передачи; способствует правильному выбору направления обводки и прихода к щиту противника, а также своевременности передач центровому игроку. Тренер национальной команды Франции с успехом применял для совершенствования игроков на бросках в прыжке с повышенной точкой прицела и выпуска мяча вырезанные из фанеры манекены, схожие по форме с высокорослыми /2,05 - 2,10 см./ противниками с поднятыми руками.

Использование пространственных и временных ограничений

В практике подготовки большинства квалифицированных команд используются такие упражнения, как ведение мяча или обводка в узком коридоре, специально очерченном на площадке, борьба за мяч 3x2 или 4x2 в кругу радиусом 3,5-4 м., при условии, что игроки, владеющие мячом, не имеют права выходить за пределы круга.

Ограничения пространства площадки для выполнения упражнений целесообразно сочетать с ограничением времени на выполнение серии конкретных приемов по принципам «не более» /определенного количества секунд на серию приемов/ или «не менее» /удержать мяч в воздухе, не потерять при передачах и т.д. по крайней мере столько-то секунд/.

Целесообразно ограничиваться двумя степенями интенсивности сопротивления партнера - пассивным и активным. Причем пассивное сопротивление не должно вызывать значительных изменений в основном звене технического приема при выполнении упражнения. Активное сопротивление вводится в упражнение, когда исправлены ошибки в техническом приеме и новый навык достаточно прочно сформировался. Интенсивность активного сопротивления не следует доводить до интенсивности игрового противодействия, т. к. условный противник, зная заранее содержание упражнений, всегда может помешать игроку успешно выполнить прием.

Данные методы можно использовать не только для совершенствования игроков в технических приемах нападения, но и в приемах защиты.

Последовательное увеличение быстроты выполнения технического приема

Борьба за скоростные действия в баскетболе тесно связана с необходимостью существенного увеличения быстроты выполнения различных передач мяча, ведения и обводки, совершенствования в ловле стремительно летящих мячей. К увеличению выполнения приемов ведет сокращение амплитуды применений и возрастание силовых показателей мышц, участвующих в двигательном акте. Опыт показал, что все это требует некоторого уточнения или частичной перестройки сформированных двигательных навыков.

Усложнение исходных положений игрока при выполнении технического приема, а также усложнение его действий, непосредственно предшествующих выполнению приема. Примерные упражнения для реализации метода:

1. Игрок сидя ловит мяч, направленный в сторону него, или во время рывка к щиту ловит мяч, сильно направленный ему в спину.

2. Начать ведение мяча в положении сидя на площадке, затем, не прекращая ведения, сделать быстрый проход к щиту, остановиться, продолжить ведение мяча, встав на колени, в заключение сделать передачу на среднее расстояние.

3. Разбег, высокий прыжок с отталкиванием от пружинного мостика, находясь в воздухе, игрок ловит мяч, направленный партнером, и передает его обратно, после приземления следует кувырок вперед; повторное получение мяча и заключительный бросок в корзину.

4. Игрок выходит от щита противника для получения мяча спиной к щиту, поворот бросок в прыжке с отклонением туловища назад, сразу после приземления немедленный рывок для участия в борьбе за отскок.

Введение в упражнения сопротивления условного противника

Для того чтобы приблизить условия технической подготовки баскетболистов к специфическим условиям состязания, рекомендуется в упражнения периодически вводить сопротивление условного противника - партнера по команде.

Условность состоит в том, что сопротивление носит вполне определенный характер, ограничивается и направляется тренером.

Выполнение технических приемов по максимальной скорости перемещения

Данный метод тесно связан с предыдущим и является как бы его логическим продолжением и завершением с точки зрения дальнейшего усложнения условий тренировки.

Сочетание максимальных условий, развиваемых игроком в коротких и удлиненных рывках с быстрым и точным выполнением на ходу передач, ведения, ловли, поворотов, финтов, остановок, способствует овладению командой эшелонированным быстрым прорывом.

Так, систематическое использование этого метода на максимальной скорости сборной командой по баскетболу позволило довести результативность быстрых прорывов в контрольных играх и международных встречах до 75-80%.

Изменение темпа и ритма отдельных движений в общей структуре приема Применение утяжеленных и облегченных мячей

Применение утяжеленных и облегченных мячей в передачах, ведении при поворотах, бросках в корзину, финтах, помимо положительного влияния на мышечное чувство,

способствует развитию у игроков скоростно-силовых качеств отдельных небольших мышечных групп.

Что касается методики совершенствования баскетболистов в бросках в корзину с использованием мячей различного веса, то последнего слова в её разработке ещё не сказано.

Выполнение приемов без постоянного зрительного контроля или с ограниченным зрительным контролем

Игровая обстановка требует от квалифицированного баскетболиста устойчивости и приспособительной изменчивости в двигательных навыках в связи с постепенным переходом контролирования мяча периферическим зрением, а иногда и только мышечно-суставным чувством.

Для решения этой задачи рекомендуется вводить специальные сигналы, расположенные таким образом, что игрок не может держать одновременно сигналы и мяч в центральном зрении, он должен изменять характер выполнения технического приема в упражнении. Например, несколько игроков ведут мячи, одновременно наблюдая за сигналами тренера, который перемещается по площадке в различных направлениях. В зависимости от того или иного сигнала тренера, игроки должны немедленно изменять направление ведения, скорость, высоту отскока.

Для ограничения поля зрения игрока при ведении мяча следует применять специальные очки, закрывающие нижнюю часть поля зрения.

Вопрос об эффективности выключения или ограничения зрительного анализатора и процессе совершенствования игроков в бросках, хотя и ставится отдельными авторами /К.И.Травин. Т. В. Шубладзе/, однако обоснованного решения до сих пор не получил.

Реальное устранение функциональной асимметрии в подготовке игрока

Качественное, примерно равноценное, использование в игре сильнейшей и слабейшей руки /ноги/ в основных способах ловли, ведения, передач и бросков - один из главных признаков высокого технического мастерства баскетболистов.

В процессе обучения на первом этапе совершенствования техники используется обычно совместное упражнение функциональной асимметрии: в одном занятии один и тот же прием игрока выполняют как правой, так и левой рукой /ногой/. На следующих этапах совершенствования следует отдавать предпочтение разделному устранению функциональной асимметрии в одном занятии для правой и левой руки /ноги/, давать различные технические приемы. В этих занятиях игровые упражнения и двусторонние игры проводятся исключительно по измененным правилам, с одной стороны, запрещающим или ограничивающим выполнение приемов сильнейшей рукой или ногой, а с другой, стимулирующим смелое эффективное использование слабейшей руки /ноги/ в бросках, передачах, ведении, поворотах, путем начисления дополнительных очков за достижение определенного результата. В тренировке зарубежных команд встречается такой крайний способ, как привязывание правой руки игрока за спину, с тем чтобы он действовал в упражнении в играх исключительно левой рукой.

Проведение «свободной» работы с мячом

Данный метод направлен не столько на стабилизацию и совершенствование определенных навыков в техническом вооружении игрока, сколько на дальнейшее развитие его специальных координационных способностей в обращении с мячом, изобретательности в тренировочном процессе. Игроку предоставляются все возможности для индивидуальной работы с мячом без строго регламентированных заданий. В ходе

подобной свободной работы игрок жонглирует мячом, выполняет различные хитрые броски, скрытые передачи, пробует разнообразие сочетаний приемов и финтов.

Выполнение приемов техники в состоянии утомления

Игрок может считаться хорошо подготовленным к ответственным состязаниям только в том случае, если он способен длительно и точно применять в матчах технические приемы в состоянии утомления.

Здесь очень важно тренеру не допускать случаев небрежного отношения игроков к выполнению приемов, требуя тщательности в каждом двигательном акте. Игрок не должен закончить упражнение до тех пор, пока не добьется нужной результативности.

Данный метод систематически использовался в процессе подготовки сборной команды СНГ по баскетболу к матчам с командами США. При сокращении почти вдвое /по сравнению с 1960г./ общего количества тренировочных бросков в корзину, 65% всех бросков с точек и почти 100% всех штрафных бросков было выполнено игроками в условиях существенного утомления, которое достигалось, в свою очередь, путем применения интенсивных нагрузок интервальным методом тренировки. В результате целенаправленной подготовки сборная команда СНГ показала в международных матчах высокий процент попаданий в бросках с игр и в штрафных бросках /свыше 45% и 70% соответственно/.

Выполнение приемов техники в состоянии большой эмоционального возбуждения

В настоящее время в практике широко применяются игровые упражнения 1x1, 2x2 и 3x3 в одну корзину с заданием отрабатывать определенные технические приемы и их сочетания с финтами. За успешное, результативное выполнение намеченного к совершенствованию приема или сочетания приемов группе или игроку начисляются дополнительные очки. Тренеру нужно следить, чтобы игрок или группа игроков, действующие в защите, всегда оказывали нападающим активное боевое «противодействие», но без грубых персональных ошибок, особенно в заключительной стадии проведения игроком нового технического приема, иначе тренировка не достигнет основной цели.

Опыт показал, что процесс совершенствования в технике с использованием данного метода заметно облегчится, если в игровые упражнения 1x1, 2x2 вводить дополнительного пассивного партнера, который всегда играет за группу нападающих, но без права активного участия во взаимодействиях и без права броска в корзину.

В заключение заметим, что большинство из рекомендуемых методов совершенствования приемов техники рационально использовать прежде всего в индивидуальных или групповых тренировочных занятиях, когда тренеру легче дать четкое конкретное задание каждому игроку, систематически проверять результаты работы игрока определенными методами педагогического и врачебно-физиологического контроля, требовать от игрока самооценки своих действий и достижений и дать заключение, прогнозы на будущее.

Каждый из описанных выше методов совершенствования при всем своем самостоятельном значении для процесса подготовки спортсменов полностью не решает успеха дела. Только творческое сочетание данных методов в системе тренировки, наиболее рациональное для каждой команды, приведет к высокой результативности в игровых действиях.

Техника защиты

Особенности техники защиты. Современные требования, предъявляемые к игрокам в защите

Современные приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде с целью овладеть мячом задолго до его броска в корзину. Защитник постоянно стремится быть вблизи от нападающего, препятствуя передачи ловле мяча и другим действиям.

Чтобы добиться положительных результатов в игре, соперники постоянно совершенствуют ее технику и в процессе матча каждому из них удается сорвать атаку соперника. Уметь прервать атаку соперника до броска мяча в корзину ставит технику игры в защите в разряд наиболее значимых разделов тренировочного процесса. Эффективность защитных планов команды определяется индивидуальными способностями каждого игрока. К ним относятся скорость, быстрота и живость ума, агрессивность, предвидение и приспособляемость.

Высокая скорость бега дает возможность защитнику двигаться из одной позиции в другую быстрее, чем другим игрокам. Это позволяет ему исправлять ошибки в защите и занимать новую защитную позицию, ликвидируя опасные ситуации.

Предвидение - это способность предугадывать действия нападающих, что позволяет решить, пойти ли на перехват передачи, разменяться ли с подопечными и т. д. Умение действовать в соответствии с изменившейся обстановкой характеризует приспособляемость. Эти способности базируются не столько на инстинкте, сколько на тщательном изучении индивидуальных и командных особенностей игры противника с самого начала встречи.

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях. Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

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

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

Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направление бега в стороны, вперед и т. д., управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия атаке соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку. Ситуации на площадке могут меняться очень быстро. Любое движение подопечного в новую позицию и любая передача мяча автоматически создают новую ситуацию для защитника, на которую он должен среагировать адекватным образом. Защита в этом смысле даже больше, чем нападение, требует универсальной подготовки.

Следует уточнить терминологию защитных ситуаций - не держание игрока задней линии, крайнего нападающего или центрального, а держание подопечного в позиции игрока

задней линии, а позиции крайнего нападающего и в позиции центрального. Общий принцип школы защитных действий предусматривает предоставление нападающим относительной свободы продвижения мяча поперек площадки и максимального затруднения продвижения мяча вдоль площадки.

Защитная стойка. Основные требования к защитнику, опекающему соперника с мячом, следующие: не дать сопернику атаковать корзину броском или проходом, не позволить ему отдать прицельную голевую передачу партнеру, заставить его изменить направление движения или вообще остановиться, взяв мяч в обе руки, по возможности заставить его повернуться спиной к корзине. Для того чтобы выполнить эти требования, защитник должен, в первую очередь сохранять все время равновесие, быстро передвигаться, быть готовым к внезапной перемене направления движения, проявлять агрессивность, т. е. оказывать давление на мяч и соперника, стараясь навязывать ему свою волю. Все это можно выполнить только соблюдая правильную защитную стойку. Необходимо отметить две основные ошибки у молодых баскетболистов. Первая: нельзя очень широко расставлять локти, потому что это сковывает и замедляет движение рук у защитника. Вторая: очень часто защитники стремятся выбить мяч у дриблера. Это делать нежелательно потому, что выпад вперед ведет к нарушению равновесия и всей защитной стойки и может позволить игроку обыграть защитника на встречном движении. Кроме того, такое движение зачастую приводит к нарушению правил и лишним фолам. Выбивание мяча на ведении - очень сложный технический прием, он должен выполняться без контакта с телом соперника, одним лишь коротким выпадом ближней к нему руки, которая в случае неудачи мгновенно возвратится на исходную позицию. Такой технический прием можно сравнить с ложным выпадом в фехтовании или боксе.

Работа ног. Этому элементу при обучении игре в защите необходимо уделять большое внимание. От правильной работы ног защитника зависит и скорость его передвижения, способность быстро выпрыгнуть или развернуться. Правильная работа ног защитнику позволяет сохранить и поддерживать необходимую дистанцию между собой и подопечным. Такая дистанция обычно определяется длиной вытянутой руки защитника. Это позволяет вовремя отреагировать на действия соперника и предпринять нужный маневр. Кроме того, защитник может оказывать давление на мяч и на оппонента, т. к. дистанция не очень велика. Защитник может завладеть мячом, если вдруг нападающий неожиданно теряет контроль над ним.

Правильная работа ног, умело выбранная дистанция, хорошая защитная стойка, агрессивность - все эти качества помогут защитнику выполнить основную задачу - остановить соперника, продвигающегося, с мячом к кольцу. После того как соперник остановился и взял мяч в руки, защитник должен порвать дистанцию, сблизиться с ним и постоянно угрожать выбиванием мяча. В связи с новыми изменениями правил, которые теперь позволяют случайные /не умышленные/ соприкосновения с руками нападающего, выбивания мяча при попытке «сыграть в мяч», техника выбивания мяча из рук соперника приобретает особое значение.

При опеке игрока, не владеющего мячом, следует различать два возможных случая: а/ защитник стремится не дать подопечному получить передачу; б/ защитник сохраняет такую позицию, с которой он может прийти на помощь партнеру, т. е. подстраховать, и в то же время не теряет контроль над своим подопечным.

Стремясь не дать своему противнику получить передачу, защитник в первую очередь должен занять правильную позицию, благодаря которой он сможет поддерживать необходимую дистанцию и постоянно видеть мяч. Дистанция между защитником и нападающим сокращается, тем больше, чем ближе нападающий находится к мячу. Защитная стойка, в которой находится защитник: ноги на ширине плеч, колени согнуты,

спина прямая или корпус чуть наклонен вперед, кисти рук расставлены и повернуты ладонями вверх и вовнутрь. Стойка напоминает описанную выше, только ноги еще более согнуты в коленях, для того чтобы голова защитника находилась на уровне плеча нападающего, а ближняя к мячу рука вытянута вперед, с тем чтобы помешать предполагаемой передаче. Другая рука как бы «осуществляет контроль» за противником. Однако нога располагается прямо перед нападающим, другая - между ним и мячом так, что если он начнет движение к мячу, то непременно наткнется на эту ногу.

Таким образом, защитник как бы располагается перед нападающим /на его пути к кольцу/ и между ним и мячом. В такой позиции он всегда сумеет помешать передаче, если его подопечный начнет движение к мячу. И нападающему ничего не остается, как начать двигаться в противоположном направлении, т.е. от мяча. Значит можно считать, что защитник на определенный момент свою задачу выполнил.

Пути овладения техникой и ее совершенствование

Главным условием успешной личной защиты всей команды является постоянное внимание каждого защищаемого к своей позиции, к своему треугольнику, ибо правильно выбранная защитником позиция помогает ему хорошо справляться с основными задачами. Необходимо отметить, что агрессивная личная защита предполагает постоянный труд во время тренировочного процесса, направленный на приобретение новых и закрепленных уже имеющихся защитных навыков. Без такого труда, без постоянного разбора индивидуальных защитных действий каждого игрока тренер не может требовать нацеленной, активной защиты от всей команды. При работе с детскими и юношескими командами обязательно нужно учитывать и тот факт, что индивидуальная защита является самой тяжелой работой в баскетболе, требует не только отличной физической готовности от всех игроков, но и постоянной психической напряженности. Поэтому необходимо морально стимулировать своих игроков: отмечать удачные защитные действия, нацеливать на полное выключение из игры сильнейшего соперника, выделять лучших в команде по игре в защите и т. п. Особенно важно отмечать желание и умение защитника бороться за получение мяча. На этом качестве, которое можно воспитать в процессе тренировок, можно построить очень агрессивную защиту. Это качество совершенно при опеке противника, располагающегося спиной к кольцу на границах трехсекундной зоны.

Защитные действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска

Опекая центрального игрока соперника в районе штрафной линии, защитник должен все время помнить о двух своих основных задачах: не дать своему подопечному получить мяч, летящий выше пояса /за передачу об пол отвечает защитник, опекающий игрок с мячом/ и не дать ему занять более выгодную для атаки вблизи щита. Для этого защитник должен занять правильную позицию. Он располагается сзади - сбоку от своего подопечного. Одна нога защитника прямо за спиной у нападающего, другая сбоку со стороны мяча. Это позволит легче контролировать любое движение нападающего. Голова защитника повернута так, чтобы можно было видеть мяч и заранее предугадать действия игрока с мячом. При перемещении мяча ведением или передачей защитник должен передвигаться в том же направлении за спиной у нападающего и занять такую же позицию с другой стороны от него.

Если игрок на штрафной линии все же получил мяч, защитник обязан немедленно сделать шаг назад и занять позицию между подопечным и своим щитом.

Опека центрального игрока, располагающегося в области штрафного броска /на третьих «усах»/

Как только центровой противника приходит на третьи «усы» /считается от лицевой линии/, защитник, опекающий его, должен определить, где находится мяч. Если мяч находится над дугой, защитник располагается чуть ближе к мячу, чем его подопечный, т. е. находится между своим игроком и линией штрафного броска. Дистанция между ними не должна превышать 1,5 м. Защитник должен помешать своему подопечному игроку получить прямую или навесную передачу, а также помешать ему открыться для получения мяча в области штрафного броска.

Если мяч находится на противоположной стороне трехсекундной зоны, то защитник вновь занимает позицию, в которой он оказывается в одной из вершин защитного треугольника, а его подопечный и мяч образуют две другие. В этом случае защитнику придется расположиться ближе к лицевой линии, чем его противник, иногда даже под самым кольцом. Но в любом случае дистанция между ними не должна превышать 1,5-2 м. Защитник в первую очередь должен помешать своему подопечному открыться для получения передачи на другую сторону области штрафного броска, а также быть готовым прийти на помощь партнерам.

Если же мяч находится на той же стороне, где и подопечный игрок, то здесь защитник должен проявить максимум старания, чтобы помешать своему противнику получить передачу. Он располагается сзади - сбоку подопечного, со стороны лицевой линии, одной ногой за спиной у соперника, на пути к кольцу, другой ногой сбоку, одна рука вытянута к мячу перед лицом у нападающего, другая рука слегка касается его спины, ноги готовы к прыжку или резкому отталкиванию. Если же мяч все-таки попал к подопечному, защитник сразу же должен сделать короткий шаг назад и принять основную защитную стойку. Руки готовы к выбиванию мяча, хорошая работа ног позволит успешно сопротивляться проходу под самое кольцо.

Когда центровой соперника располагается на первых «усах», то у защитника возможны три позиции зависимости от того, где находится мяч. Если мяч находится в противоположном углу площадки, защитник располагается в середине трехсекундной зоны, почти под своим кольцом.

Сохраняя позицию, защитник сумеет помешать прямой и навесной передаче, сможет затруднить выход своего подопечного для падения мяча на штрафной линии или в центре зоны.

Есть только один случай, когда защитник опекает соперника на первых «усах» со стороны лицевой линии, если мяч находится в ближнем углу площадки. В этом случае защитник занимает позицию сзади - сбоку соперника, со стороны лицевой линии, отвечает за передачу на грудь и об пол. Но здесь он целиком зависит от помощи партнеров, ибо не в силах помешать навесной передаче. Кроме того, если нападающий все же получит мяч, то защитник уже не сможет противодействовать броску крюком. Очень многое зависит от того, насколько быстро и правильно защитник оценит ситуацию и сделает выбор, как опекать противника.

При противодействии особенно сильному центрному игроку противника или сопернику, имевшему превосходство в росте. Применяют такой вид защиты, как опека центрального игрока спереди. Это, пожалуй, самый трудный вид защиты против центрального игрока, ибо требует тонкого позиционного чутья и постоянного напряжения. Этот вид индивидуальной защиты уже вплотную примыкает к групповым защитным взаимодействиям, т. к. он немыслим без помощи и подстраховки партнеров.

Защитные действия против игрока, входящего в трехсекундную зону

Возможности проникновения мяча в область трехсекундной зоны весьма обширны при входе нападающего в трехсекундную зону без мяча, с тем чтобы получить там передачу и

атаковать кольцо с удобной позиции. Это очень опасный подрыв всей обороны изнутри. Поэтому крайне важно, чтобы все защищающиеся умело противодействовали таким входам и не оставляли противнику шансов на получение передачи в этой опасной зоне.

В том случае, когда мяч находится у противника, стоящего на месте, один защитник плотно его опекает, а четверо занимают позицию, обусловленную понятием «защита треугольником».

Современный баскетболист на любом уровне подготовки, будь то в команде мастеров, дублеров или юношеской команде, обязан твердо знать и помнить, что каждый ход противника должен вызывать ответное движение. А поскольку темп игры в баскетболе значительно возрос и на площадке происходит, ежесекундная смена ситуаций, то и защитник должен находиться в постоянном движении. Причем это бессмысленное движение ради движения, демонстрация своей скоростной выносливости и силы, а строго обдуманное целенаправленное перемещение по площадке, в котором защитник постоянно стремится оказаться в выигрышной позиции, предвидя и предугадывая намерение противника и мешая ему исполнить его намерения. Такое давление на соперника будет сказываться не только на его результативности, но и на его психической устойчивости. Таким образом, грамотные защитные действия помогут победить соперника еще до окончания матча. Но такая тактическая грамотность развивается в тренировочном процессе путем многократных объяснений тренера, разборов ошибок, совершенных в двусторонних играх.

Самые распространенные ошибки неопытных баскетболистов при опеке игрока направляющегося в трехсекундную зону, следующие:

1. Они «пропускают» вход-рывок соперника и реагируют на него слишком поздно.
2. Двигаются в том же направлении, что и соперник, и не успевают занять позицию, мешающую принять передачу.

Обе эти ошибки обычно влекут за собой взятие кольца или нарушение правил защитником.

Основным способом борьбы против входа нападающего в зону является борьба за овладение мячом. Защитник все время обязан помнить, что соперник не должен получить мяч в опасной зоне, иначе борьба уже на 70 % проиграна. Хороший, умелый защитник сможет помешать этому за счет соблюдения правильной дистанции и позиции. При каждом перемещении мяча защитник должен сделать 1-2 шага в направлении мяча, что дает ему выигрыш в дистанции перед противником, если тот задумает открыться на получение мяча по прямой. Если нападающий начинает движение к кольцу или к мячу, защитник сопровождает его, сохраняя эту видную для себя дистанцию и не выпуская из вида мяч.

Для того чтобы помешать своему подопечному получить мяч в зоне, защитник должен стараться затруднить ему прямое движение. Он может это сделать несколькими способами. Заставить противника остановиться в зоне, используя корпус, и выйти в противоположную от мяча сторону. Но блокировать путь соперника корпусом нужно очень технично, ибо это сопряжено с нарушением правил. Можно начать бороться за получение мяча еще на подступах к зоне и заранее предугадать место, где нападающий задумал получить мяч. В этом случае надо быть особенно внимательным и не допустить, чтобы подопечный даже на короткий миг оказался между тобой и мячом. Необходимо помнить и о возможности навесной передачи через голову защитника, поэтому особенно важно выдержать дистанцию с соперником /около 0,5м/, не дать ему использовать корпус. Быть все время, пока противник в опасной зоне, между ним и мячом очень сложно. Это

требует не только большой физической концентрации, но и напряжения внимания, терпения выдержки.

Стойка защитника, борющегося с входящим в зону нападающим, совпадает с основной защитной стойкой. В процессе передвижения нападающего к мячу дистанция между опекуном и подопечным постепенно сокращается с 1,5-2 м до 0,5 м. Ведь защитник должен первым оказаться в той точке, где нападающий хочет получить мяч. Если нападающий при входе или выходе из зоны занял положение центра, спиной или боком к кольцу, то защитник должен опекать его как центрального игрока, используя ту технику, которая необходима в определенной игровой ситуации.

Поскольку временно роль центрального на площадке может исполнить любой игрок противника, то и каждый защитник в тренировочном процессе должен изучить все виды защитных действий, вне зависимости от своего игрового амплуа.

Взаимосвязь техники нападения и защиты

Несмотря на то, что нападение в силу многообразия своих форм и приемов требует большего количества упражнений, нельзя забывать, что нападение и защита - одинаковые по важности части игры. Сила командной защиты равна силе индивидуальной игры в защите самого слабого игрока команды. Когда команда теряет мяч, игроку следует быстро сместиться назад, используя передвижение спиной вперед. Защитник должен по возможности всегда располагаться спиной к охраняемой корзине. Это позволяет ему видеть всю площадку и удерживать правильную защитную позицию.

При попытках отобрать мяч у защитника должна быть обоснованная уверенность в том, что он овладеет мячом. Ошибка при отборе дает огромное преимущество нападающим, так как партнеры, предвидя отбор, готовятся перейти в нападение. Психологически они перестают играть в защите. С другой стороны, успешный отбор мяча в большинстве случаев дает возможность легко заработать два очка. Распознав маневр игры противника, защитник получает хорошие шансы при отборе. Противодействуя броску, защитник должен помнить, что нападающий может применить финт. Защитник тоже может использовать финты. Это заставляет нападающего больше думать о сохранении мяча, чем о броске в корзину.

При выполнении упражнений в защитных действиях особое внимание должно быть обращено на держание игрока без мяча в опасной зоне; выбор позиции и сохранение равновесия, оказание постоянного давления на нападающего, не расслабляясь до тех пор, пока не овладеешь мячом, постоянное удержание в поле зрения подопечного и мяча.

Если нападающий имеет высокий процент нападений, но плохо владеет мячом или не любит играть без мяча, первая позиция является более предпочтительной. Если нападающий хорошо двигается и не очень стабилен в попаданиях, надо использовать другой вид стойки. Если нападающий прорывается между мячом и защитником, защитник поворачивается в направлении прорыва и рывком восстанавливает защитную позицию. Во время движения не нужно пытаться отбивать посланный нападающему мяч, т. к. это замедляет восстановление защитной позиции и приводит к фолу. Защитник может получить помощь от партнера, переключающегося на выходящего игрока.

Овладение мячом при неудачном броске создает хорошие возможности для атаки быстрым игровым. Когда бросок выполнен угловым игроком, защитники, опекающие игроков задней линии, должны сделать шаг назад к корзине, оставаясь лицом к лицу со

своими игроками, затем уловить направление движения и подставить спину, затем действовать. Защитник с хорошей реакцией, опекавший игрока задней линии, может успешно включиться в борьбу с высоким противником, овладевшим мячом при отскоке, навязывая ему спорный мяч.

Примерные упражнения для совершенствования техники игры в защите

I. Упражнения для совершенствования правильной защитной стойки. Упражнение индивидуальное. Тренер объясняет правильную посадку для игры в защите. Занимающийся игрок сидит на краешке стула, ноги на ширине плеч, носки развернуты, спина прямая слегка наклонена вперед, руки согнуты в локтях перед собой. После принятия начального положения под наблюдением тренера весь вес тела переносится на ноги и стул осторожно отодвигается. В такой стойке игрок начинает движение по сторонам воображаемого квадрата.

II. Упражнение для совершенствования правильного передвижения в защитной стойке. Игроки располагаются в колонну по четыре с дистанцией по ширине и по длине зала 3-4 м., тренер ведет мяч, делает обманные движения, имитирует бросок.

Остальные его условно опекают, двигаются в защитной стойке, реагируют на все движения.

III. Упражнение для совершенствования правильного передвижения в защитной стойке при опеке игрока с мячом. Упражнение выполняется в парах: нападающий с мячом и защитник. Площадка условно разбита на 3 коридора. Упражнение выполняют одновременно 3 пары. Направляющий игрок дриблингом стремится обыграть своего опекуна, не выходя за рамки своего коридора.

IV. Упражнение для совершенствования выбивания мяча из рук соперника. После ведения нападающий берет мяч в руки, как бы готовится сделать бросок или передачу. Защитник коротким движением ближней к мячу руки старается выбить его, не нарушив правил.

V. Прыжковые упражнения. Упражнения носят соревновательный характер. Игрок соревнуется с партнером, пытается увеличить высоту прыжка, серийные подскоки лицом к корзине, выпрыгивая вверх, касаясь кольца определенной рукой; использование поворотов перед прыжками. Поворот имитирует - защитное блокирование нападающего игрока при борьбе за отскочивший от щита мяч.

VI. Упражнение для быстроты ног - выполнение семенящего бега на месте; быстроты рук - игрок в защитной стойке лицом к сетке. Партнер с мячом располагается за его спиной; идет передача. Защитник должен успеть поймать одной рукой мяч, отскочивший от стены, прежде чем он коснется пола.

VII. Реакция на перехват. Защитник располагается перед нападающим в защитной стойке лицом к нападающему. В пяти метрах за спиной защитника стоит еще один нападающий с мячом. Он передает мяч партнеру, используя передачу с отскоком от пола, прямую или с навесом. После этого следует команда, защитник поворачивается и пытается овладеть мячом.

VIII. «Направь дриблера», оттесни дриблера, отними мяч у дриблера. Защитная реакция заставляющего изменить направление ведения, дриблера оттеснить к боковым линиям, другая рука удерживается внизу для предотвращения перевода мяча, выбивание мяча у дриблера движением руки снизу вверх.

IX. «Помешай бросить, один на один под корзиной, на линии штрафного броска». После рывка защитник выполняет накрывание мяча; защитник применяет весь арсенал

действий защитника и оказывает максимальное защитное давление на игрока с мячом в опасной зоне под кольцом.

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

Устойчивость техники защиты в зависимости условий игры

Обучая защите, каждый тренер должен иметь в виду следующие моменты:

I. Для воспитания необходимого психологического отношения к игре в защите следует постоянно подчеркивать, что держание игрока без мяча является более трудной и важной работой, чем держание игрока с мячом. Если защитник отвечает только за своего подопечного, то в первом случае он обязан помочь своему партнеру.

II. Воспитывая необходимое психологическое отношение к защитник действиям, тренер должен внушать защитнику, чтобы он не стремился отобрать мяч у нападающего. Защитник должен сыграть так, чтобы нападающий сам отдал ему мяч.

III. После остановки дриблера все игроки должны опекается в закрытой стойке, препятствующей получению мяча.

VI. При работе над защитой любая ошибка защитника должна повлечь остановку упражнения или учебной игры и отчет защитника о своих действиях.

Ориентировочная расстановка акцентов при прохождении материала игры в защите в возрастном аспекте может быть представлена следующим образом:

группы I и II года обучения - противодействия игроку с мячом; группы III и VI года обучения - противодействия игроку без мяча; группы V и VI года обучения - борьба за заслонами, игра в численном меньшинстве и создание ситуаций оправданного риска при попытках перехватить передачу. Действиям в нападении и защите тренер должен уделять равное внимание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Структура процесса обучения

Обучение игре начинается с изолированного изучения приемов /вначале технике нападения, а затем защиты/. Это не значит, что должна быть изучена вся техника нападения, а затем защиты. Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с приемами.
2. Изучение приема в упрощенных условиях или специально созданных.

3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры, обстановке.

4. Применение приема в игре.

При ознакомлении с приемом сначала надо создать двигательное и зрительное представление о нем. Для этого используют словесные и наглядные методы. Образцовый показ выполнения приема создает общее представление. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре.

При изучении приема в упрощенных условиях предполагается основное внимание уделять овладению правильной структурой движения. При этом соблюдают такую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного разучивания и расчлененного упражнения. Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка. Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры пользуются изменением исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех, противоборства.

Обучение приемам техники нападения

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

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, к постоянной готовности изменить характер и направления в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема.

После показа стойки занимающиеся выполняют следующие упражнения:

I. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределить тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.

II. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.

III. Принять стойку по сигналу

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

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставными шагами в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед. Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением.

Следует акцентировать внимание на степень сгибания ног, на особенности постановки стопы на опору, а затем на других деталях. Техника бега изучается в определенной последовательности.

Техника бокового шага. Для освоения применяются упражнения:

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

Обращается внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления бега. Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинный 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 взлетом. 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 ускорением 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 линии.
4. Ускорение по прямой линии после выхода с виража.

Техника бега по дугам:

1. Бег по дуге или кругу радиусом до 5 м.
2. Бег с выходом с дуги на прямую линию 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 носкам.

Остановка - прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменялась ширина шага и не замедлялась 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 вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ.

Наиболее распространены ошибки: смещение ОЦТ на одну ногу из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; 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 вперед и назад изучаются параллельно. Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногой /правой или левой/.

2. Повороты вперед /назад/ по общей команде.

3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.

4. Повороты с одновременными движениями руками /вперед, вверх, к туловищу/.

5. Повороты при условии, а затем активном противодействии. Эти 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.

Ошибки: отрыв опорной ноги, изменение высоты ОЦТ, выпрямление опорной ноги, перенос ОЦТ на одну ногу.

Прыжки. Большинство приемов современного баскетбола выполняются в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию, высоте взлета, координации движений 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 - вперед, 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 приемах, в которые прыжки входят органической частью.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движение рук, способствующее прыжку.

Наиболее распространены следующие ошибки: поступательное движение в бесспорном положении; неправильный вынос руки; приземление на прямые ноги.

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

Воспитанию таких навыков способствуют:

1. Прыжки с акцентом на приземление.
2. Прыжки в глубину.
3. Повторные прыжки после приземления.

При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передача, броски, ведение.

Изучение приемов 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 мяча.

При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли и окончание ее, умение концентрировать внимание на полете 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 стенки или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся игрок овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Ловящий игрок заранее выставляет руки навстречу мячу. Задача его состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующее движение 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, обеспечивающий взаимодействия партнеров в игре прием. 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, на согласованности в движении рук и ног, на заключительном движении кисти. Правильное выполнение основной структуры движений позволяет требовать точности передачи. Здесь важно объяснить значение траектории направления.

Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах.

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 линии и по диагонали. То же, передав мяч, в шеренгу напротив.

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

3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующим перемещением.

Как только освоена 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 2 шага.

3. То же, но с имитацией движения руками /ловля и передача/.

4. То же, но с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать внимание на ширину шагов при ловле и передаче. 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 сопровождающие игроков.

Броски. Весь процесс подготовки должен быть подчинен 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 сосредотачивается внимание. Важны также согласованность движений и их направление. Параллельно с обучением движениям броска должен воспитываться навык прицеливания. Занимающихся надо учить 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 нее в

передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета 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 игрокам дополнительные ориентировки, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние дальние, а затем добивание мяча.

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 основной кисти, с тем чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого игроки выстраиваются справа от кольца на расстоянии одного и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с отражением от щита. Затем упражнения выполняются в движении. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх, нарушение ритма шагов при ловле /подскок/. Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся игроку необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя. При изучении штрафного броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки и 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 движений броска в постоянном ритме с постоянной амплитудой движений.

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 благоприятное условие 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 полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения необходимо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует уделять постоянству амплитуды движений кисти. Надо стремиться, чтобы оно выполнялось с полной амплитудой, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, необходимо регулировать /при правильной работе руки/ работой ног - энергичным коротким толчковым движением за счет разгибания ног в коленях. Правильное освоение движений позволяет 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. В первые упражнения выполняются в виде имитации броска, вернее передачи 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 могут быть следующие: 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 прыжке помогает такое упражнение: 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 упражнения следить, чтобы занимающийся игрок ставил ногу на опору с пятки и соответственно приседал.

Добивание изучается после освоения броска 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 предварительного движения вперед.

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

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

4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок ведет 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 забивание в щит, а затем в корзину.

Ведения мяча - прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, а затем со снижением.

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 правой колонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, а затем передают мяч своим партнерам.

Ошибки: а) «удары» по мячу - результат недостаточного сопровождения мяча. Исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение; б) недостаточное продвижение вперед - результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильное положение мяча по отношению к туловищу - впереди а не сбоку. Упражнения, способствующие воспитанию навыков управления мячом. При обводке препятствий необходимо учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствия.

При изучении ведения мяча со сниженным отскоком следует особо обратить внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сниженному. Упражнения способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость работы рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах во время ускорений - основное направление в совершенствовании ведения мяча.

Обучение приемам техники защиты

Обучение технике приемов противодействия следует в порядке, зависящем от изучаемых приемов нападения: как только изучен соответствующий прием нападения - изучается прием противодействия.

Следует отметить, что занимающиеся с меньшим интересом и желанием обучаются приемам противодействий, поэтому необходимо при помощи рассказов и примеров повышать интерес к изучению приемов защиты. Одной из важнейших сторон обучения является необходимость, одновременного воспитания навыков наблюдения и оценки действий противника, экономного и своевременного применения приема. При обучении любому приему преподаватель должен уточнить, куда должно быть направлено основное внимание и как лучше осуществить проведение приема.

Выбивание мяча. Сначала изучается выбивание у стоящего игрока с мячом в руках, затем у овладевшего игрока мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч. Во всех упражнениях необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и игроку, с которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия нападающего, были исключены.

Накрывание. Для правильного накрывания мяча необходимо научить игроки правильному и своевременному прыжку этому могут способствовать упражнения в парах.

Перехваты - прием, требующий хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обучении является навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучается перехват у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и при передачах в движении. Здесь важно следить, затем, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игроков. После упражнения в перехватах передач, следующих к подопечному, усложнить прием можно перехватом передачи, следующей от подопечного его партеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед.

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины необходимо, чтобы занимающиеся владели мячом и навыками ловли в прыжке. При изучении приема надо прежде всего сосредоточить внимание на выборе позиции, своевременном прыжке, владении телом в прыжке, 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 еще и потому, что, как правило, после броска игрок сразу устремляется к щиту, не пытаясь препятствовать выполнить то же самое противнику.

Специфика применения дидактических принципов при обучении

Особенности процесса обучения движениям определяются тем, что в основе его лежат закономерности, по которым происходит целенаправленное формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Главные методические проблемы заключаются в выборе оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники физических упражнений, в последовательном использовании средств, методов и приемов, которые гарантировали бы необходимый эффект обучения.

Методика обучения движениям подразделяется на методику первоначального освоения каждого отдельного двигательного действия, методику углубленного разучивания, методику закрепления и совершенствования его.

Методические принципы

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах, наиболее общих положениях, определяющих всю направленность и организацию деятельности. Не требует доказательств, что результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся сами занимающиеся к делу. Понимание существа заданий, как и активно заинтересованное выполнение их, ускоряют ход обучения, способствуют результативности совершаемых действий, обуславливают творческое использование приобретаемых знаний, умений. Необходимо прежде всего обеспечить глубокое понимание цели проводимых занятий, раскрыть перспективную линию совершенствования, сделав ее внутренним устремлением каждого занимающегося. Следует стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование при выполнении физических упражнений.

Понятие «наглядного» в педагогической теории и практике давно вышло за рамки значения этого слова. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств.

Взаимодействие различных анализаторов, особенно в условиях сложной двигательной деятельности, не всегда бывает положительным. Функции одних анализаторов могут в определенных ситуациях ослаблять другие рецепторные функции. Ускорить процесс их совершенствования помогают избирательно направленные воздействия на определенные афферентные системы, в частности, на двигательный анализатор, которому в управлении движениями принадлежит особо ответственная роль. В этой связи заслуживает внимание идея временного искусственного включения некоторых анализаторов, на пример, зрительного, для того чтобы повысить требования к двигательному анализатору и тем ускорить совершенствование его функций.

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей воспитываемых и посильности предлагаемых им заданий.

Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей занимающихся, а с другой - от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей.

Определяя меру доступного, преподаватель должен руководствоваться прежде всего программами и нормативными требованиями, установленными для того или иного контингента.

Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают на базе ранее приобретенных, включая в себя те или иные их элементы.

Поэтому одно из решающих методических условий доступности в процессе физического воспитания - это преемственность упражнений. Она обеспечивается использованием естественных между различными формами движений, их взаимодействий и структурной общности.

Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, позволяющей подводить кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия. Эту мысль выражают правилом «от простого к сложному» или «от освоенного к неосвоенному».

Столь же важное условие - постепенность в переходе от одних заданий, более легких, к другим, более трудным. Поскольку функциональные возможности организма повышаются постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко.

Под индивидуализацией понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитываемым игрокам и создаются условия для наибольшего развития их способностей.

Проблема индивидуализации в процессе физического воспитания решается на основе сочетания двух направлений: общеподготовительного и специализированного. Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания необходим при решении любой частной задачи - будь то формирование знаний, умений и навыков или воспитание физических навыков. (Индивидуальные особенности не исключают общих свойств, присущих различным индивидуумам). Индивидуализация осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания.

Принцип сознательности и активности представляет собой общую предпосылку для реализации всех других принципов физического воспитания, ибо сознательное и активное отношение занимающихся к делу обуславливает доступность учебного материала, прочность приобретаемых знаний, умений и навыков, связь предыдущего с последующим, установку на дальнейший прогресс. С другой стороны, активная деятельность занимающихся игроков лишь тогда может считаться по настоящему сознательной и лишь тогда ведет к поставленной цели, когда она согласуется с требованиями, вытекающими из принципов наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности.

Отличительные черты двигательных навыков и умений

Как двигательные умения, так и навыки представляют собой определенные функциональные образования, которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий. Вместе с тем, двигательное умение и навык имеют существенные отличия, вытекающие прежде всего из характера управления движениями и выражающиеся в неодинаковой степени владения действием.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе необходимого минимума знаний, опыта и общей подготовленности благодаря попыткам сознательно построить некоторую систему движений. В процессе возникновения умения происходит постоянный поиск адекватного способа выполнения действия при ведущей роли сознания в управлении движениями. Это и определяет сущность двигательного умения. Двигательное умение характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составных операциях и нестабильных способах решения двигательной задачи.

В процессе многократного повторения двигательного действия входящие в его состав операции становятся все более привычными, координационные механизмы действия постепенно автоматизируются и двигательное умение переходит в навык. Его главной отличительной чертой является автоматизированное управление движениями.

Двигательный навык можно охарактеризовать как такую степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Роль двигательных умений в процессе физического воспитания может быть различной. В тех случаях, когда нужно добиться прочного совершенствования владения техникой двигательных действий, умения являются переходными ступенями к двигательному навыку, стадиями его формирования. Двигательные умения имеют образовательную ценность, поскольку основой их является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Слитность движений при навыке проявляется в легкости взаимосвязанности и устойчивой ритмичности двигательного действия.

Устойчивость двигательного навыка - ценная черта в тех случаях, когда техника действия не подлежит в дальнейшем существенным изменениям. Навыки служат основой для новых умений. Двигательная деятельность может быть успешна, если она базируется на разнообразных, прочно сформированных навыках. Чем больше запас навыков, тем разностороннее и эффективнее будет деятельность. В спорте это определяет мастерство спортсменов.

Перенос навыков

Существенное значение в обучении двигательному действию имеет взаимодействие, «перенос» навыков, выработанных ранее или формируемых параллельно. Например, владение навыком передачи значительно облегчит обучение броску с места, легче будет идти начальное скрытых передач. В этих случаях обучению способствует «положительный перенос» навыка. Перенос навыка может носить и отрицательный характер /отрицательный перенос/, когда обучение техническим приемам не способствует последовательности обучения.

Перенос навыков происходит в тех случаях, когда структуры двигательных действий имеют сходство наряду с различием. Характер сходства обуславливает значение переноса. Отрицательный эффект переноса навыков наблюдается чаще всего при сходстве подготовительных фаз и существенном различии в ведущих фазах техники действий.

Положительный перенос навыков широко используется в процессе обучения двигательным действиям. С учетом закономерностей переноса определяют

последовательность обучения различным двигательным действиям таким образом, чтобы освоение одних создавало благоприятные предпосылки к овладению другими. При определении последовательности обучения с использованием взаимосвязей навыков двигательные действия систематизируются по группам на основе сходства структур, а внутри групп распределяются по степени сложности.

При углубленном совершенствовании в отдельных действиях, двигательный состав которых относительно ограничен, положительный перенос частных навыков используется при разработке системы подводящих упражнений.

Во избежание отрицательного переноса навыков желательно так планировать учебный процесс, чтобы исключить одновременное формирование «конкурирующих» навыков, избрав такую последовательность обучения, при которой отрицательный перенос был бы отличным. В случае одностороннего переноса /когда один навык влияет на другой, а обратного влияния не обнаруживается/ в первую очередь сформироваться тот навык, который нарушается влияния под влиянием другого. В дальнейшем, по мере упрочения навыков проявляется возможность преодолевать отрицательное влияние их друг на друга, «сталкивая» их при поочередном исполнении действий, что, к тому же, содействует выработке движений.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Участие в соревнованиях по баскетболу предполагает предварительное развитие физических качеств, овладение такими важными двигательными навыками, как бег, прыжки и метание. Только тогда появляется возможность освоить технику и тактику игры и результативно использовать их в соревнованиях.

Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для баскетбола.

Воспитание физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны подготовки спортсменов, но более всего на технико-тактическую подготовку.

Уровень развития качеств влияет на выбор игровых приемов и их биомеханические характеристики. Достаточно высокий уровень позволяет строить движение по оптимальной схеме, что обеспечивает его эффективность и наоборот - отставание в развитии ведущего для данного упражнения качества не в состоянии компенсировать и самая идеальная его модель.

Достаточно высокий уровень развития физических качеств определяет выбор той или иной тактической схемы ведения игры. Превосходство в физической подготовленности при определенных условиях может компенсировать недостатки мастерства спортсмена. Физически подготовленные спортсмены обладают более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них отмечается большая степень уверенности в действиях, настойчивость. Высокие функциональные возможности

позволяют им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности.

Между развитием двигательных качеств /сила, быстрота и другие/ и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Развитие двигательных навыков происходит в процессе совершенствования движений.

Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

Физическими /двигательными/ качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, в частности, степенью развития волевых качеств.

Изучение возрастных особенностей развития физических качеств у детей показало, что развитие физических качеств происходит одновременно. Величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек, а также отличаются по относительным (если сравнить) приростам разных качеств: показатели силовой статической выносливости не совпадают с уровнем динамической выносливости.

Выносливость, координация движений, здоровый дух и ловкость являются необходимыми качествами хорошего игрока. Современный баскетбол представляет собой одну из самых напряженных игр, поэтому каждый игрок должен быть в состоянии высшей физической готовности.

Физическую подготовленность можно определить как состояние готовности организма к игре в баскетбол. Тренировка является средством подготовки. Она включает в себя выполнение специальных упражнений, соблюдение диеты, психологическую подготовку.

Физическое развитие - закономерный процесс изменений организма, его физических качеств и особенностей, протекающий в зависимости от внутренних причин и условий жизни человека. Определение уровня физического развития имеет практическое значение в подборе средств, методов и дозировки нагрузки на занятиях по баскетболу.

Различают общую физическую подготовку /ОФП/ и специальную /СФП/.

Общая физическая подготовка

ОФП представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Цель ее - создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной подготовки.

В процессе общей физической подготовки решаются следующие задачи: воспитание основных физических качеств, повышение функциональных возможностей, расширение объема двигательных навыков, повышение спортивной работоспособности, разностороннее физическое развитие, стимуляция восстановительных процессов, укрепление здоровья.

В этих целях используется комплекс физических упражнений общего воздействия, тем самым создается основа для специализированного развития отдельных качеств. Разнохарактерные упражнения вызывают более быструю адаптацию и ускоряют протекание восстановительных процессов.

Разнообразие упражнений призвано обеспечить расширение двигательных возможностей.

При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. С увеличением силы растет скорость, улучшаются координация и точность бросков баскетболистов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

В тренировках широко используют ОРУ без предметов, с предметами /набивные мячи гантели и т. д./, прыжки в высоту и длину, метания, бег на различные дистанции и с препятствиями, кроссы, акробатические упражнения, упражнения с отягощением.

Общая физическая подготовка достигает своих целей только при условии постоянства и непрерывности. Она входит обязательной составной частью в тренировки на всех периодах подготовки спортсменов, не теряет она своего значения и при достижении высокого мастерства, когда возрастает ее роль как средства узкой специализации, обеспечивающего разнообразие, переключение и оздоровление занимающихся.

Кроме правильного подбора упражнений важное значение имеет также правильное определение объема физической нагрузки и распределение её в процессе учебно-тренировочных занятий.

Двигательные качества формируются неравномерно и не одновременно. Прирост в различные возрастные периоды неодинаков. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте. Развитие двигательных качеств зависит от функционального состояния ряда систем организма. Так, выносливость в значительной мере определяется деятельностью сердечно - сосудистой, дыхательной систем, экономным расходом энергии. В этих условиях характерными для игровой деятельности являются реакция с выбором и реакция движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником и от него, замена одних приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

В основе методики развития быстроты передвижений лежит комплекс специальных спринтерских упражнений. Однако простое увеличение средств спринта в экспериментальных занятиях на протяжении годичного тренировочного цикла через определенное время приводит к падению интереса к ним занимающихся и как следствие - к работе на скоростях ниже максимальной. Поэтому необходимы специфические стимуляторы проявления быстроты у баскетболистов.

Быстрота движений помимо многих факторов зависит и от степени мастерства спортсмена. Точное исполнение приемов с максимальной скоростью, равно как и на максимальной скорости передвижения, является очень сложным умением, т.к. в этих случаях затруднены сенсорные коррекции в ходе выполнения движений.

Попытка соединить высокую скорость передвижения и не в совершенстве усвоенные приемы приводит к тому, что - либо ухудшается точность, либо падает скорость. Для баскетбола неприемлемо ни, то, ни другое. Поэтому применение на разных этапах тренировки комбинированных упражнений в скорости и технике /когда технические

приемы выполняются непосредственно во время ускорения/ с целью развития баскетболистов нецелесообразно. Использование таких упражнений будет обосновано лишь при условии совершенного владения приемами на основе первоначального раздельного совершенствования качества быстроты и техники игры.

При этом очень важно, чтобы предварительное овладение приемами техники приходило, как рекомендуют специалисты, на так называемой «контролируемой» скорости //близкой к максимальной, но не равной ей/.

Это позволяет сохранять скоростно-силовую структуру движения, характерную для максимальной скорости, и одновременно осуществлять контроль за техникой его исполнения.

Однако в дальнейшем комбинированные упражнения необходимы, что связано с особенностями выполнения технических приемов в игре. Большинство приемов техники осуществляется в возможно более короткие временные отрезки и, как уже сказано, на фоне передвижения, которое в идеале должно быть максимально быстрым. Поэтому помимо достижения высокой скорости и точности выполнения отдельного приема вне зависимости друг от друга необходимо уметь сочетать их.

Для игровой деятельности наиболее характерны комбинации с быстрой сменой одних другими. Важно такое сочетание высокой скорости передвижения с быстротой и точностью выполнения нескольких чередующихся приемов. Усложняется это тем, что меняются разные по характеру и структуре приемы, которые невозможно предусмотреть заранее. Совершенствуются эти умения при помощи специфических средств. Одним из таких средств являются рекомендуемые упражнения в быстроте реакции и быстроте передвижений с одновременным выполнением нескольких технических приемов, сменяющих друг друга, а также специальные игры.

В процессе отыскания специальных средств по развитию быстроты обнаружено благоприятное влияние этих упражнений на развитие ловкости.

Ловкость. Имеет большое значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Определение ловкости как физического качества представляет для специалистов значительные трудности. Это связано с тем, что не совсем ясен вопрос - чем может быть измерена ловкость. Основным измерением ловкости считается координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения.

«Ловкие движения» - это движения очень тонкие по своей пространственной точности, по своей пространственной координации наряду с этим точно укладываемые в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки. При этом пространственная и временная точности и сочетание движений проявляются не только в строго стандартных, но и в переменчивых условиях. Ловкость определяется как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки - с другой.

Различают 3 степени ловкости. Первая степень характеризуется пространственной точностью и координации движений. Вторая -пространственной точностью и координацией в сжатые сроки. Третья, высшая степень ловкости - проявление быстроты и ловкости в специфических условиях баскетбола, а в связи с этим необходимость параллельной работы над развитием этих качеств.

Для успешной игровой деятельности баскетболистам необходимы все 3 степени ловкости. Причем наиболее важную роль играет высшая степень. В противном случае, как

бы виртуозно и точно не исполнялись приемы в стандартных не изменяющихся условиях, они будут мало эффективны при внезапных непрерывных изменениях игровых ситуаций.

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

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используют упражнения требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации.

Рекомендуется применять упражнения близкие к соревновательным с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов и содержание упражнений, так и в условия и обстановку осуществления их. В упражнениях учитываются наиболее распространенные в игровой деятельности чередования способов передвижений и характер ускорений, используются также разные условия старта для партнеров по упражнению /один прыгает, второй в положении готовности к старту; один спереди, второй сзади и т.д./.

Различие условий старта и условий, решаемых при передвижении, неотъемлемая особенность действий баскетболистов.

Гибкость - под этим понимают свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную /проявляющуюся за счет собственных мышечных усилий/ и пассивную /проявившуюся при приложении к движущейся части тела внешних сил - силы тяжести, усилий партнера и т. д./. Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличение создает предпосылки для роста амплитуды активных движений.

Гибкость зависит от свойств суставного и нервно-мышечного аппарата спортсмена. Наиболее важные из них: эластичность мышц, сухожилий, связок и суставных сумок, сила мышц, с помощью которых выполняется движение части тела в данном направлении, форма и степень соответствия и размеры сочленяющихся суставных концов костей и т.д. За счет улучшения мышц и связок гибкость увеличивается.

Гибкость зависит от возраста: обычно у детей она наибольшая. С возрастом гибкость снижается. Принято считать, что наиболее оптимальные условия для ее развития создаются в 10-16 лет. Гибкость зависит от пола. Подвижность в суставах у девочек и девушек больше, чем у мальчиков и юношей. Мальчики отстают в развитии гибкости от девочек по ряду показателей примерно на 20-30%. Гибкость зависит от способностей мышц к расслаблению, она существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной - увеличиваются. Это связано с тем, что при утомлении мышц снижается их сила и эластичность, ухудшается способность к расслаблению. В таких мышцах раньше возникает охранительное напряжение. Под влиянием активных движений /разминка, упражнения на растягивание/ повышается эластичность и температура мышц, гибкость улучшается и, наоборот, пассивный отдых, охлаждение тела ухудшают гибкость. На гибкости, больше чем на других физических качествах, сказывается суточная периодика / в утренние часы гибкость значительно снижена/.

Гибкость следует развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений.

При развитии гибкости упражнения выполняются сериями по несколько повторений в каждой. Для движений в предплечье и тазобедренных суставах от 15-25 /7-8лет/ до 30-45 /13-17 лет/ повторений в серии. Пассивные и статические упражнения целесообразно применять, когда существенно возрастет масса мышц и связочный аппарат почти перестает деформироваться. Упражнения на растягивание наиболее эффективны, если их выполнять 1-2 раза. Если стоит задача поддержания определенного уровня гибкости, можно ограничиться редкими занятиями.

Выносливость во многом зависит от силы напряжения мышц, выраженной в процентах от максимальной. Чем меньший процент составляет усилие по отношению к максимальной силе мышц, тем выше будет выносливость.

Быстрота характеризуется латентным временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь. Высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией. Быстрота определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны ЦНС, особенностями строения и сократительными свойствами мышц.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выделяют элементарные /быстрота простой и сложной реакции, быстрота одиночного движения/ и комплексные формы проявления быстроты /быстрота перемещения баскетболиста/.

Совершенствование отдельных сторон быстроты баскетболиста с применением общепринятых средств является первостепенной задачей. Однако это только одна сторона, известно, что быстрота в различных видах деятельности имеет свою специфику. В баскетболе она обусловлена тем, что проявление ее происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях непосредственном соревновании с соперником в скорости и при его сопротивлении с систематическим чередованием различных сторон быстроты и их сочетаний при наличии сбивающих факторов - помех.

Специальная физическая подготовка

Под СФП понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой избранного вида спорта и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Несмотря на общность характера игровой деятельности организма развитию физических качеств. Поэтому наряду с общим необходимо и узконаправленное развитие двигательных возможностей спортсменов.

Специальная физическая подготовленность способствует овладению техникой игровых приемов, повышению эффективности тактических действий, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты и других физических качеств во взаимосвязи и единстве.

Для решения этой задачи используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно

условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

К факторам, регулирующим влияние упражнений, относят степень напряжения, количество повторений, длительность пауз.

СФП базируется на ОФП занимающихся. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития. Это относится как к годовому циклу тренировки, так и к отдельным этапам многолетней подготовки.

Наибольший эффект в развитии физических качеств дает сопряженный метод развития при параллельном или одновременном совершенствовании координации движения и специальных приемах и развитии двигательных возможностей.

В современном баскетболе все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма или специальная выносливость при различных режимах мышечной деятельности. Помимо того баскетбол требует проявления и других качеств, дает сопряженный метод развития при выборе тренировочных средств: скоростная выносливость, взрывная сила, ловкость.

Близость характеристик позволяет определить основную характеристику используемых для специальной физической подготовки упражнений. Для развития тех или иных качеств используют упражнения, подобранные с учетом закономерностей их проявления. Выносливость в этом отношении занимает особое место, она совершенствуется практически в каждом упражнении, где задание выполняется с некоторым напряжением и относительно долго. Определенному виду выносливости соответствуют свои упражнения.

Общая /аэробная/ выносливость воспитывается в упражнениях большей продолжительности /7-180 мин/ и умеренной интенсивности /пульс 130-180 уд/. С возрастом выносливость как при статической, так и при динамической работе заметно повышается. Поскольку длительная работа ограничивается наступлением утомления-то выносливость можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению. Общая выносливость - это способность спортсмена длительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающих в действие многие мышечные группы. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. Здесь полезны кроссы, бег на лыжах, плавание, длительных пешие переходы, трудовая деятельность на воздухе /колка дров, уборка снега и т.д./, бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью /продолжительность бега постепенно увеличивается с 5-8 до 25-30 мин/. Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

Специальная выносливость /игровая/ в основном обеспечивается смешанным характером /аэробно-анаэробная/. Для своего совершенствования она требует довольно длительных упражнений до 150 минут переменного характера с большой, и максимальной интенсивностью /такой режим работы в кроссовом беге по сильно пересеченной местности и беге с чередованием скоростей /фартлек/, в играх /подвижных и спортивных/.

Анаэробная выносливость необходима во всех действиях кратковременного скоростно-силового характера. Значение этого вида выносливости возрастает по мере повышения интенсивности игровых действий. Анаэробная мощность определяет прыгучесть, скорость бега, силу бросков.

Повышение уровня анаэробной выносливости может быть достигнуто с помощью упражнений максимальной мощности - бега в гору, стартов и ускорений, упражнений с предельными весами. Длительность их выполнения небольшая при максимальной интенсивности.

Под скоростной выносливостью понимают способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени.

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы /стойка защитника, стойка при выполнении челночного бега и т. д./. Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения/ предельное количество подтягиваний, приседаний на одной ноге/ или наименьшим числом движений в фиксированное время.

Специальная быстрота. В баскетболе успешность спортивных действий определяется быстротой простых и сложных двигательных реакций, временем скорости передвижения одиночных движений в действиях, связанных с быстротой реагирования на внешнюю ситуацию модели пред стоящего движения /потенциал готовности/, что позволяет заранее с опережением событий подготовить исполнительные механизмы и тем самым сократить время реализации двигательного действия. Опережающая предварительная настройка создает систему локальной возбудимости. Быстрота во всех специфических формах ее проявления определяется преимущественно двумя факторами: оперативностью организации и регуляции двигательного действия.

Развитие быстроты требует повышения оперативности центрального упражнения движениями и функционального совершенствования соответствующих исполнительных механизмов.

Ряд экспериментальных работ свидетельствует об эффективности использования отягощения для совершенствования различных форм быстроты, в частности, частоты движения и латентного времени двигательной реакции.

Специальная силовая подготовка. Силовые способности, непосредственно проявляющиеся в величине рабочего /двигательного/ усилия, обеспечиваются целостной реакцией организма, связанной с мобилизацией психических качеств функций моторной, мышечной и других физиологических систем.

Силовая тренировка с большим весом отягощения и небольшим количеством повторений мобилизует значительное число быстрых мышечных волокон, в то время как тренировка с небольшим весом и большим количеством повторений активизирует мышцы.

Взрывная сила. В условиях спортивной деятельности проявляется в изометрическом и динамическом режимах работы мышц, причем в последнем условии - в преодолении различного по величине внешнего сопротивления. Проявления взрывной силы в значительной степени связаны с предшествующим состоянием мышц.

Скоростная сила проявляется в условиях скоростных движений против относительно небольшого внешнего сопротивления и обеспечивается такими свойствами максимальных усилий, которые определяют стартовую и ускоряющую силу мышц. Для выявления качественных характеристик скоростной силы и в интересах решения проблемы СФП целесообразно рассмотреть принципиальные отношения скорости спортивных движений с быстротой как генеральной двигательной способности и силовым потенциалом мышц в

зависимости от внешнего сопротивления. Связь силового потенциала со скоростью рабочего движения, выполняемого против внешнего сопротивления, обнаруживает незначительную степень увеличения величины внешнего сопротивления.

Средства и методы СФП

К средствам СФП относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма; во - вторых содержат тренирующие воздействия, чтобы повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает; в третьих, обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

Хорошо известно, что любое средство в зависимости от условий и способа его выполнения может решать ряд задач. Поэтому четкое представление о преимущественной направленности тренирующего воздействия на организм каждого средства, используемого в тренировке при том ином способе выполнения - важное условие, определяющее эффективность СФП.

Обратим внимание еще на одно обстоятельство. Вопреки методическим концепциям прошлых лет сегодня спортсмены широко используют выполнение в тренировке соревновательные упражнения с высокой интенсивностью усилий. Наряду с прочими достоинствами такой прием выступает как весьма эффективный способ СФП, ибо трудно придумать что-нибудь специальное в этом смысле. Поэтому выполнение соревновательного упражнения в тренировке с максимальной интенсивностью усилий и высокой скоростью представляется важным средством системы СФП, но требует серьезного научного и методического обоснования.

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, скорости движения. Исходя из некоторых критериев, определяется исходное положение, величина внешнего сопротивления и другое.

Повторный метод предусматривает выполнение упражнений с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения. Поэтому общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. В системе подготовки спортсмена повторный метод реализует, как правило, развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей.

Круговой метод является вариантом интервального метода. Он отличается от последнего более разносторонним воздействием на организм за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы. Он способствует главным образом повышению, совершенствованию функциональных возможностей различных мышечных групп и активности морфологических перестроек в организме.

Сопряженный метод выражает методическую идею единства специальной технической и тактической подготовки спортсменов. Эта идея реализуется подбором таких средства и способов их выполнения, которые обеспечивают возможность одновременного решения задач СФП совершенствования элементов спортивной техники. При этом средства СФП подбираются на основе принципа динамического соответствия.

Метод моделирования соревновательной деятельности предусматривает интенсификацию режима работы организма в тренировке за счет максимального приближения его на определенных этапах годового цикла к условиям, характерным для соревнований. Суть метода выражается в целостном выполнении соревновательного упражнения на высоком, но освоенном спортсменом, уровне интенсивности и с учетом условий и правил соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному воздействию, и позволяет эффективно решать задачи СФП, а также технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена.

Контрольный метод СФП сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности организма спортсмена к этому режиму. В контрольном методе выполняются целостное упражнение, его упрощенный вариант, упражнение, близкое ему по двигательной структуре функциональных возможностей. Такое упражнение должно быть стандартным по характеру движений и условиям выполнения, что дает возможность наблюдать динамику работоспособности и функциональных реакции организма спортсмена во времени.

В отличие от известных в практике прикидок, где оценивается лишь результат, контрольный метод предусматривает регистрацию комплекса наиболее существенных функциональных характеристик.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганиева Ф.В., Исмагуллаев Х.А. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1996;
2. Официальные правила игры баскетбола. Т., 2001;
3. Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика преподавания. М., ФиС, 1986;
4. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1988;
5. Семашко Н.В. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1976;
6. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении передачи мяча в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1993.