

Начинающему
физкультурнику
и спортсмену

А. И. БОНДАРЬ

УЧИСЬ ИГРАТЬ В БАСКЕТБОЛ



МИНСК
«ПОЛЫМЯ»
1986

ББК 75.566

Б81

Рецензенты:

В. М. Колос, заслуженный тренер БССР,
доцент Минского радиотехнического
института;

В. М. Василевский, начальник отдела
спортивных игр Спорткомитета БССР

Бондарь А. И.

Б81 Учись играть в баскетбол.— Мн.: По-
лымя, 1986.— 127 с.: ил.— (Начинающе-
му физкультурнику и спортсмену.)

В книге декана факультета спортивных игр и едино-
борств Белорусского института физкультуры доцента
А. И. Бондаря рассказано о технике и методике само-
обучения основным приемам баскетбола, об истории и
правилах игры, методах самоконтроля за состоянием
здоровья и уровнем тренированности.

Массовому читателю.

Б 4202000000—059
М 306(05)—86 47 — 86

ББК 75. 566

© Издательство «Полымя», 1986

ВВЕДЕНИЕ

«... возможно ли вообще в таком сугубо коллективном виде спорта, как баскетбол, тренироваться без партнеров, без соперников? И будет ли полноценной тренировка, если нет ни настоящей площадки, ни хорошего мяча? Исходя из своего опыта, на оба вопроса отвечу так: по-настоящему играть, конечно же, нельзя, а вот тренироваться, безусловно, можно. И в одиночку можно многому научиться, и не на площадке, и даже без мяча».

Г. Вольнов, олимпийский чемпион

Баскетбол — игра коллективная, поэтому баскетболисты обычно тренируются командами. Однако бывает, что взрослый человек или юноша испытывают желание играть в баскетбол в какой-либо команде (за цех, за класс, за двор, за отдел и т. д.), не владея первичными индивидуальными навыками. Желание есть, а влиться в коллективные тренировки или игры и стеснительно, и нет практической возможности. Как помочь такому человеку?

Мы рекомендуем обучаться азам баскетбола самостоятельно, так сказать, один на один с мячом.

В современном баскетболе индивидуальный метод тренировки используется достаточно широко. Однако имеющаяся литература затрагивает в основном только процесс совершенствования техники приемов баскетбола. Рекомендаций по самостоятельному начальному овладению приемами игры пока нет. Цель настоящего пособия — оказать помощь в самообучении основным приемам техники игры.

Использование рекомендуемых средств (упражнений) будет способствовать, прежде всего, укреплению здоровья занимающегося, улучшению его физического развития, окажет определенное воздействие на формирование личности в целом.

Занимающийся сможет достичь реализации основного принципа физической культуры и спорта — единства обучения и развития. Это единство нужно понимать как взаимосвязь между физическими качествами и спортивной техникой баскетбола. Например, чем выше уровень развития физических качеств, тем больше появляется возможностей для совершенствования техники игры. И наоборот, чем совершеннее техника выполнения приемов, тем лучше реализуются физические качества в данных движениях.

Самостоятельные занятия баскетболом будут определенным образом оказывать воздействие и на процесс самовоспитания.

Чтобы достичь определенных успехов в баскетбольной подготовке, необходимо будет воспользоваться такими средствами самовоспитания, как самоприказ, самоубеждение, самопринуждение, самопоощрение, самоутешение, самоотчет и др.

При самотренировках занимающийся будет выступать как бы в двух лицах по отношению к себе — в лице воспитуемого и в лице воспитателя, в лице тренера и тренируемого.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ БАСКЕТБОЛИСТУ

ТРЕНИРОВКА И ЗДОРОВЬЕ

Спортивная медицина определила, что тренировки противопоказаны очень немногим: из 100 человек одному или двум. Все практически здоровые люди могут учиться играть в баскетбол. Другой вопрос, как много и насколько интенсивно.

Двигательная деятельность баскетболиста представляет собой процесс, в который вовлекаются дыхательный аппарат, железы внутренней секреции, органы пищеварения и выделения. В организации движений важную роль играют многие звенья нервной системы, от периферических нервов до высших центров коры больших полушарий. В качестве аппарата информации и контроля принимают участие органы чувств.

Мышечная деятельность при игре в баскетбол носит преимущественно динамический характер. Имеющиеся при этом усилия без движения (статические) незначительны. Поэтому мышечная работа во время тренировки баскетболиста является прежде всего важнейшим средством укрепления сердечно-сосудистой системы.

Занятия баскетболом связаны с тренировкой дыхательной мускулатуры, что способствует увеличению жизненной емкости легких. Крупный специалист по физиологии спорта, швейцарец Р. О. Астранд доказал, что тренированный пятидесятилетний человек имеет такой же уровень потребления кислорода, как нетренированный 35—40-летний.

Спортивная тренировка — это педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование определенных функций организма. Регу-

лярно тренируясь, человек овладевает двигательными навыками, совершенствует физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Для наглядности воспользуемся примером, который приводит известный специалист в области спортивной тренировки профессор Н. Г. Озолин. «Однажды ученые сделали такой опыт. Кончик листа мимозы «стыдливой» соединили шелковой ниткой с микродинамометром. Вы, конечно, знаете, что если дотронуться до листа мимозы, то он сворачивается. Вот ученые и измерили силу листа в этом движении. Потом перекинули нитку через маленький блок и к ее концу прикрепили груз. В течение дня экспериментатор дотрагивался до листа мимозы несколько сот раз. Лист то поднимал, то опускал груз и таким образом «тренировался». А груз с каждым днем все утяжеляли. И вот через месяц ежедневной «тренировки» снова измерили силу листа микродинамометром. Знаете, во сколько раз она увеличилась? В 400 раз!

Вы спросите, зачем я это рассказываю! Для того, чтобы показать чудесную способность всего живого изменяться, совершенствоваться под воздействием внешних условий»*.

Известный физиолог А. А. Ухтомский по этому поводу сказал кратко, но очень ясно: «Работа строит орган».

Для того чтобы занимающийся баскетболом мог достичь желаемого развития своих функциональных возможностей, необходимо соблюдать, в первую очередь, два главных принципа правильного построения тренировочного процесса: повторности и постепенности.

Принцип повторности базируется на важнейшем физиологическом положении о необходимости повторных воздействий для образования условнорефлекторных связей, для возникновения соответствующ-

* Н. Г. Озолин. Путь к успеху. М., Физкультура и спорт, 1980.

щих изменений в организме под влиянием тренировки. Сила, быстрота, выносливость и другие физические качества могут быть развиты только при помощи регулярно повторяемых упражнений. В результате многократного повторения приемов техники баскетбола возможно свободное и правильное их выполнение, т. е. закрепление и совершенствование двигательного навыка.

Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними необходимо устанавливать по мере теоретической и практической подготовленности. При развитии физических качеств возникновение чувства утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных преимущественно на развитие быстроты, силы и ловкости. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего можно выполнить упражнение второй раз, затем, после нового отдыха, третий и т. д.

Исследования и наблюдения во время занятий различными физическими упражнениями показали, что у ранее не тренировавшихся лиц развитие силы, быстроты движений и выносливости происходит весьма интенсивно, значительный эффект обнаруживается уже после 10 — 20 занятий.

Если лица, начинающие тренировку, применяют специальные упражнения, то мышечная сила после 10 — 20 тренировочных занятий может увеличиться на 30 — 50 % и даже больше. В самых начальных стадиях тренировки применение средних нагрузок при силовых упражнениях дает не меньший, а в ряде случаев — даже больший прирост мышечной силы, чем применение нагрузок, приближающихся к предельным.

Быстрота движений, скоростная выносливость развиваются в относительно меньшей степени, чем мышечная сила и особенно выносливость. Однако у ранее не тренировавшихся лиц после 10 — 20 систематических тренировок быстрота движений

может увеличиться на 10 — 30 %, а в отдельных случаях — даже больше.

Количество повторений упражнения с целью обучения должно быть таким, чтобы движения выполнялись свободно, без излишних напряжений. При проявлении небольшой усталости упражнение можно прекратить. Для более эффективного обучения целесообразно проводить занятия чаще с небольшой нагрузкой. Упражнения на увеличенных скоростях с предельными усилиями не следует применять до тех пор, пока техника приемов не будет освоена в достаточной мере. Для закрепления усвоенной техники приемов баскетбола, превращения ее в автоматизированное действие нужно повторять приемы часто и столько раз, сколько можно их выполнить без искажения техники.

Соблюдение принципа постепенности означает постепенное, но неуклонное увеличение объема и возрастание интенсивности тренировочных нагрузок, усложнение задач и действий баскетболиста.

Принцип постепенности лежит в основе развития функциональных возможностей человека и втягивания организма во все увеличивающуюся работу.

Суть его — в постепенном увеличении трудности, напряженности и деятельности учебно-тренировочных занятий.

Постепенное увеличение нагрузок обуславливает неуклонное повышение функционального состояния, что создает возможность дальнейшего увеличения нагрузки.

Начинающему баскетболисту полезно знать, что после физической нагрузки в период отдыха организм как бы заблаговременно подготавливается к новым нагрузкам за счет повышения своих функциональных возможностей. Такое явление называется сверхвосстановлением. Повышаются возможности баскетболиста в силе, выносливости, быстроте и гибкости.

Такое сверхвосстановление после одного тренировочного занятия удерживается недолго — всего

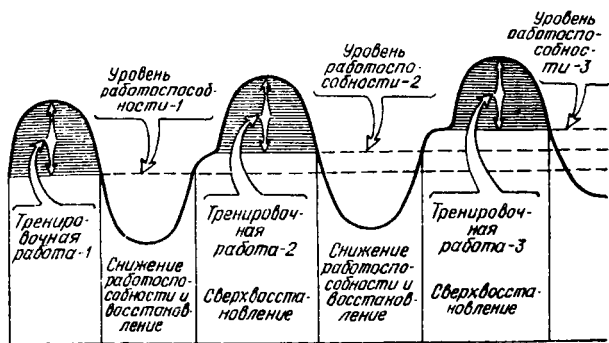


Рис. 1

несколько дней. Чем больше тренировочная работа, тем относительно больше времени нужно для восстановления, тем дольше удерживается состояние повышенной работоспособности. Например, по данным Н. Г. Озолина, после упражнений, развивающих гибкость, сверхвосстановление удерживается до 24 часов, силу крупных мышц—1—2 дня, а при развитии выносливости — 3—4 дня.

Если в последующие дни не тренироваться, то возможности организма снижаются до прежнего уровня. Если же в фазе сверхвосстановления предъявить организму еще более высокие требования, то он, будучи лучше подготовленным, снова обеспечит сверхвосстановление до более высокого уровня. Схематически это показано на рис. 1. После первой повышенной нагрузки следует снижение работоспособности, которая затем в процессе восстановления достигает более высокого уровня, нежели до работы. В фазе сверхвосстановления вновь задается повышенная нагрузка, снова достигается сверхвосстановление. Но теперь его уровень еще выше. Затем следует такое повышение нагрузки, которое сменяется новым сверхвосстановлением, и т. д.

Работоспособность повышается с каждым разом очень незначительно и требуется большое число повторений на протяжении недель и даже месяцев, чтобы достичь заметного улучшения подготовленности.

Принцип постепенности составляет и основу обучения в баскетболе.

Положение «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений. Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность усложнения при обучении. Правило «от известного к неизвестному» или, точнее для физических упражнений, «от освоенного к неосвоенному» в наибольшей мере осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового приема. Это правило обычно определяет последовательность в методике обучения.

Одним из существенных средств повышения эффективности тренировок и укрепления здоровья является рациональное питание. Зная основные принципы правильного питания, баскетболист сможет ускорить восстановительные процессы после спортивных нагрузок.

Занятия баскетболом сопровождаются расходом энергии, которая освобождается при расщеплении и окислении входящих в состав организма химических веществ. Естественно, что все эти траты должны возмещаться, что и осуществляется с помощью питания.

Суточная калорийность его должна соответствовать суточному расходу энергии. Чрезмерное превышение калорийности вредно для организма: вызывает усиленное отложение жира, следствием чего является повышение веса тела и увеличение рабочей нагрузки на сердце. Если калорийность питания систематически ниже, чем расход энергии, организм постепенно истощается.

Калорийная ценность обычной порции большин-

ства супов — 200 — 300 килокалорий, молочных крупяных супов и сборных мясных блюд с гарниром — около 600, третьих блюд — 100 — 150. Приблизительный подсчет калорийности пищи не составит особого труда.

Суточный рацион должен быть небольшим (не более 3 — 3,5 кг), необременяющим желудочно-кишечный аппарат. Чтобы определить расход энергии в сутки, необходимо учесть всю произведенную работу. Расход энергии за одно тренировочное занятие может составить 1000—3000 килокалорий.

Кроме того, в сутки человек расходует приблизительно 1700 килокалорий на так называемый основной обмен в организме.

Улучшить калорийность в зависимости от распорядка дня, характера тренировки и величины тренировочных нагрузок можно с помощью хронометража двигательной деятельности на протяжении суток.

Для подсчета количества затраченной энергии в сутки можно воспользоваться таблицей примерного расхода энергии за 1 час на 1 кг веса тела при различных видах физической деятельности:

Вид деятельности	Расход энергии, ккал
Сон	0,39
Спокойное лежание без сна	1,10
Сидение в покое	1,43
Свободное стояние	1,5
Одевание и раздевание	1,69
Медленная ходьба	2,86

Вид деятельности	Расход энергии, ккал
Работа каменщика	5,71
Пилка дров	6,86
Ходьба спокойная	3,14
Ходьба быстрая	4—6
Бег спокойный	6—7
Бег быстрый	14—15
Езда на автомашине	1,6

Если умножить указанные в таблице цифры на вес, можно определить количество расходуемой энергии в течение часа при выполнении конкретного вида деятельности.

Кроме рационального питания в процессе занятий баскетболом полезно использовать восстановительные процедуры.

Известно, что основные функциональные и морфологические изменения под воздействием занятий баскетболом, обеспечивающие рост работоспособности, происходят после тренировок, т. е. в восстановительный период. Поэтому очень полезно использовать разнообразные средства повышения эффективности отдыха. При систематическом использовании средств восстановления можно значительно повышать объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Среди средств, направленных на ускорение восстановительных процессов, одно из первых мест занимает массаж и баня.

Восстановительный эффект массажа достигается благодаря раздражению тактильных и двигательных рецепторов утомленной мышцы, когда она как бы активно отдыхает. Положительный эффект можно получить и при действии на неутомленные

мышцы. Установлено, что под влиянием массажа снижается эластичность ткани. Короткий 3—5-минутный массаж лучше восстанавливает уставшую мышцу, чем продолжительный (20—30-минутный) пассивный отдых, а работоспособность утомленной мышцы после 5-минутного массажа возрастает в 3—7 раз. Под влиянием массажа раскрываются резервные капилляры.

В состоянии покоя число действующих капилляров в мышце на 1 см² равно 85—270, при массаже доходит до 1400. Это способствует улучшению перераспределения крови в организме, что, в свою очередь, облегчает работу сердца.

Сочетание массажа с тепловым фактором сауны (бани) ускоряет снятие утомления и выведение из организма недоокисленных продуктов, повышает мышечный тонус и восстанавливает периферическое кровообращение. Баскетболистам полезен 10—15-минутный массаж с акцентом на наиболее нагруженные мышцы нижних конечностей, рук и поясницы.

Баня — хорошее средство восстановления работоспособности и борьбы с утомлением. Под влиянием банных процедур улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, обмен веществ, усиливается потоотделение и выведение продуктов распада (мочевины, молочной кислоты и др.). Приводится в движение богатая питательными веществами резервная кровь, которой у человека до 1 литра.

НЕМНОГО ОБ ИСТОРИИ БАСКЕТБОЛА

Одна из наиболее распространенных и любимых игр молодежи возникла в 1891 году, когда преподаватель Стрингфельдского колледжа (США) Джеймс Нейсмит впервые опробовал ее на уроке физической культуры.

Поскольку в первое время мяч забрасывали в корзины из-под фруктов, игра получила название «баскетбол» («basket» — корзина, «ball» — мяч).

Уже через год появились первые правила игры, которые в своей основе сохранились и по сей день. Постепенно баскетбол, созданный для оживления уроков по гимнастике в колледже, превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями. Первым мячом был футбольный, а истинно баскетбольный появился только через два года. В 1904 году был организован показательный турнир на III Олимпийских играх в Сент-Луисе, а в 1913 состоялся чемпионат азиатских стран, на котором победила команда Китая. Игра постепенно завоевывала признание во всем мире.

✓Первый чемпионат Европы для мужских команд в 1935 году выиграли баскетболисты Латвии. На первом женском первенстве континента в 1938 году победу праздновали итальянки. В 1936 году баскетбол включили в программу Олимпийских игр — победителями XI Олимпиады стали спортсмены США. В 1976 году — через 40 лет после олимпийского признания мужского баскетбола — в программу Игр впервые включили женский. Победителями стали баскетболистки СССР. ✓

✦Первый чемпионат мира среди мужчин состоялся в 1950 году в Аргентине, победителями стали хосыева. Спустя три года в Чили состоялся первый чемпионат мира среди женских команд. Звание чемпиона завоевали баскетболистки США. В дальнейшем чемпионаты мира среди мужчин и женщин стали проводиться регулярно, один раз в четыре года.

В настоящее время ежегодно проводятся розыгрыши Кубка европейских чемпионов, Кубка обладателей кубков, Кубков Корача для мужских и Лилиан Ронкетти для женских команд, в которых участвуют представители почти всех стран континента. Баскетбол культивируется в большинстве стран мира. С 1982 года международная федера-

ция баскетбола (ФИБА) объединяет национальные федерации 157 стран.

Появление баскетбола в нашей стране относится к 1906 году, когда в него начали играть в спортивном обществе «Маяк» в Петербурге. В 1923 году баскетбол включили в программу Всесоюзного физкультурного праздника. Этот турнир принято считать первым чемпионатом страны. Победителями стали женская команда Ленинграда и мужская Москвы.

✓ В 1935 году состоялись первые международные соревнования между сборной женской командой СССР и командами Франции и Бельгии. В 1947 году советские баскетболисты, став членами ФИБА, получили право участвовать во всех официальных международных соревнованиях. Тогда же мужская сборная СССР стала чемпионом Европы, а в 1950 году этого звания добилась и женская команда. В 1952 году советские баскетболисты — мужчины стартовали на XV Олимпийских играх в Хельсинки, где заняли второе место.

На последующих Олимпийских играх мужская сборная СССР регулярно занимала призовые места.

Т а б л и ц а 1

**Результаты выступлений сборных команд СССР
на Олимпийских играх**

Год	Место проведения соревнований	Занятое место
<i>МУЖЧИНЫ</i>		
1952	Хельсинки	2
1956	Мельбурн	2
1960	Рим	2
1964	Токио	2

Год	Место проведения соревнований	Занятое место
1968	Мехико	3
1972	Мюнхен	1
1976	Монреаль	3
1980	Москва	3
<i>Ж Е Н Щ И Н Ы</i>		
1976	Монреаль	1
1980	Москва	1

Большого успеха добились советские баскетболисты на XX летних Олимпийских играх в Мюнхене. Победив в решающем поединке сборную США — бессменных олимпийских чемпионов — со счетом 51:50, сборная команда СССР впервые стала олимпийским чемпионом.

Золотых медалей удостоены Александр Белов, Сергей Белов, Александр Болошев, Геннадий Вольнов, Иван Дворный, Иван Едешко, Алжан Жармухамедов, Сергей Коваленко, Михаил Коркия, Модестас Паулаускас, Анатолий Поливода, Зураб Саканделидзе и тренеры команды Владимир Кондрашин и Сергей Башкин.

На XXI и XXII Олимпийских играх в Монреале и Москве баскетболистки СССР завоевали титул олимпийских чемпионок.

О высоком мастерстве советских спортсменов свидетельствуют результаты и других выступлений: 1967 и 1974 годы — чемпионы мира, 1975 — 1979 годы — обладатели межконтинентального Кубка. Женская сборная команда СССР 14 раз была чемпионом Европы и 5 раз чемпионом мира.

Сегодня в нашей стране в баскетбол играют более 4 млн человек. В секциях занимаются около

**Результаты выступлений сборных команд
СССР на Чемпионатах Мира**

Год	Место проведения соревнований	Занятое место
<i>МУЖЧИНЫ</i>		
1963	Бразилия (Рио-де-Жанейро)	3
1967	Уругвай (Монтевидео)	1
1970	Югославия (Любляна)	3
1974	Поэрто-Рико (Сан-Хуан)	1
1978	Филиппины (Манила)	2
1982	Колумбия (Кали)	1
<i>ЖЕНЩИНЫ</i>		
1957	Бразилия (Рио-де-Жанейро)	2
1959	СССР (Москва)	1
1967	Перу (Лима)	1
1967	ЧССР (Прага)	1
1971	Бразилия (Сан-Паулу)	1
1975	Колумбия (Кали)	1
1983	Бразилия (Сан-Паулу)	1

2,5 млн. детей. В стране 140 тыс. площадок и свыше 3 тыс. игровых залов, в которых можно проводить матчи по баскетболу.

В СССР 6,5 тыс. тренеров, около 250 тыс. тренеров-общественников, столько же судей. В стране подготовлено более 1000 мастеров спорта СССР и мастеров спорта ~~международного класса~~, более 150 заслуженных ~~мастеров спорта СССР~~

Для оздоровления детей баскетбол включен в обязательные программы общеобразовательных школ. Достаточно активной формой привлечения детей школьного возраста к систематическим занятиям являются детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ).

Баскетбол широко распространен в профсоюзных организациях страны. В секции принимаются мужчины и женщины в возрасте от 16 лет и старше, желающие заниматься и имеющие разрешение врача. Баскетбол входит в обязательный минимум видов спорта, культивируемых во всех вузах страны.

Подготовка тренеров по баскетболу в СССР осуществляется в 18 институтах физической культуры.

В стране существует четкая система соревнований. Каждая союзная республика проводит собственные чемпионаты среди мужских и женских, юниорских и детских команд. 30 женских и 37 мужских команд участвуют в соревнованиях двух лиг. Один раз в четыре года проходят турниры лучших мужских и женских команд союзных республик Москвы и Ленинграда.

Витебский клуб «Субботник» в 1921 году начал культивировать игру в Белоруссии. В 1923 году мужская команда Витебска на I Всесоюзных соревнованиях заняла 3-е место, пропустив вперед только команды Москвы и Перми.

Вторым баскетбольным центром стал Минск. В 1924 году в городе уже было 4 команды.

В том же году в республике были впервые проведены официальные соревнования по баскетболу в рамках первой Всебелорусской Спартакиады. Первое место заняла команда Витебска. В 1926 году победили минчане.

На Всесоюзной Спартакиаде 1928 года женская команда баскетболисток Белоруссии победила, выиграв финальный матч у команды Украины со счетом 18:16. Мужская команда, проиграв команде

Украины со счетом 12:23, заняла второе место. Это достижение до сих пор не повторено.

К 1929 году в республике были 91 площадка, 100 кружков, баскетболом занималось 2378 человек. Сборные команды Витебска, Минска и Гомеля до 1934 г. добивались высоких спортивных результатов на Всесоюзных соревнованиях.

В послевоенные годы центром белорусского баскетбола становится Минск. Немалая роль в этом принадлежит Окружному Дому офицеров и институту физической культуры.

В 1949 году впервые разыгран Кубок БССР. Победили женская и мужская команды «Большевик» Минск.

Первые послевоенные успехи к белорусским баскетболистам приходят в 1961 году. Мужская команда «Спартак» (Минск) занимает первое место на Всесоюзном первенстве ДСО «Спартак». В республике воспитаны первые мастера спорта по баскетболу. Этого высокого звания удостоены В. Криевич, В. Овчинников, А. Горкавенко, С. Пастушик, В. Шхиньян, А. Сергиенко, Э. Круминь. Затем в 1963 году сборная женская команда республики занимает 6-е место на III Спартакиаде народов СССР, что явилось значительным успехом белорусского баскетбола того времени, но, к сожалению, не отражающим общий уровень развития женского баскетбола в Белоруссии. Мужская сборная команда заняла на этой Спартакиаде 14 место.

На IV Спартакиаде народов СССР 1967 года женская и мужская сборные команды БССР занимают II места. В последующие годы, главным образом, за счет усилий энтузиастов (Л. И. Гусева, В. А. Кудряшов, Л. Н. Макаревич, А. Н. Марцинкевич, И. А. Панин, Л. Л. Щукина и др.) постепенно возрастает популярность игры, появляется новое поколение одаренных игроков, подготовленных белорусскими тренерами. Значительно усиливают сборную мужскую команду такие игроки, как

Иван Едешко, Николай Красницкий, Олег Богомолов, Василий Пекленков, Валерий Акимов, а затем и Алексей Шукшин. На V Спартакиаде народов СССР 1971 года мужская сборная команда республики занимает 5-е место, лучшее за всю историю. Женская команда на этой спартакиаде заняла только 14-е место. На VI Спартакиаде мужская команда занимает 7-е место, женская — 12-е. На VII мужчины стали восьмой командой страны, женщины — девятой. Настоящего триумфа после длительного перерыва (с 1928 года) достигли баскетболистки Белоруссии на XIII Спартакиаде народов СССР, где они впервые в истории белорусского баскетбола стали бронзовыми призерами.

В Белоруссии работают 196 тренеров по баскетболу, 2 из которых — заслуженные тренеры Советского Союза (И. А. Панин, С. Л. Халипский), 13 — заслуженные тренеры Белорусской ССР (В. И. Белевич, В. М. Василевский, С. С. Виторский, Л. И. Гусева, А. П. Ивановский, Е. Б. Кацман, В. М. Колос, Л. Н. Макаревич, А. Н. Малашко, Р. И. Пышник, М. И. Селюнина, М. А. Тайц, А. А. Шукшин). Белорусскими тренерами воспитано три заслуженных мастера спорта (Т. Белошапко, И. Едешко, Г. Савицкая), два первых — Олимпийские чемпионы. В Белорусской ССР подготовлено два судьи международной категории (В. М. Василевский — Минск, Б. Цариков — Гомель) и двенадцать судей всесоюзной категории.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Сущность игры в баскетбол состоит в том, что две команды по пять игроков стремятся овладеть мячом и забросить его в корзину соперника. Победа присуждается команде, набравшей наибольшее количество очков за попадание мяча в корзину. Во время игры мяч можно передавать партнеру, бросать по кольцу или передвигаться с ним при помощи ведения.

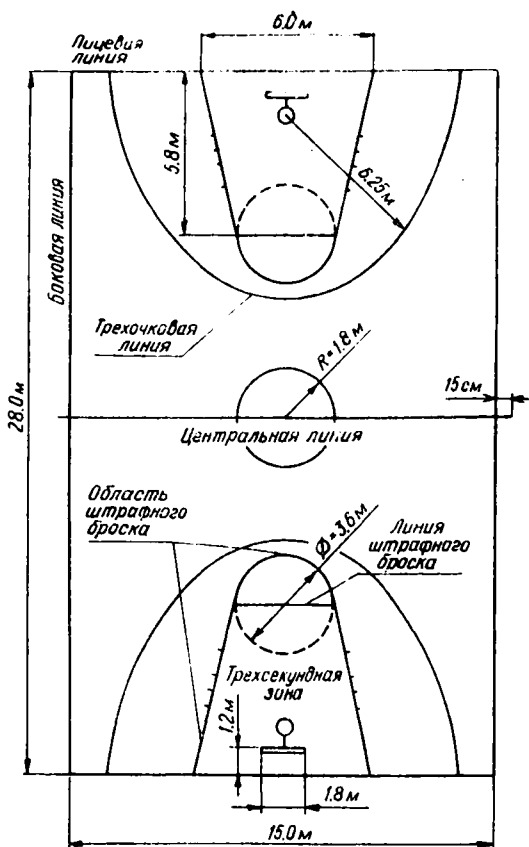


Рис. 2

Проходит игра на площадке, которая представляет собой прямоугольник размером 28 м в длину и 15 м в ширину. Площадка разделена пополам центральной линией, в центре площадки имеется

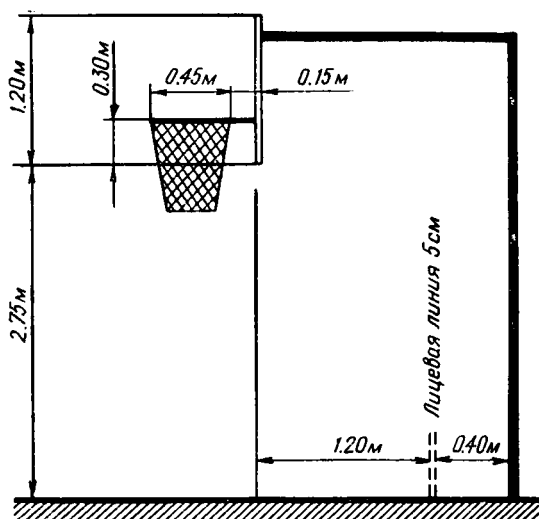
круг радиусом 1,8 метра. Под каждым кольцом есть так называемые области штрафного броска. Эти части площадок называют еще трехсекундными зонами (рис. 2). Если игрок нападающей команды будет находиться в этой зоне соперников более 3 секунд, то судья определяет нарушение правил.

На площадке в районе каждого из щитов проводится полуокружность радиусом 6,25 м, считая от середины кольца. За бросок, выполненный из-за этой линии, начисляется 3 очка. Бросок с более близкого расстояния, в том числе и в случае, если игрок наступил на упомянутую линию, оценивается 2 очками. При забрасывании мяча со штрафного броска засчитывается только 1 очко.

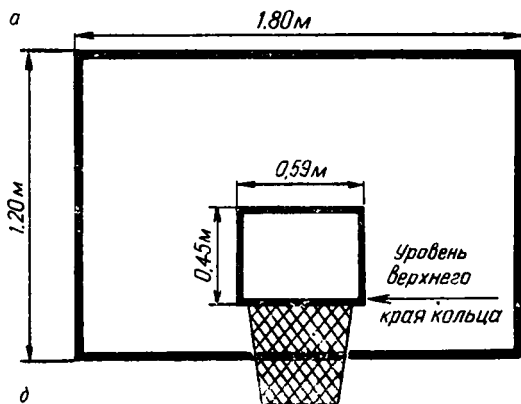
Над баскетбольной площадкой с двух ее сторон располагаются щиты и кольца, которые монтируются на специальных конструкциях (рис. 3 а, б). На каждое кольцо прикрепляют белые веревочные сетки. Игра ведется при помощи шарообразного мяча, длина окружности которого может колебаться от 75 до 78 см, а вес — от 600 до 650 граммов. Чтобы определить, правильно ли накачан мяч, необходимо выпустить его из рук с высоты 180 см и, если он подскочит на высоту 120—140 см, значит находится в хорошем состоянии.

Игра состоит из двух периодов по 20 минут каждый с перерывом 10 мин; 40 мин игры отсчитывается по так называемому «чистому» времени. По каждому свистку судьи время хронометража останавливается и включается после ввода мяча в игру. Таким образом, общее время игры может составлять от 60 до 90 минут и зависит от количества остановок игры.

Начинается игра подбрасыванием мяча старшим судьей в центре площадки между двумя игроками противоположных команд. Результат игры определяется по наибольшему количеству очков, набранных командой в игровое время. Если по



a



b

Рис. 3

окончании второй половины счет оказывается равным, назначается дополнительный период в 5 минут.

Во время игры можно делать неограниченное количество замен игроков, каждая команда может брать по 2 минутных перерыва в каждом периоде.

Действия каждого игрока на площадке ограничиваются рядом правил: в баскетбол играют руками и умышленные удары ногой или кулаком являются нарушением.

Уже было сказано, что баскетболист может передвигаться с мячом по площадке, выполняя ведение, которое можно осуществлять толчками по мячу после его отскока от пола или катая мяч по полу.

Вести мяч можно только одной рукой или двумя попеременно. Одновременное касание мяча при ведении двумя руками запрещается правилами. Начиная ведение с места, нужно помнить, что нельзя отрывать «осевую» ногу в начале ведения до того, как мяч будет выпущен из рук.

Считается, что игрок завершил ведение, как только он коснулся мяча одновременно двумя руками или допустил задержку мяча одной или обеими руками. Начать новое ведение игрок не имеет права, судья в этом случае зафиксирует «двойное ведение».

Стоя на месте, игрок может выполнять движения только одной ногой, вторая не должна сдвигаться с места. Если игрок под воздействием защитника не бросает мяч, не передает, не ведет, а удерживает в течение 5 секунд, мяч передается противоположной команде.

Если команда овладела мячом и ведет атаку, то она должна успеть за 10 секунд вывести мяч со своей тыловой зоны через среднюю линию площадки в передовую зону. В противном случае будет зафиксировано нарушение правил 10 секунд. На всю атаку кольца соперника правилами отводится только 30 секунд. За это время коман-

да должна успеть произвести бросок по кольцу, иначе будет нарушение правил 30 секунд.

Если мяч покидает пределы площадки и право на его вбрасывание сохраняется за нападающей командой, то после введения мяча в игру отсчет отведенных на атаку 30 секунд продолжается.

Команда, которая владеет мячом в передовой зоне, не может переводить его обратно в свою тыловую. При нарушении этого правила мяч передается противоположной команде.

Баскетболистам не разрешается ударять и толкать соперников. За каждое такое нарушение правил игрок наказывается персональным замечанием или, как говорят еще, фолом. Игрок, получивший 5 фолов, автоматически выбывает из игры, и его может заменить любой запасной игрок.

Если фол совершен против игрока, который проводил бросок, и мяч попал в корзину, то засчитывается два очка и дополнительно присуждается один штрафной бросок. При непопадании мяча назначается два штрафных броска. Если бросок был выполнен из-за пределов 3-очковой линии, то при попадании засчитывается три очка с присуждением одного штрафного броска, отказываться от которого нельзя.

Если при нарушении правил обороняющейся командой мяч, брошенный из-за пределов 3-очковой линии, не попал в кольцо, присуждается три штрафных броска.

Если игрок команды, получившей семь персональных и технических фолов в одной половине игры, получает очередной фол, вступает в силу правило «один на один», по которому игрок, против которого совершен фол, получает возможность выполнить один штрафной бросок. В случае, если штрафной бросок удачен, ему предоставляется право выполнить еще один штрафной бросок. Если первый штрафной бросок неудачный, игра продолжается.

При персональной ошибке, совершенной по отношению к игроку, не производившему попытки броска в корзину, штрафной бросок не выполняется. Мяч передается игроку «пострадавшей» команды для вбрасывания его в игру из-за боковой линии в точке, ближайшей к месту совершения ошибки.

Штрафные броски выполняет пострадавший игрок. Он должен стать за линией штрафного броска и выполнить его в течение 5 секунд с момента получения мяча от судьи. Все остальные игроки должны находиться вне области штрафного броска (рис. 2).

До момента, пока мяч не коснется щита или кольца, ни одному из игроков не разрешается пересекать линию области штрафного броска. В случае нарушения этого правила игроками команды, которой назначен штрафной бросок, бросок повторяется. При попадании мяча в корзину засчитывается очко, бросок не повторяется. Если же это правило нарушил игрок нападающей команды, заброшенный мяч не засчитывается.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Основная форма самостоятельной тренировки баскетболиста — учебно-тренировочное занятие. Тренироваться рекомендуется 3—4 раза в неделю по 1—1,5 часа. Менее 2 раз в неделю тренироваться нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время тренировок — вторая половина дня, через 2—3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна

натошак. Каждое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная — продолжительностью 15—20 минут — служит для подготовки организма к предстоящей тренировочной нагрузке в основной части занятия. Чтобы осуществить вработываемость организма перед началом основной работы, необходимо предварительно повысить его функциональные возможности, заранее раскрыть потенциальные силы. От хорошо выполненной разминки во многом зависит успешное выполнение тренировочных заданий. Благодаря ей создаются условия для достижения определенного уровня работоспособности баскетболиста. Физиологически это объясняется тем, что органы и системы человека обладают известной инертностью. Они не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который требуется органам и системам, участвующим в заданной работе. Им необходимо некоторое время на «разгон», на повышение деятельности до требуемого, часто максимально высокого уровня. Такое свойство органов и систем называют вработываемостью.

Как только на лбу появились капли пота, разминку можно прекращать. Во время разминки необходимо принимать во внимание и характер одежды. Чем она теплее, тем меньше времени нужно для разогревания.

Выполняя разминочные упражнения, нужно постепенно увеличивать их интенсивность. Каждое упражнение делается 5—10 раз. В разминке рекомендуется использовать 10—15 упражнений. Начинать ее необходимо с ходьбы и бега. Затем выполняют упражнения для малых мышечных групп, постепенно переходя к разминке более крупных. Вначале разминают мышцы верхней части тела, затем — нижней.

Основная часть тренировки занимает до 70% времени всего занятия. В условиях повышенной работоспособности решаются наиболее сложные

учебно-тренировочные задачи — не более двух в одном занятии. Ведущая должна быть направлена на обучение или совершенствование техники приемов. Вторая предусматривает целенаправленное развитие физических качеств. Выполнение задач, связанных с разучиванием техники приемов большой координационной сложности, рекомендуется осуществлять в самом начале основной части занятия.

Единый процесс освоения двигательного действия можно условно расчленить на три последовательных этапа: первоначальное разучивание, углубленное изучение, закрепление и совершенствование.

На этапе первоначального разучивания формируется умение выполнять прием в общих чертах. У занимающегося создается верное представление о двигательном действии. Пробелы в его двигательном опыте восполняются элементами, необходимыми для выполнения действия в целом. Предупреждаются или устраняются лишние движения и грубые ошибки.

Продолжительность этого этапа зависит от координационной сложности технического приема, степени его новизны, возраста и уровня подготовленности занимающегося. Нужно стремиться по возможности сократить время первоначального разучивания. Растянутое формирование двигательного навыка в облегченных условиях может отрицательно сказаться на эффективности применения технического приема в игре, где мгновенное изменение ситуации, смена позиций партнерами, противодействие соперников требуют соответствующей перестройки движений.

С другой стороны, чрезмерно форсированное первоначальное разучивание техники может привести к появлению, а затем и последующему закреплению грубых ошибок, что опять-таки отрицательно скажется на эффективности применения технического приема в игре.

Во время практического ознакомления с двигательным действием особенно тщательно нужно контролировать первые попытки его выполнения. Это позволяет определить, какие существенные ошибки встречаются наиболее часто и установить причины их возникновения. Следует помнить, что иногда схожие по внешней форме движения весьма различаются по характеру напряжения мышц.

Используются два метода разучивания техники приема: целостный и расчлененный. Целостный предусматривает разучивание приема в целом. Применяется при разучивании относительно простых приемов, таких как стойка баскетболиста, держание мяча, повороты, остановки, передачи и т. д. Расчлененный метод применяется при освоении сложнокоординационных приемов баскетбола, например, всех видов бросков. После разучивания приема по частям нужно уделить должное внимание объединению этих частей в целостное движение, восстановив последовательность проявления скоростно-силовых характеристик.

На этапе углубленного изучения двигательного действия уточняется его структура, усваиваются все существенные детали техники. Первоначальное умение доводят до точно отработанного навыка путем многократного выполнения изучаемого технического приема и постепенного устранения ошибок. На этом этапе обучения требуется добиться правильного выполнения деталей техники приема в целостном его исполнении. Для этого используются упрощенные подводящие упражнения. По мере усваивания их надо постепенно усложнять.

На этапе закрепления и совершенствования обучаются умению пользоваться изучаемым приемом в разнообразных игровых ситуациях. Чтобы тот или иной навык с успехом применялся в игре, он должен удачно сочетаться с остальными техническими приемами. Когда движения выполняются автоматически, учащиеся полностью могут сосре-

доточиться на оценке создавшейся игровой ситуации, точнее предвосхитить дальнейшее развитие событий и выбрать рациональный вариант двигательного действия.

На этом этапе параллельно решаются простейшие задачи. Такие, например, как, выполнив заданным способом передачу мяча, перемещение в сторону приставными шагами или после выполнения заданным способом перемещения, выполняя ведение, попытаться уйти от воображаемого противника, сменяя направление и темп движения. На этапе закрепления и совершенствования выполнению технических приемов почти всегда сопутствует усложнение индивидуальной тактики.

Если при первоначальном разучивании броски, ведение и передачи мяча выполнялись на месте, в ходьбе или в медленном беге, то теперь скорость перемещения доводится до максимальной. Следует добиваться сокращения времени, затрачиваемого на непосредственное выполнение изучаемого двигательного действия. Это достигают за счет ускорения подготовительной, но не основной фазы приема, поскольку нарушения привычного ритма движений в основной фазе приводят, как правило, к снижению результативности.

Этот этап может длиться все дольше. На нем могут использоваться различные тренировочные упражнения. Техника приемов теперь должна совершенствоваться с целью повышения результата при его выполнении. При распределении общей физической нагрузки важно учитывать последовательность упражнений, развивающих различные стороны двигательной деятельности. В практике тренеров сложилась следующая последовательность применения упражнений для развития физических качеств. В начале выполняются упражнения на скорость, затем на силу и выносливость. Ведь первые должны выполняться, пока еще не достигнуто ни малейшего утомления. Естественно, что такое состояние имеет место именно в начале за-

нения. Ко второй половине занятий наиболее раз-
вертываются функциональные возможности дыха-
ния и кровообращения.

Заключительная часть занятия обеспечивает по-
степенное снижение рабочей активности органи-
зма. В ней выполняются медленный бег (3—4 ми-
нуты), переходящий в ходьбу (2—3 минуты), и
упражнения на расслабление в сочетании с глу-
боким дыханием, которые обеспечивают постепен-
ное снижение тренировочной нагрузки и приведе-
ние организма в сравнительно спокойное состоя-
ние.

Необходимо стремиться обеспечить достаточную
моторную плотность занятий. Под ней понимают
отношение времени, затраченного непосредственно
на выполнение физических упражнений, ко всей
продолжительности занятия. Например, если тре-
нировка продолжалась 1 час 30 минут, а время
тренировочных заданий составило около 40 минут,
то моторная плотность будет равна примерно
44%. Высокая плотность занятий считается при по-
казателях 75—80%.

Величина тренировочной нагрузки в различных
частях занятия должна быть неодинакова. Посте-
пенное ее увеличение рекомендуется в подготови-
тельной части, максимальная величина в сере-
дине основной и постепенное снижение — в заклю-
чительной.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тренируясь, человек развивается разносторонне,
повышает функциональные возможности органи-
зма. Сделать это невозможно без использования
средств физической подготовки. В основе ее ле-
жит процесс развития таких качеств, как быстро-
та, сила, выносливость, ловкость и гибкость.

Все физические качества находятся в тесной

взаимосвязи и при развитии одного качества обязательно будет оказываться воздействие на другое. Например, развитие силы в определенной степени влияет на улучшение скоростных качеств спортсменов.

СИЛА

Ни одно движение не может быть выполнено баскетболистом без проявления силы. Под ней понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Развитие силы мышц происходит, главным образом, благодаря умению владеть своими мышцами, сокращать и напрягать их с большей силой. Известно, что под влиянием силовых физических упражнений мышечная масса увеличивается. Значит, для развития силы наибольшее значение имеют увеличение мышечной массы и воспитание способности проявлять свою силу. Упражнения нужно подбирать так, чтобы преимущественно либо увеличивать массу, либо улучшать умение проявлять силу.

Проявляемая мышцами сила во многом зависит от положения звеньев тела по отношению к опоре. Поэтому при выборе силовых упражнений надо прежде всего убедиться в том, что под их воздействием будут работать именно те мышцы, силу которых баскетболист намерен развивать.

При выполнении силовых упражнений важно регулировать правильное дыхание. Натуживание допустимо только во время кратких максимальных напряжений. При упражнениях с повторными небольшими напряжениями задерживать дыхание не следует. Перед началом силовых упражнений нежелателен максимальный вдох. Вдыхать всегда нужно в момент расслабления мышц, например, при разгибании туловища, поднимании рук вверх, расширении грудной клетки и т. д. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения

мышц, особенно живота, при сгибании туловища, опускании рук вниз, при сужении грудной клетки.

Начинающим баскетболистам для развития силы целесообразно использовать упражнения со средними отягощениями с максимальным числом их повторений. Поучительны в этом случае советы профессора В. К. Бальсевича, который утверждает, что наиболее эффективны для начинающих такие упражнения, которые в одном подходе можно повторить 5 — 15 раз.

Величина отягощений не должна быть ниже 35 — 40 % от максимально возможной, то есть если занимающийся может поднять один раз гантели весом 10 кг на прямых руках в стороны, то для развития силы при помощи этого упражнения вес гантели не должен превышать 3,5 — 4,0 кг. Величину отягощения можно подбирать и другим путем. В начале силовой тренировки оно должно быть таким, чтобы в одной серии можно было повторить упражнение 5 — 7 раз. После того, как сила возрастет и баскетболист станет выполнять упражнение 15 раз, следует увеличить отягощение таким образом, чтобы упражнение можно было выполнить не более 5 — 7 раз в серии.

Упражнения с отягощениями следует делать с интервалами продолжительностью около 30 секунд. После каждого сделанного упражнения надо отдохнуть, прохаживаясь и расслабляя мышцы.

Каждое упражнение надо стремиться выполнять в среднем темпе, ритмично и без рывков; при этом необходимо чувствовать напряжение на всем пути движения тяжести. Движение, преодолевающее тяжесть, следует делать несколько быстрее, чем уступающее тяжести. В начале движения не нужно делать рывков, от которых вес пролетает значительную часть своего пути по инерции.

В результате систематического применения упражнений с отягощением увеличивается объем и сила мышц, улучшается подвижность суставов и эластичность связок.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ВЕСА СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

1. Стоя лицом к стене, на расстоянии полуметра от нее, принять упор на прямых руках, сгибать и разгибать руки, возвращаясь в исходное положение толчком о стену (рис. 4).

2. Принять упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук в упоре.

3. То же, но с опорой ног о скамейку (рис. 5).

4. Принять упор о скамейку руками сзади. Сгибать и разгибать руки, прогибая туловище (рис. 6).

5. Исходное положение — сидя на полу, руками опереться о пол сзади. Переносить прямые ноги влево и вправо через лежащий впереди мяч (рис. 7).

6. То же, только ноги переносить с мячом, захваченным голеностопами.

7. Лечь на спину, удерживая мяч прямыми руками, поднятыми вверх. Выполнять наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение (рис. 8).

8. Сидя на полу, руки за головой. Медленно положить туловище вправо, вернуться в исходное положение. То же влево. Ноги держать прямыми.

9. Стоя руки на поясе. Приседание на двух ногах, отрывая пятки от пола. Стараться держать туловище прямым.

10. Стоя боком у стены, касаясь ее одной рукой. Выполнять приседания на одной ноге, вынося другую вперед (рис. 9).

11. Ходьба в глубоком приседе.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

1. Сидя на стуле, предплечья лежат на бедрах, кисти — немного впереди коленей, ладони обращены вверх. Поочередно поднимать кисти правой и левой рук (рис. 10).

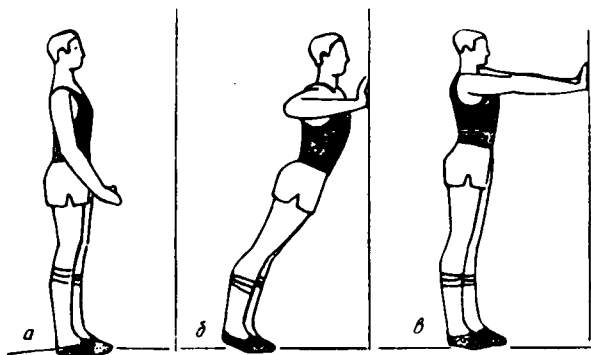


Рис. 4

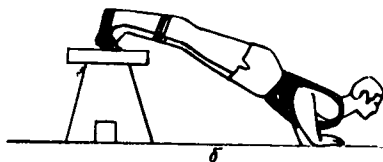
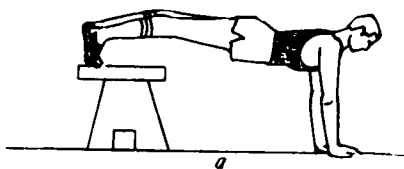


Рис. 5

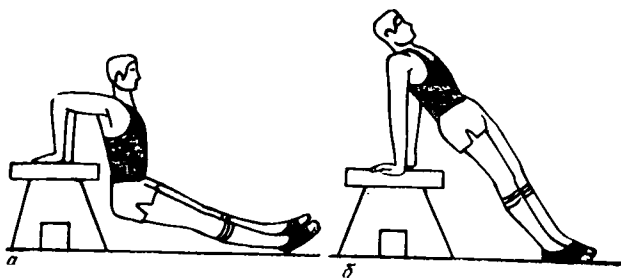


Рис. 6

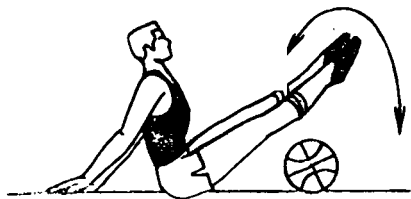


Рис. 7

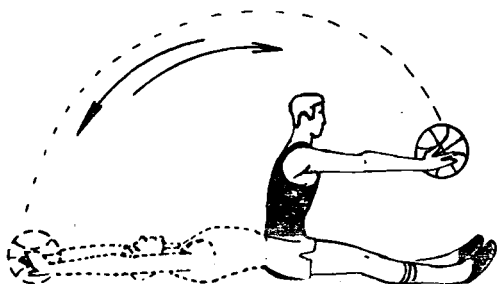


Рис. 8

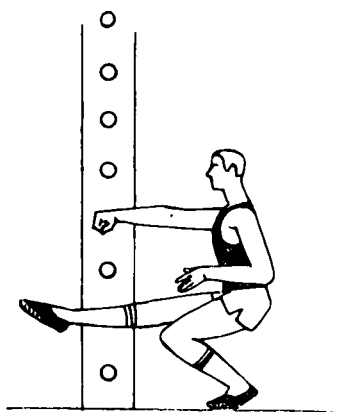


Рис. 9

2. То же, но ладони обращены вниз.

3. Стоя с опущенными вниз гантелями в руках, ладони обращены вперед. Выполнить одновременное или попеременное сгибание обеих рук в локтевых суставах (рис. 11).

4. Стоя с опущенными вниз гантелями в руках, ладони обращены к бедрам. Выполнить сгибание рук в локтях, поднимая гантели под мышки (рис. 12).

5. Исходное положение то же. Поднимать гантели вертикально вверх на вытянутые руки (рис. 13).

6. Исходное положение — руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, кисти у затылка, ладони обращены внутрь, гантели касаются верхних краев лопаток. Поднимать гантели вверх, одновременно или попеременно, не опуская локтей (рис. 14).

7. Стоя с гантелями, опущенными вниз в руках, кисти у передней поверхности бедер, ладони обращены к бедрам. Поднимать прямые руки вперед-вверх одновременно или попеременно (рис. 15).

8. Исходное положение то же, кисти рук находятся с боков бедер, ладони обращены к бедрам. Поднимать прямые руки через стороны вверх (рис. 16).

9. Стоя, туловище наклонить вперед до горизонтального положения, руки опустить вниз, ладони обращены внутрь. Из этого исходного положения поднимать прямые руки в стороны, не сгибая туловища (рис. 17).

10. Исходное положение то же, но ладони обращены назад. Одновременно или попеременно поднимать обе прямые руки назад и вперед без размаха (рис. 18 а, б).

11. Стоя, кисти с гантелями прижать к затылочной части головы. Наклоны туловища вперед. Колени не сгибать (рис. 19).

12. Стоя, ноги врозь, кисти с гантелями прижать к затылочной части головы. Наклонить туловище вправо и влево, не сгибая коленей (рис. 20а).

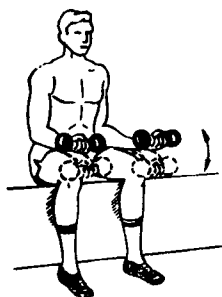


Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

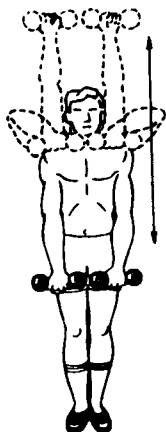


Рис. 13

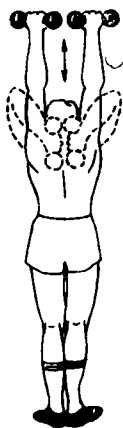


Рис. 14

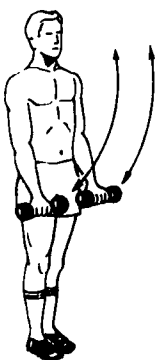


Рис. 15



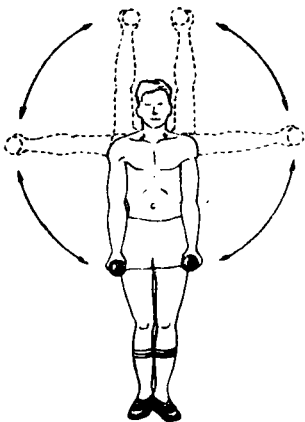


Рис. 16

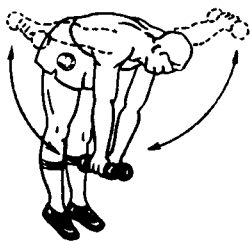
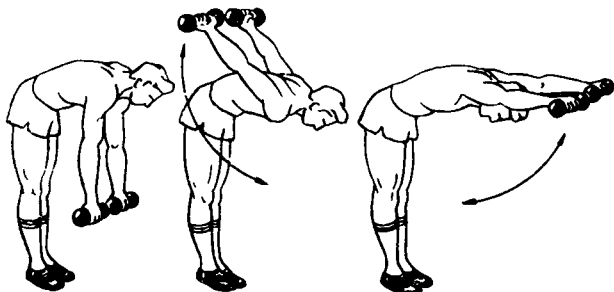
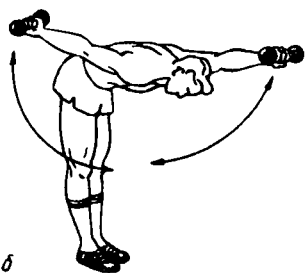


Рис. 17



а



б

Рис. 18

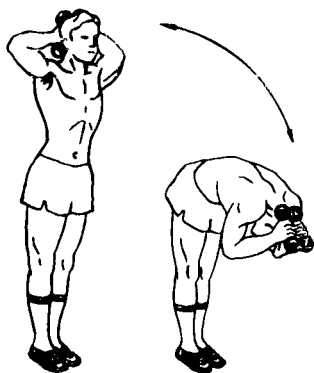


Рис. 19

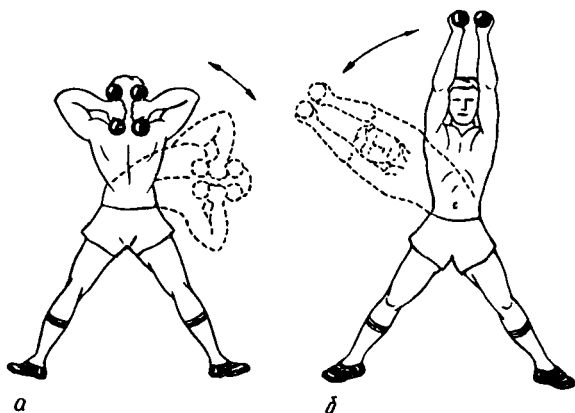


Рис. 20

13. То же, но гантели удерживаются вверх на вытянутых руках (рис. 20, б).

14. Стоя, ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки разведены в стороны. Медленное вращение туловища влево и вправо с одновременным подниманием прямых рук (рис. 21).

15. Стоя, руки за спиной, гантели скрещены. Полный присед с одновременным отрывом пяток от пола. Стараться не наклонять туловище вперед.

БЫСТРОТА

Быстрота — ведущее качество для баскетболиста. Под ней нужно понимать способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Быстрота проявляется в разнообразных формах. Основными формами проявления быстроты являются:

- время двигательной реакции;
- время одиночного движения;
- частота или темп движений.

Время двигательной реакции характеризует способность человека производить ответные действия на сигналы. Чем оно короче, тем лучше баскетболист может приспособить свои действия к изменяющейся обстановке. Под быстротой двигательной реакции понимают время от момента подачи сигнала до начала ответного действия. Это

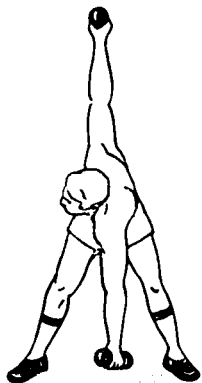


Рис. 21

так называемая простая реакция, когда спортсмен реагирует на ожидаемый сигнал заранее известным движением. У людей, не занимающихся спортом, она в среднем равна 0,25 с, у баскетболистов может достигнуть 0,15 с и даже меньше. Различают простую и сложную двигательные реакции. Последняя бывает двух видов: реакция на движущийся объект и реакция выбора. В баскетболе игрок, перехватывающий мяч, реагирует на движущийся объект. Быстрота реакции на него при внезапном появлении занимает от 0,25 до 1 секунды. Реакция выбора возникает в тех случаях, когда из ряда возможных действий надо выбрать единственно правильное — передать мяч партнеру или выбрать прием (бросок, передача, ведение) для продления атаки. Сложность реакции выбора зависит от разнообразия изменений игровой обстановки и поведения соперника.

Второй формой проявления быстроты является время одиночного движения. Примером в баскетболе может служить движение руки при передаче мяча партнеру. Быстрота одиночного движения зависит от силы мышц и быстроты их сокращения. Движущаяся конечность обладает определенной массой, к которой надо приложить тем большую силу, чем большей скорости движения желает достичь баскетболист. При этом усилие, обеспечивающее положительное ускорение, производится очень быстро, как бы взрывом. Поэтому для достижения быстрого перемещения тела или части тела необходима «взрывная» сила. При выполнении максимально быстрого движения движущая или ускоряющая сила не может быть приложена на протяжении всего пути. Она действует лишь вначале. Затем некоторое время движение совершается по инерции, после чего происходит торможение.

Быстрота выполнения приемов баскетбола зависит не только от скоростных качеств баскетболиста, но и от владения техникой. При развитии бы-

строты в одиночных движениях очень важно использовать полную амплитуду двигательного акта.

Третьей формой проявления быстроты является частота выполнения движений. В баскетболе во многих случаях быстрота выполнения движения выражается в виде скорости пробега определенной дистанции. Широко применяется такой показатель скоростных качеств, как результат бега на короткие дистанции 20 и 30 метров. Результат в беге на эти дистанции зависит от всех форм проявления быстроты: двигательной реакции, быстроты выполнения каждого отдельного шага и частоты повторения шагов в единицу времени. При условии равенства первых двух показателей скорость передвижения будет тем выше, чем чаще будут выполняться шаги. Для повышения частоты шагов целесообразно быстро «работать» руками.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

1. Бег на месте с максимальной скоростью, держась за стул. Выполнить 3 серии по 10—15 секунд, интервал отдыха между сериями 15—20 секунд.

2. С места выполнить ускорение на 4—5 метров, 3 раза с интервалом отдыха 10—15 секунд.

3. Продвижение вперед прыжками с ноги на ногу с максимальной быстротой. 3 серии по 10 прыжков. Отдых между сериями 10—15 секунд.

4. Беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках» (рис. 22 а, б). Выполнить 3 серии по 15—20 секунд с отдыхом между сериями по 10—15 секунд.

5. Быстрый бег вверх и вниз по ступенькам лестницы. Выполнить 3 раза вверх и 3 раза вниз.

6. Бег под уклон и в гору. Выполнить по три раза, не более 100 метров в каждой попытке.

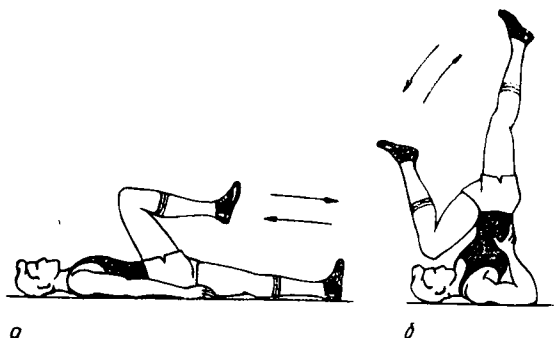


Рис. 22

7. Выполнить бег со средней скоростью, с поочередными рывками по сигналу. Всего 8—10 рывков, между ними бег от 10 до 15 секунд.

8. Ускоренный бег по песку. Выполнить 3 серии пробеганий по 15—20 метров с отдыхом между сериями 15—20 секунд.

9. Бег с ускорениями и последующими остановками, поворотами и повторным ускорением и т. д. Выполнить 3 серии по 15—20 секунд с отдыхом между сериями от 20 до 25 секунд.

10. Ускоренный бег на месте или с продвижением вперед с высоким подниманием бедра. Выполнить 3 серии по 10—15 секунд, интервал отдыха между сериями 20—25 секунд.

Основной метод развития быстроты — повторение. Так как упражнения с большой интенсивностью невозможно выполнять длительное время, то перед повторением необходимо делать паузы для отдыха. В одном тренировочном занятии объем упражнений на развитие быстроты не должен быть большим. При значительном снижении быстроты выполнения скоростных упражнений нужно прекратить тренировку.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость — это способность организма преодолевать утомление и проявлять определенную работоспособность в течение длительного времени. Она определяется работоспособностью всех органов и систем организма, прежде всего центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Выносливость баскетболистов зависит от совершенства владения ими техникой приемов, умения выполнять движения экономно, без лишних мышечных напряжений. Основным измерителем выносливости является время, в течение которого выполняется работа заданной интенсивности.

Выносливость разделяют на общую и специальную. Общая является составной частью всестороннего физического развития. Под общей выносливостью понимают способность длительно выполнять виды работы на уровне средней интенсивности.

При продолжительной и систематической тренировке выносливость может быть развита до пределов, во много раз превышающих исходный уровень. В этом отношении ни одно другое двигательное качество с ней не сопоставимо.

Для успешного приобретения общей выносливости необходимо (особенно на первых порах) длительно, но не интенсивно воздействовать тренировочными упражнениями на организм. Вначале нужно придерживаться равномерного темпа выполнения упражнений.

Между тем, одна только общая выносливость, даже если уровень ее развития очень высок, не может обеспечить успеха в избранном виде спорта. Для этого наряду с общей необходима своя, специальная выносливость. Под ней нужно понимать способность эффективно выполнять работу необходимой интенсивности в течение времени, обусловленного требованиями игры. Это значит, что для

баскетболиста важное значение имеет игровая выносливость. Установлено, что баскетболист в течение 40 минут не только пробегает в переменном темпе до 5—7 км, но и совершает 100—130 одиночных и серийных прыжков. Значит, для баскетболиста кроме беговой необходима и прыжковая выносливость. Общая и специальная выносливость взаимосвязаны. Общая выносливость, обуславливая общую работоспособность, служит основой для развития специальной выносливости. Чем выше уровень общей выносливости, тем лучше можно развить выносливость специальную. В качестве основного средства для развития общей выносливости рекомендуется бег по пересеченной местности.

Для развития специальной прыжковой выносливости рекомендуем использовать следующий комплекс упражнений:

1. Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 40—50 см (рис. 23).

2. Выполнение серии прыжков с доставанием предмета, висящего на 20—30 см выше поднятой вверх руки. Для некоторых занимающихся таким ориентиром может служить нижний край баскетбольного щита.

3. Прыжки на одной или двух ногах через скалку в течение 3—5 минут.

4. Одну ногу захватить одноименной рукой, а на другой прыжками выполнять продвижение вперед. То же на другой ноге.

5. Выполнить серию прыжков на двух ногах через лежащий на полу баскетбольный мяч. Стараться не сгибать ноги в коленях.

6. Выполнить серию напрыгиваний двумя ногами на опору высотой 20—30 см. Стараться не сгибать ноги в коленях.

7. Выполнить серию прыжков на двух ногах с поворотом туловища на 180° и 360° вправо и влево.



Рис. 23

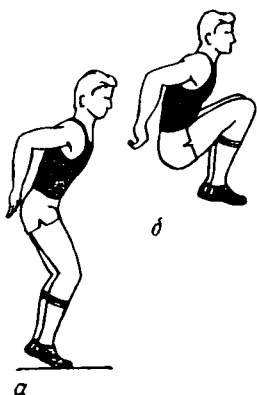


Рис. 24

8. Выполнить серию прыжков с последующим подтягиванием бедер вверх (рис. 24).

9. Прыжки на одной и двух ногах вверх по ступенькам.

10. Выполнить на месте десять прыжков средней высоты, затем один прыжок из глубокого приседа на максимальную высоту и т. д.

Развитие специальной выносливости осуществляется в первую очередь методом повторения. Каждая серия прыжковых упражнений выполняется до появления утомления. Интервалы отдыха между сериями должны быть достаточными для восстановления возможности баскетболиста повторить еще одну серию прыжков с той же интенсивностью.

ЛОВКОСТЬ

Ни у кого не вызывает сомнения, что при занятиях баскетболом необходима ловкость. Считается, что ее сущность — способность человека коорди-

пировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

Ловкость зависит от способности человека ориентироваться в пространстве, тонко различать интервалы времени, оценивать положения отдельных частей тела в пространстве, от умения своевременно напрягать и расслаблять мышцы. Понятно, почему пока еще отсутствует единый измеритель ловкости.

Различают общую и специальную ловкость. Специальная определяется как способность игрока применять и выполнять приемы в соответствии с изменяющейся обстановкой. Очень важна для баскетболистов ловкость, проявляющаяся в умении ориентироваться в пространстве, находясь в воздухе. Чаще всего такая необходимость возникает при бросках в прыжке и в движении, при борьбе под щитом за отскочивший мяч. Чтобы научиться управлять своим телом в безопорном положении, нужно предлагать такие упражнения, где продлена фаза «полета». Для этого используют различные подкидные мостики, прыжки со вспомогательных предметов. Совершенствованию координации движений способствуют упражнения с мячом типа жонглирования. Для развития ловкости используют также различные акробатические упражнения, все многообразие подвижных игр.

Сама игра в баскетбол является достаточно эффективным средством развития ловкости. Поэтому мы не будем предлагать особых упражнений для развития ловкости, а посоветуем использовать индивидуальные упражнения в жонглировании мячом. Выполнение их с различными целевыми установками будет в полной мере служить достижению поставленной цели. Предлагается использовать три следующие установки. Первая заключается в том, чтобы выполнить упражнения как можно точнее. Вторая — точно и как можно быстрее. Третья предполагает выполнение движения точно, быстро и в переменных условиях.

Таким образом, выполняя одно и то же упражнение с указанными целевыми назначениями, можно в достаточной мере решать задачу разностороннего развития ловкости.

ГИБКОСТЬ

Гибкость — это способность человека к движениям с большим размахом. Она проявляется в выполнении движений с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная — это способность баскетболиста достигать определенного размаха движения в каком-либо суставе за счет собственных усилий, без посторонней помощи. Пассивная — за счет приложения дополнительных внешних усилий, например при помощи партнера.

Гибкость связана с эластическими свойствами мышц, связок и сухожилий, а также зависит от формы суставных поверхностей. Строение суставов тела позволяет производить движение с большой амплитудой, однако обычно из-за недостаточно развитой эластичности мышечно-связочного аппарата эта подвижность не может быть полностью использована. Улучшение эластичности мышечно-связочного аппарата происходит со значительными трудностями, крайне медленно и требует систематического поддержания достигнутых результатов, то есть постоянных ежедневных упражнений, проводимых не только на специальных тренировочных занятиях, но и на индивидуальных занятиях в домашних условиях.

Главным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание, выполняемые с последовательно увеличивающейся амплитудой, повторные пружинящие движения с небольшими отягощениями. Упражнения выполняются сериями из 3—5 движений, с постоянным увеличением разма-

ха и темпа, более полным использованием сил инерции.

Предел в амплитуде движений легко ощущается игроком через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, особенно в местах, где мышцы переходят в сухожилия.

Баскетболисту в первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, в плечевых и лучезапястных суставах.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

1. Стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить наклон вперед, стараясь коснуться ладонями пола, выпрямиться и повторить наклон. Ноги стараться не сгибать в коленях. Всего выполнить 10—15 раз.

2. Исходное положение то же. Выполнить наклон вперед и захватить руками голеностопные суставы. В таком положении за счет положительных усилий рук стараться коснуться лбом коленей (рис. 25).

3. Стоя спиной в одном метре от стены, прогнуться назад и коснуться стены ладонями. Перемещая руки поочередно вниз вдоль стены, прогнуться до предела. Выпрямиться и повторить все сначала — 5—6 раз (рис. 26).

4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить круговые движения туловища слева направо и наоборот. Всего выполнить до 20—25 вращений.

5. Стоя правым боком к стене, держась ближайшей рукой за нее, выполнить махи одноименной ногой вперед-назад. То же, стоя левым боком к стене. Стараться махи производить по максимальной амплитуде. Всего выполнить 15—20 махов каждой ногой (рис. 27).



Рис. 25

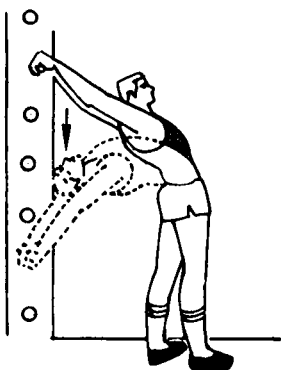


Рис. 26

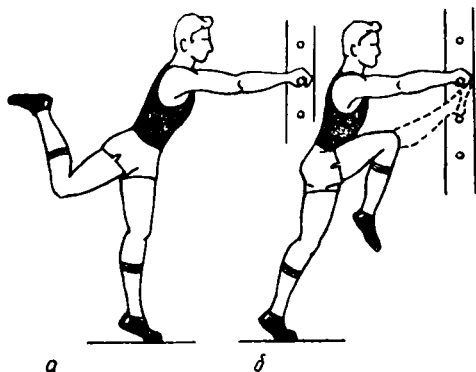


Рис. 27

6. Стоя, ноги на ширине плеч, выполнить вращение прямых рук в плечевых суставах. Вначале одновременное вращение, затем попеременное, с постоянным увеличением амплитуды вращения до максимальной. Всего выполнить 20—30 вращений.

7. Стоя, опереться пальцами рук о стену на

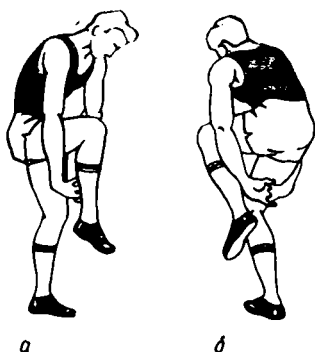


Рис. 28

уровне плеч. Подавая плечи вперед, опереться ладонями о стену. По мере увеличения подвижностей кистей в лучезапястных суставах переходить к опоре ладонями о стену ниже плечевого пояса.

8. Руки с переплетенными пальцами опущены вниз ладонями к земле. Не разъединяя рук перенести через них вперед сначала правую, затем левую ногу. Повторить то же в другом направлении (рис. 28).

9. Сидя на стуле, несколько приподнять прямые ноги и осуществлять вращение стоп с максимальной амплитудой слева направо и наоборот. Всего выполнить до 30 вращений.

10. Выполнить ходьбу на внешней и внутренней части стоп, до 20—25 шагов каждым способом.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ БАСКЕТБОЛА

Основы индивидуальной игры в баскетбол состоят из приемов, применяемых для поражения коль-

ца, передвижения с мячом и для передачи мяча партнерам. К основным приемам нападения относятся броски, ведение и передачи мяча.

Техника каждого приема обосновывается биомеханическими закономерностями движений всех частей тела при его выполнении. Чем выше техническая подготовка баскетболиста, тем больше у него возможностей для успешной творческой игры.

Прежде, чем овладеть приемами игры с мячом, баскетболист должен научиться специфическим передвижениям по площадке, правильно держать мяч, овладеть техникой стойки баскетболиста и т. д. Другими словами, вначале нужно овладеть теми приемами баскетбола, при помощи которых создаются благоприятные условия для реализации броска, ведения и передачи.

ДЕРЖАНИЕ МЯЧА

Прежде чем приступить к изучению приемов баскетбола, необходимо научиться правильно держать мяч. Кисти обеих рук с широко расставленными пальцами располагаются сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх-внутрь, примерно под углом 60° друг к другу, остальные — вперед. Если мысленно удлинить большие пальцы до пересечения, а их основания соединить между собой прямой линией, то должен образоваться равнобедренный треугольник (рис. 29, б). Мяч удерживается всеми фалангами пальцев, но вплотную с ладонью не соприкасается (рис. 29, а). Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, они как будто образуют воронку (рис. 29, б).

Упражнения для овладения техникой держания мяча:

выполнить имитацию держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей — 3—4 раза; наклониться к лежащему на полу мячу, поло-

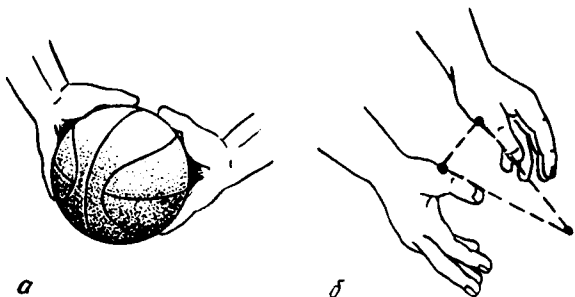


Рис. 29

жить на него кисти рук и поднять мяч до уровня груди — 7—8 раз;

в ходьбе или беге с мячом в руках по собственному сигналу остановиться и посмотреть на правильность держания мяча — 10—15 раз.

СТОЙКА БАСКЕТБОЛИСТА

Выполнение игровых действий баскетболист должен стремиться начать с такого положения тела, которое могло бы способствовать более эффективному их применению. Исходное положение, удобное для наиболее быстрого и результативного выполнения любых технических приемов баскетбола называется стойкой баскетболиста.

При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15—20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки слегка касаются пола, колени полусогнуты, туловище немного наклонено вперед, спина прямая, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны.

Такое положение баскетболиста называется защитной стойкой и используется при выполнении защитных действий в игре.

Если в данном положении игрок удерживает у груди мяч, то такое положение называется основной стойкой баскетболиста, которая используется для выполнения игровых действий с мячом при организации нападения (рис. 30).



Рис. 30

При обучении стойке баскетболиста наиболее часто встречаются следующие ошибки: стопы расположены близко друг к другу, центр тяжести перенесен на одну ногу, туловище чрезмерно наклонено вперед, пятки плотно касаются пола. Важно своевременно избавиться от этих ошибок.

Самообучение стойке баскетболиста рекомендуется проводить при помощи выполнения следующих методических заданий:

приподняться на носках, равномерно распределив тяжесть тела на обе ноги. Сгибая ноги в коленях и ставя стопы параллельно, присесть. Вновь приподняться на носки, сохраняя равновесие, присесть и т. д.;

из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и пр.) принимать стойку по своему сигналу;

во время ходьбы с мячом в руках по собственному сигналу принять положение стойки;

то же — во время бега;

стоя на месте, подбросить мяч вверх, поймать и принять основную стойку баскетболиста;

во время ходьбы с мячом в руках подбросить мяч вверх-вперед на 3—4 метра, затем выполнить ускоренный бег, поймать мяч и принять основную стойку баскетболиста; то же — во время бега.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Для передвижения по баскетбольной площадке игрок использует ходьбу, бег, остановки, повороты и приставные шаги. Если баскетболист владеет всеми этими приемами, то он сможет создать себе наиболее благоприятные условия для выполнения основных приемов баскетбола: ловли, передач и бросков мяча.

Ходьбу применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы игроки передвигаются, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.

Бег баскетболиста отличается от легкоатлетического тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Такое увеличение площади опоры необходимо для внезапного изменения направления движения, скорости бега, остановок. При коротких прямолинейных рывках первые 4—5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеренному направлению, туловище же отклоняет внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами. Перед прыжком толчком одной ногой после разбега удлиняется последний шаг, немного согнутая толчковая нога приземляется на пятку, а маховая, согнутая в колене до прямого угла, свободно выносится вперед-вверх. Прыжки толчком двумя ногами выполняются как с разбега, так и с места. В первом случае последний шаг делается, как и при прыжке, толчком одной ногой. Маховая приставляется к опорной на всю ступню;

после чего производится одновременное отталкивание. При прыжках с места отталкивание выполняется за счет энергичного разгибания ног и движения рук вперед-вверх.

Передвижение приставным шагом позволяет баскетболисту, особенно играющему в обороне, в любой момент активно включиться в борьбу за мяч. Передвигаясь за нападающим приставными шагами вперед, назад, вправо, влево, игрок постоянно находится в защитной стойке — устойчивом удобном положении для резкого старта, прыжка, силовой борьбы.

В основе успешного выполнения передвижения приставным шагом лежит правильная «работа» ног. Поэтому, обучаясь технике передвижений, необходимо самым тщательным образом следить за техникой перемещения ног.

Техника передвижения приставным шагом заключается в следующем. При движении в правую сторону игрок переставляет правую ногу на шаг вправо, затем левой выполняет скользящий шаг вправо, после чего вновь принимает первоначальную позу.

При движении тяжесть тела плавно переносят с одной ноги на другую, ступни почти не отрывают от площадки, а как бы скользят по ней, ноги в коленях все время согнуты, туловище, руки и голова сохраняют положение основной стойки. Техника перемещения приставными шагами вправо, назад, вперед аналогична описанной.

Ошибками при выполнении приставных шагов являются: а) скрещивание ног; б) значительные колебания центра тяжести в вертикальном направлении; в) передвижение скачками; г) чрезмерный наклон туловища вперед или назад; д) опущенные вниз руки.

При обучении технике приставного шага вначале рекомендуется выполнять передвижения медленно под счет: вправо, влево, вперед и назад. Затем можно выполнить передвижение приставным ша-

гом вокруг баскетбольной площадки со сменой разновидностей. Например, вдоль боковой линии вперед правым боком, вдоль другой — левым, вдоль одной лицевой линии — спиной, вдоль другой — лицом.

Максимально приблизиться к специфике передвижений приставным шагом в игровых условиях можно при помощи зазгагообразного перемещения от одной лицевой линии площадки до другой.

Рекомендуется использовать также следующее упражнение.

Передвижение приставными шагами в окружностях площадки: вначале в круге одной зоны штрафного броска, затем в центральном круге и потом в круге второй зоны штрафного броска. Вначале выполнить передвижения правым боком, затем левым.

ОСТАНОВКИ

Баскетболист должен уметь внезапно останавливаться с мячом и без него. В баскетболе чаще всего останавливаются прыжком и двумя шагами.

При остановке двумя шагами используется так называемый двухшажный ритм. После быстрого бега первый шаг делается широким, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад. Постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на ступню. Второй шаг, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги, стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, затем фиксируется остановка (рис. 31).

При выполнении остановки шагом необходимо избегать потери равновесия, отрыва сзади стоящей ноги, «осевой», переноса центра тяжести на вле-

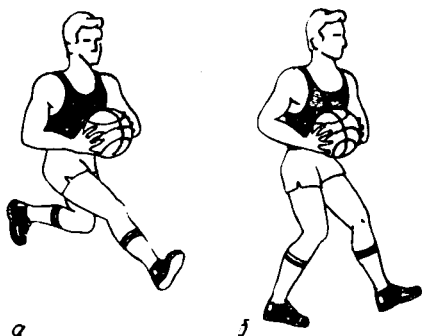


Рис. 31

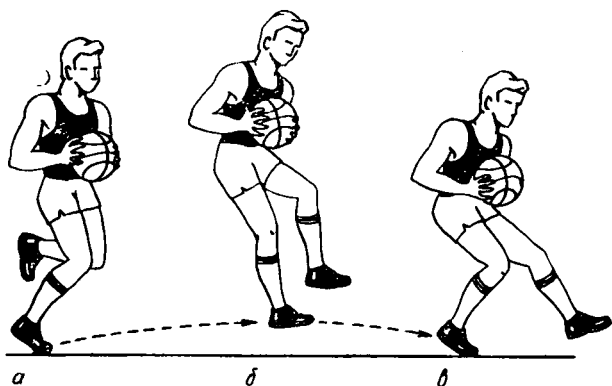


Рис. 32

редистоящую ногу, допуска фазы полета, т. е. безопорного положения двух ног.

Техника остановки прыжком заключается в следующем. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий, стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько

назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой второй. Туловище при этом разворачивается вполоборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибаются при остановке ноги (рис. 32, а, б, в).

При выполнении остановки прыжком необходимо избегать чрезмерно высокого прыжка, неустойчивого положения тела после приземления, переноса тяжести тела на выставленную вперед ногу.

Обучение остановкам рекомендуется проводить в следующей последовательности:

в ходьбе вокруг площадки произвольно выполнять остановки шагом после каждых 6—7 шагов, зафиксировать остановку принятием стойки баскетболиста и затем продолжить ходьбу;

выполнить то же задание в беге, останавливаясь после каждых 9—10 шагов;

в зигзагообразном беге выполнить остановки перед каждым изменением направления бега.

Затем в тех же упражнениях пройти обучение остановке прыжком.

ПОВОРОТЫ

Для укрывания мяча от выбивания или ухода от опекуна баскетболисты выполняют повороты на месте. Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки (рис. 33). Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и потому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься

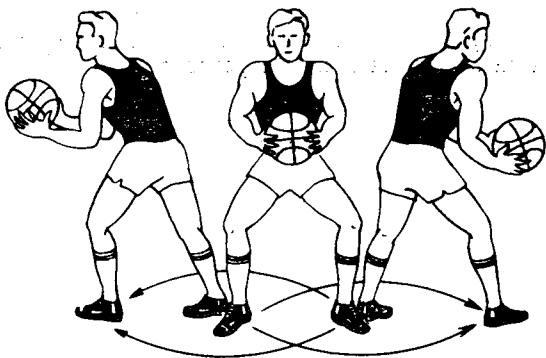


Рис. 33

и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

Основные ошибки при поворотах на месте: а) отрыв или смещение осевой ноги; б) колебания высоты центра тяжести; в) перенос массы тела на маховую ногу.

Прежде чем приступить к обучению поворотам на месте, необходимо напомнить, что осевой ногой считается та, которая во время остановки игрока с мячом «приземлилась» первой. Если баскетболист выполняет поворот после получения мяча на месте или после остановки прыжком с одновременным приземлением обеих ног, то осевой может быть любая нога.

Обучение поворотам рекомендуется проводить в следующей последовательности:

повороты вперед на месте с мячом в руках;
то же, с поворотом назад;

то же, с поочередным выполнением поворота вперед и назад с имитацией укрывания мяча от соперника.

Следует помнить, что повороты могут выполняться при правой или левой осевой ноге, поэтому ноги все время нужно чередовать.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Передача — это основной прием баскетбола. при помощи которого игроки могут осуществлять коллективное взаимодействие, направляя мяч партнерам по команде. В баскетболе существует около 20 разновидностей передач. Каждая из них может применяться в зависимости от игровой обстановки: расстояние до партнера, характера противодействия защитника, быстроты смены игровой обстановки, скорости передвижения партнера и т. д.

Передачи выполняются как с места, так и в движении. Они бывают короткие и длинные, прямые и с высокой траекторией, без отскока и с отскоком мяча от пола. По направлению передачи подразделяют на продольные, поперечные и диагональные.

ПЕРЕДАЧИ ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ

Этот способ чаще других применяется в игре. Он наиболее удобен для передачи мяча на расстоянии от 2 до 5 метров. Применяется эта передача, главным образом, тогда когда защитник не плотно опекает передающего.

Передачу двумя руками от груди (рис. 34 а, б, в, г) начинают с небольшого кругообразного замаха руками с мячом вперед-вниз-на себя-вверх и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем руки резко выпрямляются вперед, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперед. Мяч выпуска-

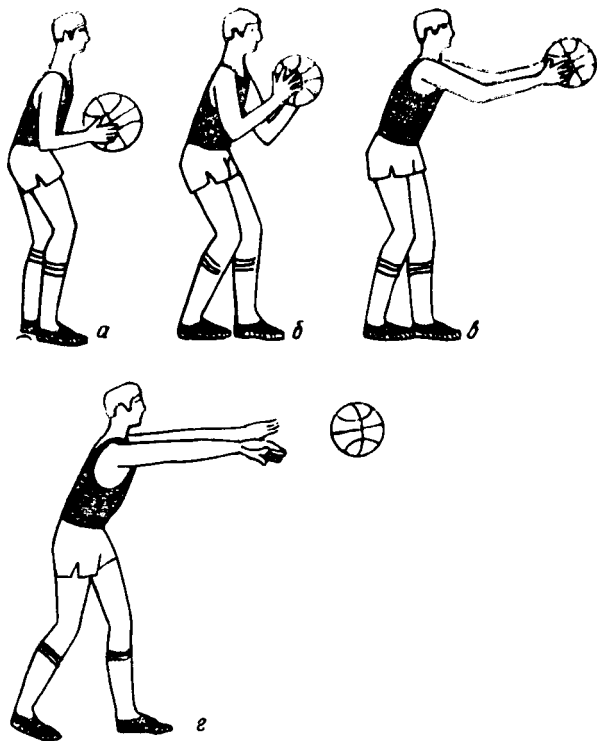


Рис. 34

ется захлестывающим движением кистей вперед-в стороны. После кратковременной фиксации финального положения игрок принимает основную стойку. Для увеличения силы полета мяча передача выполняется с шагом вперед.

При самообучении передаче двумя руками от груди необходимо следить, чтобы не допускались следующие ошибки: несогласованность движения

рук и ног, широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха, отсутствие захлеста кисти, потеря равновесия, туловище чрезмерно наклонено вперед.

ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ С ОТСКОКОМ МЯЧА ОТ ПОЛА

Этот способ рекомендуется для передачи мяча на близкое расстояние от 2 до 3 метров. Особенно часто он используется для передачи мяча игроку, находящемуся под кольцом соперника.

По технике этот способ является вариантом передачи мяча двумя руками от груди, только руки с мячом направляются вперед-вниз. Мяч должен удариться о пол примерно в метре от парт-

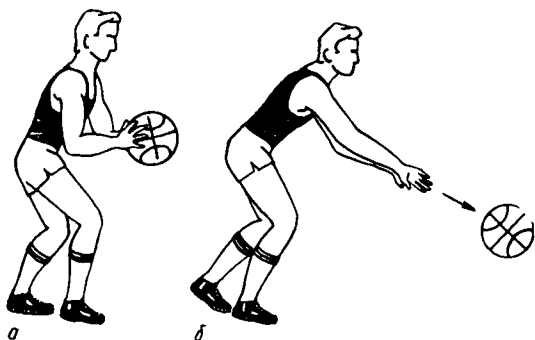


Рис. 35

нера (рис. 35 а, б). Считается грубой ошибкой, если занимающийся будет прилагать дополнительные усилия, направленные сверху вниз для увеличения высоты отскока мяча.

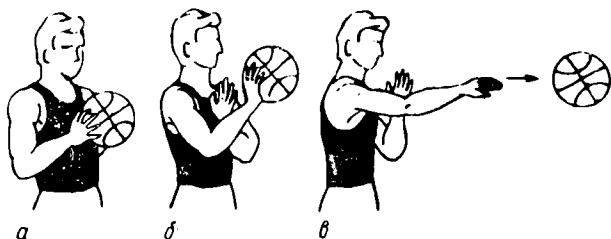


Рис. 36

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА

При активном сопротивлении защитника передать мяч партнеру двумя руками от груди затруднительно. В такой игровой ситуации часто пользуются передачей одной рукой от плеча. Эту передачу применяют и при быстром прорыве для доставки мяча на средние и дальние дистанции.

При передаче одной рукой от плеча время для замаха минимально, мяч хорошо контролируется. За счет движения кисти в момент выпуска мяча можно широко варьировать траекторию его полета.

Из основной стойки игрок отводит руку с мячом по кратчайшему пути к правому (при передаче правой рукой) плечу, разворачивая слегка туловище в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в основную стойку (рис. 36 а, б, в).

При выполнении передачи одной рукой от плеча занимающиеся допускают следующие ошибки: поднимают мяч высоко над плечом, неполностью

выпрямляют руку в локтевом суставе, отсутствует захлест кисти при выпуске мяча.

ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Этот способ чаще всего используется для передачи мяча на расстояние 5—7 метров в условиях плотной опеки соперника.

Передачу мяча двумя руками сверху выполняют из исходного положения — ноги параллельно или в шаге, мяч вынесен несколько выше головы, руки согнуты в локтях. Из этого положения руки начинают выпрямляться и резким движением подаются вперед. Заканчивается передача захлестывающим движением кистей вперед-в стороны. Мяч посылается кратчайшим путем на грудь партнеру.

Ошибки, встречающиеся при выполнении этой передачи, немногочисленны. Чаще всего они заключаются в передаче мяча с крутой траекторией и не на грудь партнеру.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ ИЗ-ЗА ПЛЕЧА

Иногда эту передачу, особенно в зарубежной литературе, называют оеисоольной. Этот способ применяется баскетболистами, когда возникает необходимость передать мяч на дальнее расстояние от 10 до 20 метров.

Баскетболист принимает исходное положение, когда левая нога в шаге выставлена вперед, мяч удерживается двумя руками у груди. Затем мяч двумя руками отводится к плечу, после чего левая рука прекращает поддержку мяча, который заносится правой рукой за плечо. Одновременно игрок осуществляет разворот туловища вправо. Чем дальше нужно послать мяч, тем больше выпрямляется в локтевом суставе правая рука и больше разворачивается туловище, за счет чего осущест-

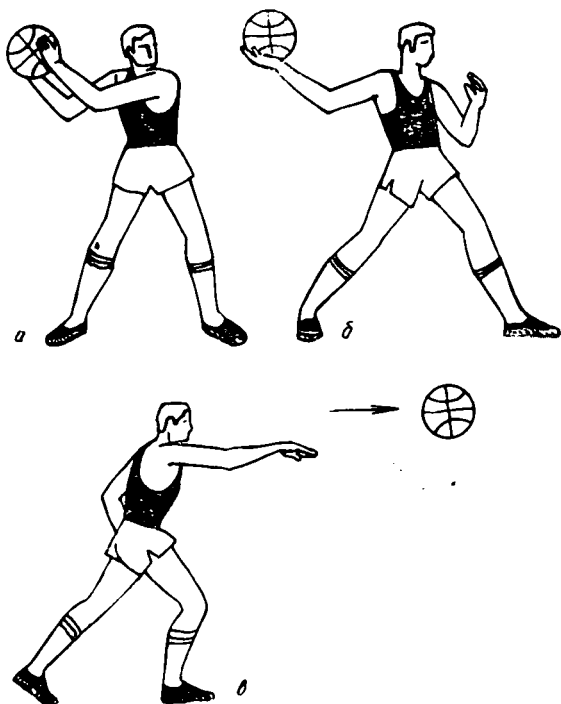


Рис. 37

вляется увеличение амплитуды замаха. Затем баскетболист переносит вес тела на впереди стоящую ногу, с одновременным выпрямлением правой руки вперед, приложив при этом к мячу значительные усилия. Туловище осуществляет мощный поворот влево, что способствует более дальнему полету мяча (рис. 37 а, б, в). Необходимо, чтобы мяч летел по кратчайшей траектории на грудь партнера.

При выполнении передачи одной рукой из-за



Рис. 38

плеча встречаются следующие ошибки: «передающая» рука не выпрямляется вперед до конца, что не способствует точному попаданию мяча в цель; не осуществляется разворот туловища; передача не заканчивается захлестывающим движением кисти; прилагаемые усилия к мячу и величина замаха не соответствуют расстоянию, на которое нужно передать мяч, а значит, мяч или не долетает до другого игрока, или пролетает за него.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ СБОКУ

Этот способ используют, когда необходимо передать мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в условиях плотной опеки соперника. Из исходного положения — основная стойка баскетболиста — передача начинается за счет отведения мяча вправо, с удержанием его двумя руками. Затем правая отводится в сторону параллельно площадке. Кисть ладонью обращена вперед, ребром к площадке. Прямая правая рука несколько про-

двигается вперед с постепенным сгибанием кисти. Чаще всего при этой передаче мяч направляется за спину защитника, в этом случае кисть должна произвести резкое захлестывающее движение вперед.

Необходимо помнить, что при выполнении передачи одной рукой сбоку направление полета мяча зависит от степени сгибания кисти во время выпуска мяча. Чтобы увеличить надежность доставки мяча к цели, иногда передачу выполняют с шагом правой ногой.

Если мяч выпущен при раскрытой кисти, он полетит в правую сторону от передающего; при максимально согнутой — вперед-влево (рис. 38).

ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

В современном баскетболе этот способ применяется, главным образом, для передачи мяча на близкое расстояние, а иногда из рук в руки, когда защитники оказывают активное сопротивление. Удерживая мяч двумя руками, игрок отводит его в сторону к бедру правой ноги. Затем маховым движением рук вперед мяч посылается в желаемом направлении. При этом руки выпрямляются в локтевых суставах тем сильнее, чем дальше нужно

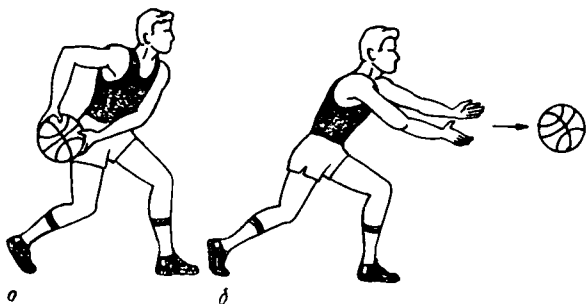


Рис. 39

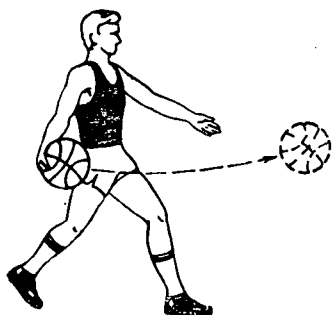


Рис. 40

послать мяч. Активность движения кистей также должна находиться в зависимости от необходимости приложения усилий к мячу (рис. 39 а, б). При освоении этого приема нужно отводить мяч вправо к бедру, избегать скованности движения рук в локтевых суставах, стремиться не ограничивать движения кистей.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ СНИЗУ

Этот способ применяют в игре, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Передача выполняется на близкое и среднее расстояние до 5 — 6 метров.

Техника передачи одной рукой снизу сходна с техникой передач одной рукой сбоку и двумя руками снизу. Вначале мяч, удерживаемый двумя руками, переносится вправо-вниз, затем перекладывается на ладонь правой руки, которая отводится с мячом несколько назад, потом выносится вперед вдоль бедра. Направление полета мяча регулируется движением кисти и пальцев. Если необходимо передать мяч на более далекое расстояние, движение руки сопровождают шагом вперед (рис. 40).

Чаще всего при передачах одной рукой снизу допускаются ошибки, связанные с движением кисти, от которого зависит направление полета мяча.

«СКРЫТЫЕ» ПЕРЕДАЧИ

В настоящее время все популярнее становятся так называемые «скрытые» передачи. Это такие способы передач мяча, когда основное движение руки, выполняющей передачу, частично скрыто от глаз противника.

Такие передачи почти всегда неожиданны для опекающего соперника. Поэтому они применяются при его активном сопротивлении. «Скрытые» приемы передач используются, в основном, для передач мяча на близкое расстояние. Для дальних передач такие способы не применяются прежде всего из-за того, что зрительный контроль за движением мяча в этом случае затруднен, а значит точность полета значительно снижена.

Для «скрытых» передач характерны сравнительно короткие замахи руки с резким и мощным движением кисти и пальцев.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ ИЗ-ЗА СПИНЫ

Эту передачу игрок может выполнять стоя на месте и в движении. Применяется она в тех случаях, когда защитник плотно прикрывает игрока с мячом и передать его другим способом затруднительно.

Игрок стоит боком к партнеру, ноги согнуты, мяч держится двумя руками перед грудью. Опуская мяч вниз-вправо до уровня таза, игрок поворачивает его так, чтобы широко расставленные пальцы правой руки, согнутой в локтевом суставе, были направлены вниз, затем левая рука отпускает мяч (рис. 41, а, б). Выпрямляя правую руку в локтевом суставе назад за спину влево, игрок захлестывающим движением кисти посылает мяч в желаемом направлении. Рука, передающая мяч, расслаблена и остается согнутой в локтевом суставе.

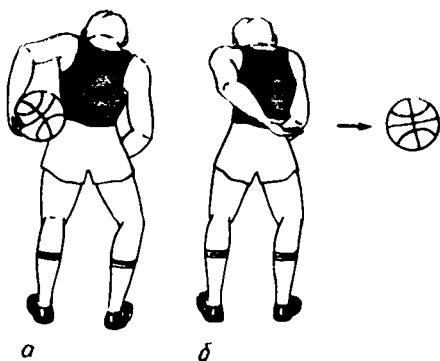


Рис. 41

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ НАД ПЛЕЧОМ

Стоя спиной к цели в основной стойке, игрок удерживает мяч перед грудью двумя руками. От груди мяч поднимается правой рукой влево-вверх над левым плечом. Движение заканчивается некоторым сгибанием руки в локтевом суставе и резким захлестывающим сгибанием кисти (рис. 42, а,

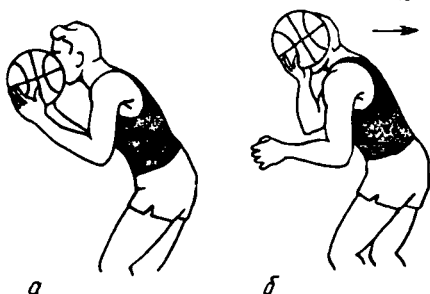


Рис. 42

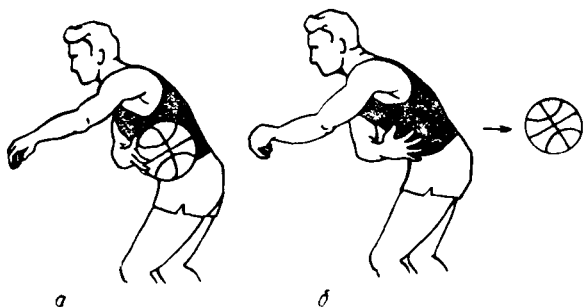


Рис. 43

б). Передача может выполняться также правой рукой над правым плечом и левой над левым.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ НАЗАД ИЗ-ЗА РУКИ

Для выполнения этой передачи игрок должен стать спиной к партнеру, мяч держится двумя руками перед грудью, ноги согнуты.

Правая рука движется влево, локоть правой слегка приподнимается вверх, чтобы освободить путь для правой руки с мячом (рис. 43 а, б). Правая рука выносит мяч к левому боку и захлестывающим движением кисти посылает его назад под левую.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ НАЗАД

Этот способ применяется для передачи мяча игроку, передвигающемуся за спиной партнера. Игрок держит мяч руками перед грудью, выставив правую ногу вперед. Затем опускает обе руки вниз, одновременно поворачивая мяч так, чтобы он оказался лежащим на кисти правой руки, согну-

той в локтевом суставе: левая помогает удерживать мяч (рис. 44 а, б, в). Доведя мяч до бедра, игрок снимает левую руку с мяча. Правая, слегка

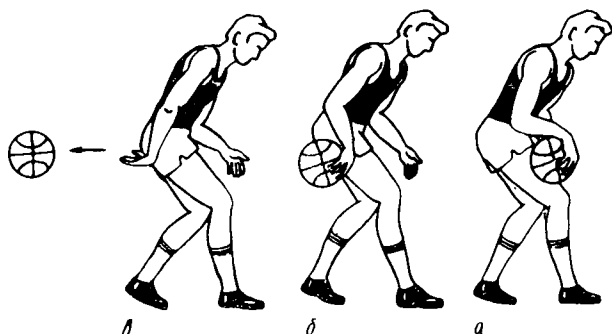


Рис. 44

согнутая в локтевом суставе, продолжает движение назад. Перелача заканчивается энергичным захлестывающим движением кисти

ЛОВЛЯ МЯЧА

В зависимости от расположения игроков на площадке, скорости и направления, высоты полета мяча, степени противодействия защитника мяч ловят различными способами. Основным и надежным способом приема мяча в баскетболе является ловля двумя руками, техника которого сводится к следующему.

Если мяч летит к игроку на уровне груди, руки вытягиваются к нему навстречу, кисти широко расставленными пальцами образуют как бы воронку, несколько большую, чем мяч. При соприкосновении с пальцами мяч захватывается ими. Уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость

его полета. Игрок принимает положение основной стойки с мячом, удобное для последующих действий. Мяч должен ловиться почти бесшумно. Хлопок в момент приема мяча является первым признаком неправильной техники ловли.

В процессе игры часто применяется ловля мяча одной рукой. Для этого рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

К основным ошибкам в технике ловли мяча двумя и одной рукой нужно отнести невыполнение амортизирующего (уступающего) движения за счет сгибания рук (руки) в локтевых суставах; руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу; пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах; кисти рук не образуют форму воронки; мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

МЕТОДИКА САМООБУЧЕНИЯ ЛОВЛЕ И ПЕРЕДАЧАМ МЯЧА

Ловле и передаче мяча обучаются одновременно. Обучение передачам необходимо начинать со способа двумя руками от груди, затем одной рукой от плеча. Остальные можно изучать в той последовательности, в которой они изложены в книге.

Учитывая, что занимающийся обучается баскетболу один, для изучения передач ему необходимо найти «глухую» стену, которая могла бы заменить партнера. Ловить отскочивший от стены мяч вначале нужно двумя руками, т. к. изучение ловли рекомендуется начинать с этого способа.

Для изучения передач и ловли мяча рекомендуется следующая последовательность упражнений:

1. Стоя на расстоянии 3 — 4 метров от стены, выполнить передачу двумя руками от груди со средней силой и поймать мяч после отскока его от пола. В этом упражнении занимающийся обращает внимание на правильность движения рук как при передаче, так и ловле мяча. Вначале ловить мяч двумя руками, затем — одной.

2. То же, но мяч ловить сразу после отскока его от стены. Упражнение выполнять не спеша, акцентируя внимание на технику передачи и ловли двумя и одной рукой.

3. То же, с выполнением ходьбы на месте.

4. То же, с выполнением бега на месте.

Эту же последовательность упражнений повторить при обучении последующих приемов передач мяча.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Слабое владение этим техническим приемом лишает игрока возможности выйти на удобную позицию для броска или передачи, а защитникам нетрудно противодействовать такому подопечному. Чтобы не потерять мяч при ведении, его контролируют дальней от защитника рукой, укрывая туловищем, ногами и свободной рукой. Поскольку защитник может менять позицию, необходимо уметь водить мяч обеими руками, владеть сменой направления и скоростью бега при ведении, без ошибок переводить мяч с руки на руку.

Ведение обычно начинают из основной стойки игрока с мячом. Мяч отводят вправо и поворачивают так, чтобы кисть правой руки находилась сверху-сзади мяча, а левая кисть — под мячом. Разгибая руку в локтевом суставе до полного выпрямления (левая кисть отводится в сторону) и слегка сгибая ноги в коленях, игрок посылает мяч

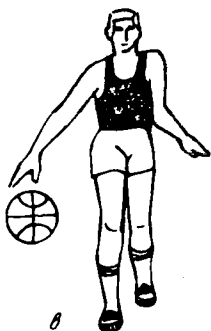


Рис. 45

в пол снаружи от правой ступни пружинистым толчком кисти и задерживается в этом положении до тех пор, пока отскочивший мяч не коснется пальцев. Возвращение руки в исходное положение осуществляют только с мячом. Сначала руку разгибают в лучезапястном, а затем сгибают в локтевом суставах, ноги несколько выпрямляют, и игрок принимает ту же позу, что и в начале предыдущего акта ведения (рис. 45 а, б, в). Следует подчеркнуть: чем дольше пальцы соприкасаются с мячом во время ведения и чем, следовательно, меньше фаза свободного полета мяча, тем надежнее он контролируется и тем больше у игрока воз-

возможностей принять правильное тактическое решение в постоянно меняющейся игровой обстановке.

Основные ошибки, допускаемые при ведении мяча: а) мяч посылается в пол не толчком, а ударом (слышится хлопок); б) туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз; в) ноги недостаточно согнуты; г) мяч ударяется не сбоку, а перед собой.

Методика самообучения ведению мяча заключается в выполнении приемов на месте, в ходьбе на месте, в ходьбе, в беге, с поочередным выполнением ускоренного бега.

Для обводки соперника и проходов к щиту используется ведение мяча с изменением направления. При этом, как правило, мяч укрывают от защитника неожиданным переводом с одной руки на другую.

Чтобы повернуть налево, игрок накладывает правую кисть на правую боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Обучение этому приему проводится в следующей последовательности:

стоя на месте, с переводами мяча с правой руки на левую и наоборот;

в ходьбе по прямой;

в ходьбе со сменой направления в момент перевода;

в беге.

Главное в технике ведения мяча — это продвижение без зрительного контроля. Такое ведение нужно использовать во всех игровых ситуациях, но особую необходимость в нем баскетболист испытывает, когда ведет мяч при активном сопротивлении защитника. В этом случае игроку приходится изменять технику ведения. В условиях противодей-

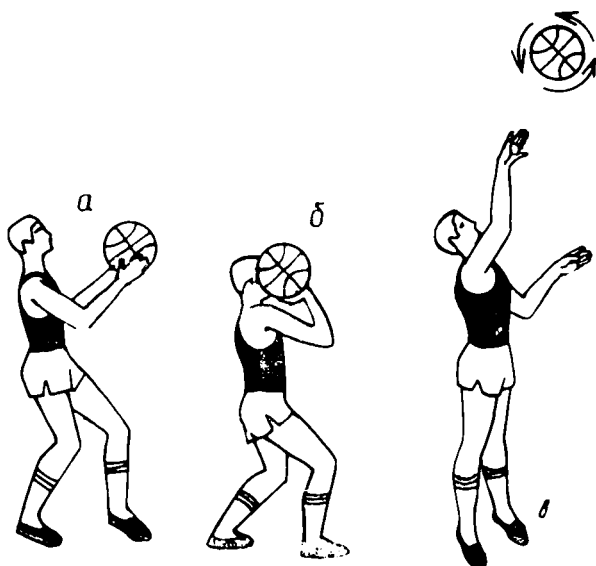


Рис. 46

ствия баскетболист ведет мяч как бы сбоку-сзади, пряча его за свое туловище. Кисть руки при этом развернута максимально вправо, ноги согнуты почти в полуприседе, голова повернута в сторону соперника.

Такому способу ведения необходимо обучаться только после того, как будет освоена техника ведения мяча без сопротивления. Можно использовать указанные ранее методические упражнения, только при выполнении каждого из них взгляд должен быть направлен на любой объект, кроме мяча.

БРОСКИ

Бросок мяча в корзину — важнейший прием техники игры. Умение метко поражать кольцо с раз-

ных позиций приобретается в процессе тренировки. Точность бросков во многом зависит от владения игроком рациональной техникой этого приема, от его психической устойчивости, от умения сосредоточиться при прицеливании на воображаемой оси — «мяч — центр кольца».

Квалифицированные баскетболисты команды производят в среднем за матч до 75 бросков в корзину с игры и до 25 штрафных бросков, добиваясь соответственно 55 — 60 % и 70 — 80 % попаданий. Броски могут быть различными по характеру — с места в движении, в прыжке; могут выполняться с разных дистанций — с близких (до 3 м), средних (3—6 м) и дальних (более 6). Различают броски одной и двумя руками, которые могут выполняться с места, в движении (после двойного шага) и в прыжке.

БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА С МЕСТА

Одним из эффективных способов атаки корзины со средней и дальней дистанции является бросок одной рукой от плеча. Большинство баскетболистов высокой квалификации пользуются именно этим приемом при выполнении штрафных бросков.

Техника выполнения этого броска состоит в следующем.

В исходном положении для броска с места ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10 — 15 см. Носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины (рис. 46 а). В подготовительной фазе ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп. Мяч в это время кратчайшим путем выносится поверх правого плеча. Одновременно с выносом мяча кисть правой руки вместе с мячом выполняет вращательное движение влево так, чтобы расположиться сзади-снизу под мячом, а левая поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. По-

кость не должен быть чрезмерно опущен или приподнят. Линия плеча приблизительно параллельна полу.

Основная фаза броска начинается с одновременного разгибания ног и правой «бросающей» руки. Левая рука плавно отводится в сторону. Мяч мягко перемещается вперед-вверх под углом $65-70^\circ$. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию (рис. 46 в). После отрыва мяча от пальцев кисть по инерции сгибается до отказа (захлест кисти). Затем рука расслаблено опускается вниз и игрок принимает основную стойку.

При формировании техники броска одной рукой от плеча нужно не допускать таких ошибок, как потеря равновесия, несогласованность в работе верхних и нижних конечностей, неполное разгибание руки в локтевом суставе, отсутствие захлеста кисти, отрыв ног от пола.

Самообучение броску одной рукой от плеча рекомендуется проводить при помощи расчлененного метода. Весь двигательный акт расчленяется на фазы: подготовительную, основную и заключительную. Движения всех звеньев туловища в каждой фазе изучаются самостоятельно, а затем соединяются в целое единое.

Методика самообучения бросков одной рукой от плеча

Задание 1. Принять основную стойку баскетболиста. Правая нога выставлена в полушаге вперед. Выполнить сгибание ног в коленных суставах (подсед) с одновременным выносом мяча к плечу. Затем принять исходное положение. Выполнить 10—15 раз.

Необходимо обратить внимание на выполнение следующих деталей техники броска. При выносе к плечу вес мяча постепенно переходит на правую руку, тогда как левая только придерживает его.

Когда мяч вынесен к плечу, кисть должна находиться в максимально разогнутом состоянии. Мяч всей тяжестью будет оказывать на ее давление, т. е. полностью лежать на пальцах кисти. Плечо руки в это время должно быть параллельно полу.

Задание 2. Из исходного положения ноги согнуты в коленных суставах, мяч удерживается двумя руками у плеча (конечное положение задания 1), одновременно разогнуть ноги и руки. Выполнить это задание нужно не менее 15 раз.

Задание 3. Соединить движения, выполняемые в заданиях 1 и 2, в один двигательный акт. В момент выноса мяча к плечу недопустимы паузы. Если прервется движение мяча, то эффект воздействия инерционных сил, накопленных в подготовительной фазе (задание 1), будет сведен до минимума в основной (задание 2).

Выполнить это задание не менее 25 раз.

Задание 4. Занимающийся принимает исходное положение, стоя на месте, мяч удерживается у плеча. Необходимо выпустить мяч точно вверх за счет полного выпрямления руки в локтевом суставе и добиться вращения мяча на себя за счет активного сгибания кисти. Затем поймать мяч и повторить задание.

При выполнении этого упражнения необходимо помнить, что рука выпрямляется строго вверх и нельзя допустить сгибания пальцев в пястно-фаланговых суставах. При выполнении этих условий вращение мяча можно добиться только за счет сгибания кисти, что и является главной целью этого упражнения.

Задание 5. Стоя с мячом в руках в 2 — 2,5 м от стены, выполнить бросок мяча в точку на ней, расположенную на высоте 4 — 5 метров. Необходимо следить, чтобы движения рук и ног сочетались между собой и в подготовительной, и в основной фазах. Рука полностью выпрямляется в локтевом суставе, заканчивается весь двигательный акт броска захлестывающим движением кисти. Мяч после

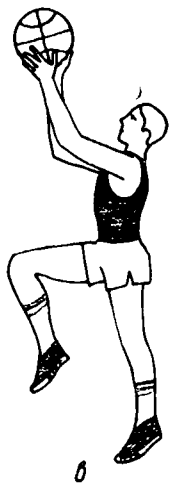
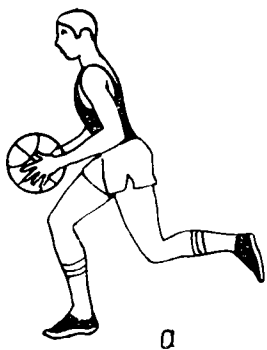


Рис. 47

выпуска должен вращаться в сторону бросающего. **Задание 6.** Теперь можно подойти к кольцу и выполнить броски по кольцу изученным способом с расстояния 3—4 метра. По мере усвоения техники броска можно увеличивать расстояние от кольца.

БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА В ДВИЖЕНИИ

Бросок в движении выполняют после ведения и ловли мяча. В основе сочетаний ловля-бросок и ведение-бросок лежит так называемая «двухшажная техника». При броске правой рукой мяч ловят под стопорящий шаг правой ноги (рис. 47 а). Затем выполняют шаг левой ногой перекатом с пятки на носок. Мяч в это время удерживают двумя руками у груди (рис. 47 б). Затем следует отталкивание левой ногой, выполняется прыжок вверх с выносом правой (маховой) ноги, согнутой в колене. Во время прыжка мяч двумя руками выносится к правому плечу так, чтобы лежал на правой руке, а левая поддерживала его сбоку (рис. 47 б). В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локте, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти (рис. 47 г). После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги.

При выполнении бросков в движении учащиеся чаще всего допускают следующие ошибки: мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу, перед броском выполняют один или три шага с мячом; отталкивание перед прыжком осуществляют не вверх, а вперед; неполное выпрямление руки при броске; отсутствие захлестывающего движения кисти; перед ловлей выполняют подскок на правой ноге.

Бросок в движении после ловли лучше проводить в пять учебных заданий. Если занимающийся будет испытывать трудности при выполнении ос-

нового задания, он может воспользоваться выполнением более упрощенных дополнительных заданий, составленных по принципу «от простого к более сложному». Каждое из них — упрощенное движение, при выполнении которого необходимо решить не более одной двигательной задачи.

К обучению броску в движении нужно приступить после повторения остановок с мячом двумя шагами, что и является первым учебным заданием. **Задание 2.** В беге без мяча выполнить шаг правой, затем левой ногой и после толчка ею прыгнуть вертикально вверх. Затем приземлиться на обе ноги и продолжить бег. Выполнить 15 — 20 раз.

Если выполнение задания затруднено, необходимо выполнить следующие подводящие упражнения:

с места под счет «один» сделать шаг правой ногой вперед, под счет «два» — шаг левой ногой и под счет «три» — толчком левой ноги выполнить прыжок вверх с выносом колена правой ноги вверх. Выполнить 5—6 раз;

в ходьбе на счет «раз», «два», «три» сделать двойной шаг с последующим прыжком вверх. Выполнить 8 — 10 раз.

Теперь можно еще раз попытаться выполнить основное учебное задание 2 и повторить его 10 — 15 раз.

Задание 3. В беге с мячом в руках произвольно выполнять после двойного шага броски мяча над собой одной рукой от плеча.

При затруднении в выполнении этого задания можно использовать следующие подводящие упражнения (для левши первый шаг левой ногой, а второй — правой):

имитация броска на месте — 8 — 10 раз;

бросок над собой на месте — 10 — 12 раз;

имитация броска над собой после выполнения двойного шага в ходьбе — до 10 раз;

бросок над собой после выполнения двойного шага в ходьбе — 15 — 20 раз;

имитация броска над собой после выполнения двойного шага в беге — до 10 раз.

Теперь можно еще раз выполнить основное задание 3 и повторить его 20 — 25 раз.

Задание 4. Этот учебный «шаг» предусматривает обучение сочетанию двух приемов: ловле мяча с последующим броском после двойного шага.

Стоя с мячом в руках у стены на расстоянии 6—7 метров от нее, выполнить передачу в стену. Затем, двигаясь навстречу мячу, поймать его после отскока от пола под правую ногу. Сделать еще шаг левой ногой, оттолкнуться ею и, подпрыгнув, бросить мяч над собой рукой от плеча.

На этом этапе обучения главное внимание необходимо обратить на согласованность постановки правой ноги при выполнении двойного шага с ловлей летящего мяча.

При затруднении в выполнении этого задания рекомендуется использовать следующие подводящие упражнения:

стоя на месте, ударить мячом о пол, чтобы он отскочил до уровня груди. Сделать шаг правой ногой вперед с одновременной ловлей мяча, затем второй и бросить мяч над собой. Выполнить 8 — 10 раз;

в ходьбе подбросить мяч на 1 — 2 метра вперед-вверх, подойти к мячу после отскока его от пола и поймать под правую ногу, выполнить двойной шаг с последующим броском мяча над собой — 10 — 12 раз;

то же, только все задание выполнить в беге — 10 — 12 раз;

в ходьбе подбросить мяч вверх несколько выше головы, поймать его, не дав опуститься на пол, под правую ногу. Затем выполнить второй шаг с последующим броском мяча над собой 10 — 12 раз.

то же, только все задание выполнить в беге — до 20 раз.

Теперь нужно вернуться к основному заданию 4 и попытаться выполнить его до 30 раз.

Задание 5. С расстояния 10 — 12 метров в беге по направлению к щиту подбросить мяч вверх-вперед, поймать его и выполнить бросок по кольцу в движении (после двойного шага), из-под щита, под углом 45° к нему.

При этом:

бросок должен выполняться с ударом мяча о щит;

мяч должен удариться о щит в области ближнего верхнего угла малого квадрата;

необходимо стремиться после броска не пролетать далеко под щит;

мяч нужно выпускать в верхней позиции прыжка;

второй шаг выполнять покороче, что создает более благоприятные условия для прыжка вертикально вверх.

При затруднении в выполнении этого задания предлагается воспользоваться следующими подводящими упражнениями:

стоя на месте с мячом в руках в 4 — 5 метрах от кольца, под углом 45° к щиту, подбросить мяч вперед-вверх, затем после отскока мяча от пола поймать его, выполнить двойной шаг с постановкой правой и левой ног на заранее начерченные на полу буквы «П» и «Л» с последующим броском из-под щита. На букву «П» занимающийся ставит правую ногу, на букву «Л» — левую. Выполнить 10 — 15 раз;

то же, только подбросить мяч и поймать его в беге — 10 — 15 раз;

то же, но поймать мяч, не дав ему удариться о пол — 20 — 25 раз.

Теперь нужно вернуться к основному заданию 5 и попытаться выполнить его до 50 раз.

Бросок в движении после ловли можно усовершенствовать в следующем упражнении. Стоя с мячом в руках лицом к щиту на расстоянии 5 — 6 метров от него, выполнить передачу мяча в щит, затем после отскока поймать его, не дав опустить-

ся на пол, выполнить двойной шаг с последующим броском по кольцу из-под щита.

Закрепив навык броска в движении после ловли мяча, можно перейти к обучению более сложного двигательного действия: броска в движении после ведения мяча. При этом предполагается, что ведению мяча занимающийся уже обучился.

Задание 1. В беге, после ведения мяча выполнить ловлю под правую ногу и после двойного шага осуществить бросок мяча одной рукой от плеча вверх над собой.

Для облегчения условий выполнения этого задания предлагается воспользоваться следующими подводящими упражнениями:

стоя на месте с мячом в руках, ударить мяч о пол и, поймав его под шаг правой ногой, выполнить двойной шаг с последующим броском мяча над собой; выполнить 5 — 6 раз;

выполнить ведение на месте, затем с шагом правой ногой поймать мяч и после двойного шага выполнить бросок мяча над собой — 8 — 10 раз;

то же, только ведение выполняется в ходьбе — 10—15 раз;

Теперь нужно повторить до 30 раз основное задание 1 и добиться правильного его выполнения.

Задание 2. В беге с расстояния 6 — 7 метров от щита выполнить ведение мяча к кольцу с последующим броском мяча после двойного шага.

При затруднении в выполнении этого задания воспользуйтесь следующими подводящими упражнениями:

а) после ведения мяча в ходьбе выполнить бросок в движении под углом 45° к щиту с выполнением двухшажной техники по буквам «П» и «Л» — 10—15 раз;

б) то же, с ведением в беге — 15 — 20 раз.

Теперь нужно повторить до 50 раз основное задание № 2 и добиться правильного его выполнения.

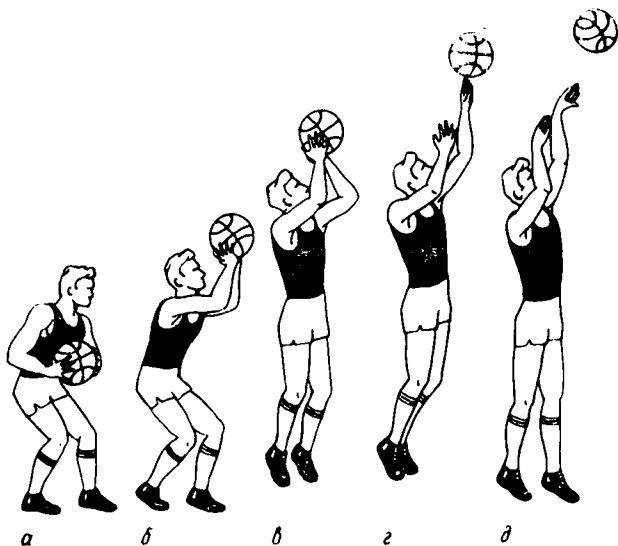


Рис. 48

БРОСОК В ПРЫЖКЕ

Бросок одной рукой в прыжке — самый распространенный способ поражения кольца в современном баскетболе. Сложность осуществления этого броска и основное его отличие от броска одной рукой с места — в безопорном положении тела во время прыжка. Все основные сложнокоординационные движения рук выполняются во время нахождения туловища в полете. Бросок в прыжке выполняют как с места, так и после предварительных действий.

Исходное положение — основная стойка баскетболиста с мячом, стопы параллельно, правая нога несколько выдвинута вперед. Мяч удерживается

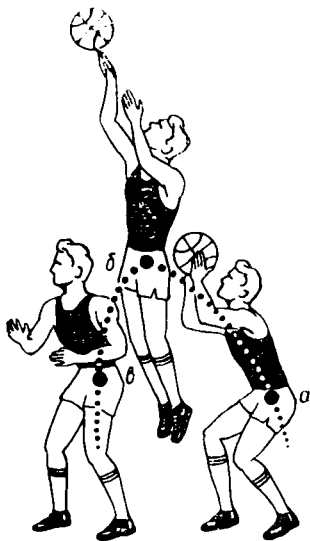


Рис. 49

двумя руками на уровне груди. В подготовительной фазе игрок сгибает ноги в коленях с одновременным выносом мяча двумя руками вверх до уровня головы. Центр тяжести смещается на переднюю часть стоп. Одновременно с выносом мяча кисть правой руки выполняет вращательное движение вместе с мячом так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги ее пальцев, локоть не должен быть чрезмерно опущен или приподнят. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Левая рука в этот мо-

мент поддерживает мяч сбоку (рис. 48 б).

Основная фаза броска начинается с энергичного разгибания ног в коленных суставах. Толчек двумя ногами осуществляется вертикально вверх. Во время прыжка бросающая рука разгибается в локтевом суставе. Начальный момент разгибания наступает на фоне дальнейшего разгибания (по инерции) в лучезапястном суставе. В высшей, так называемой «мертвой», точке прыжка происходит выпуск мяча, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию (рис. 48 г). После выпуска мяча кисть по инерции выполняет захлестывающее сгибательное движение (рис. 48 д). Основные ошибки в технике броска в прыжке: неверное исходное положение; несогласованность движений рук и ног; выпуск мяча после прохождения выс-

шей точки полета, когда игрок начинает опускаться (так называемый бросок с «зависанием»); потеря равновесия в полете; отсутствие захлестывающего движения кисти.

При обучении броску в прыжке используют положительный перенос двигательного навыка броска одной рукой от плеча с места, применяя расчлененный метод обучения в следующем порядке:

1. Занимающийся принимает исходное положение, после чего сгибает ноги в коленях с одновременным выносом мяча до уровня головы. Это действие будет знакомо по изучению броска одной рукой от плеча с места. Выполнить 3 — 4 раза.

2. Затем особое внимание нужно уделить периоду безопорного положения (полета) во время броска. Здесь занимающийся столкнется с двумя трудностями. Первая заключается в том, чтобы умело скоординировать плавное движение рук в фазе полета, вторая — в определении наивысшей точки прыжка для выпуска мяча.

Если рассмотреть путь центра тяжести тела игрока, выполняющего бросок в прыжке, то он будет выглядеть в виде кривой (рис. 49).

Выпуск мяча осуществляется в точке Б. На участке кривой АБ будет преждевременным, БВ — запаздывающим.

Учитывая это, особое внимание нужно уделить формированию умения определять высшую («мертвую») точку. Для этого за счет подкидного мостика нужно удлинить фазу безопорного положения, что значительно лучше поможет занимающемуся ощутить высшую точку прыжка. В ней нужно выполнить хлопок. То же задание можно выполнить, выпрыгнув вверх с гимнастической скамейки. Следить за тем, чтобы хлопок совпал с моментом нахождения туловища в высшей точке полета. Выполнить 10 — 12 раз.

3. На расстоянии 3—4 метров от кольца из исходного положения — стоя на гимнастической скамейке с мячом у головы — занимающийся выпры-

гивает вверх-вперед и, выполнив бросок мяча по кольцу, приземляется на пол. Выполнить 15—20 раз. Следить за выпуском мяча в высшей точке.

Если в этом задании не будет получаться движение кисти под мяч, за счет которого он начинает вращаться вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета, необходимо повторить упражнения на закрепление навыка выпуска мяча, как это делалось при изучении броска одной рукой от плеча с места (задание 4).

4. То же, но бросок выполняется из основной стойки игрока с мячом — 10—15 раз.

5. То же, но бросок в целом выполняют на полу с расстояния 1,5—2 м до кольца. Выполнить не менее 50 раз.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

УПРАЖНЕНИЯ В ЖОНГЛИРОВАНИИ МЯЧОМ

В последнее время в тренировках баскетболисты широко применяют индивидуальные упражнения в жонглировании одним или двумя мячами. При этом развивается очень важное качество — «чувство мяча». Вырабатывается уверенность в обращении с мячом, развивается координация движений, совершенствуется пространственно-временная ориентировка при взаимодействии с мячом. Такие упражнения вызывают у занимающихся положительные эмоции, поднимают настроение.

Выполнять упражнения в жонглировании рекомендуется в начале или в конце тренировочного занятия. Можно — и в начале и в конце. Не следует расстраиваться, если некоторые упражнения не будут сразу получаться. Выполняйте вначале более простые действия, а затем переходите к более сложным. Начинать в медленном темпе, увеличивая быстроту выполнения по мере его усвоения.

УПРАЖНЕНИЯ С ПОДБРАСЫВАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ МЯЧА

1. Подбросить мяч вверх двумя руками снизу несколько выше головы, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч впереди.

2. То же, только хлопнуть в ладоши за спиной, затем перед собой и поймать мяч.

3. То же, только хлопнуть в ладоши перед собой, затем за спиной и поймать мяч впереди.

4. То же, только хлопнуть в ладоши за спиной два раза и поймать мяч впереди.

5. Подбросить мяч вверх, повернуться на 180° и поймать мяч.

6. То же, повернуться на 360° и поймать мяч.

7. То же, повернуться на 360° в прыжке и поймать мяч.

8. Подбросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч.

9. То же, только сесть на пол, встать и поймать мяч.

10. Ударить сильно мяч перед собой о пол, присесть, встать и поймать мяч.

11. То же, только сесть на пол, встать и поймать мяч.

12. Подбросить мяч вверх повыше, наклониться вперед, стараясь достать пальцами рук пол, выпрямиться и поймать мяч.

13. То же, принять упор лежа, встать и поймать мяч.

14. Ударить сильно мяч перед собой о пол, наклониться вперед, выпрямиться и поймать мяч.

15. То же, принять упор лежа, встать и поймать мяч.

16. Приподнять вверх прямую правую ногу, правой рукой подбросить мяч под ногой выше головы и поймать двумя руками.

17. То же, только перед ловлей выполнять хлопок.

Повторить с подниманием левой ноги и подбросить мяч левой рукой.

18. Удерживая мяч двумя руками за спиной, перебросить через голову и поймать перед собой.

19. Поставить ноги пошире, наклониться и правой рукой подбросить мяч под левой ногой до уровня головы, поймать двумя руками.

То же, подбросив мяч левой рукой под правой ногой.

20. То же, только ловить мяч одной рукой и подбрасывать его поочередно правой и левой рукой под левой и правой ногой.

21. В ходьбе вытянуть прямые руки в стороны ладонью вверх, мяч удерживается в правой руке. Выполнять перебрасывание мяча с руки на руку через голову.

22. На месте, перебросить мяч правой рукой влево за спиной и поймать его двумя руками. То же, левой рукой вправо и т. д.

23. То же, только поймать мяч одной противоположной рукой и тут же перебросить его за спиной в обратном направлении и т. д.

24. Расставить ноги пошире, наклониться максимально вперед и бросить мяч одной рукой между ног назад-вверх так, чтобы он дугообразно перелетел вперед через голову. Поймать мяч впереди двумя руками.

25. То же, но выполнить двумя руками.

26. Ударить сильно мяч перед собой о пол, сделать шаг вперед и поймать двумя руками за спиной.

27. Подбросить мяч ненамного выше головы и поймать его двумя руками за спиной.

28. То же в ходьбе.

29. Стоя на правом колене, левая нога выставлена вперед. Мяч удерживается правой рукой. Перебросить влево через бедро левой ноги и поймать правой рукой, протянув ее под бедром левой ноги. Затем перебросить мяч назад и поймать одной правой рукой и т. д.

30. То же левой рукой через бедро правой ноги.

31. Стоя на месте, правая нога выставлена на шаг вперед. Мяч удерживается слева и справа двумя руками между ногами. Выпустить мяч, повернуться на 180° и поймать его между ног, не дав упасть на пол.

32. Поставить ноги шире плеч, мяч удерживается между ног двумя руками. Правая рука касается мяча впереди, левая — сзади за левой ногой. Выпустить мяч из рук и поймать его, поменяв положение рук, не давая упасть на пол. Левая рука теперь удерживает мяч впереди, правая сзади за правой ногой и т. д.

33. Ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях. Мяч удерживается двумя руками между ног. Подбросить мяч слегка вверх и поймать его двумя руками сзади.

34. Мяч удерживается на вытянутой в сторону правой руке. Движением кисти посылать к плечу. Затем ударом плеча — обратно. То же левой рукой.

35. Подбросить мяч немного вверх и затем последовательно подбивать его внутренней стороной локтя правой руки за счет резкого разгибания рук в локтевом суставе.

То же левой рукой.

36. Удерживая мяч двумя руками за головой, прогнувшись, ударить сзади сильно о пол, затем повернуться и поймать мяч двумя руками (рис. 50).

37. Ноги поставить на ширине плеч. Мяч удерживается двумя руками сзади на уровне пояса. Ударить мяч о пол между ног так, чтобы он отскочил вперед, и поймать его двумя руками (рис. 51 а, б).

38. То же, только мяч посылается с ударом между ног назад и ловится двумя руками сзади.

39. Соединить упражнения 37 и 38, выполнить передачи мяча последовательно вперед и назад.

40. Поставить ноги шире плеч, развернуть ту-

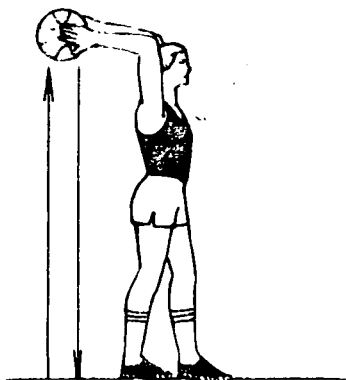


Рис. 50



Рис. 51

ловище вправо и направить мяч двумя руками в пол между ног так, чтобы он отскочил вперед, поймать двумя руками. То же с разворотом туловища влево.

41. Мяч удерживается двумя руками за спиной, ноги сильно согнуты в коленях. Затем мяч между ног подбрасывается кистями вперед и ловится впереди двумя руками и т. д.

УПРАЖНЕНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ МЯЧА

1. Перекладывая мяч с руки на руку, вращать мяч вокруг шеи вначале слева направо, затем в обратном направлении.

2. Перекладывая мяч с руки на руку, вращать мяч вокруг туловища слева направо и справа налево.

3. Поставить ноги вместе и слегка согнуть. Вращать мяч вокруг ног, перекладывая его с руки в руку в одну, затем в другую сторону.

4. Поставить ноги шире плеч и, перекладывая мяч с руки на руку, вращать мяч вокруг каждой ноги. Вначале вокруг правой, затем левой.

5. То же, только мяч вращать вокруг ног по восьмерке сначала в одну, затем в другую сторону.

6. На месте, левая нога впереди, правая — сзади. Переложить мяч между ног с правой руки в левую, затем в прыжке поменять положение ног и переложить мяч между ног с левой руки на правую и т. д.

7. То же, только перекладывать мяч с руки на руку во время медленной ходьбы.

8. В ходьбе приседью выполнить вращение мяча вокруг туловища.

УПРАЖНЕНИЯ С ДВУМЯ МЯЧАМИ

1. На месте, один мяч удерживается двумя руками; последовательно подбивать первым мячом второй, не давая упасть ему на пол.

2. То же, только в ходьбе.

3. Два мяча удерживаются с двух сторон двумя руками. Выпустить мячи из рук и поймать их вместе, не давая упасть на пол.

4. То же, только подбросить мячи, сделать хлопок и поймать их двумя руками.

5. Один мяч лежит на другом. В таком положении удерживаются одной рукой сверху, другой снизу. Быстро менять руки местами, стараясь не разрушить пирамиду.

6. В каждой руке удерживается по мячу. Перебросить мяч с правой на левую по крутой траектории, с левой на правую по прямой и т. д.

7. То же, только один мяч перебрасывается по прямой, а другой — с ударом о пол.

8. Удерживая в руках два мяча, поочередно подбрасывать их вверх каждый двумя руками, не давая упасть на пол.

9. В каждой руке удерживается по мячу. Правой рукой один подбрасывается вверх, а второй в это время оборачивается один раз вокруг туловища. То же с переменной мячей.

10. То же, только мяч ударяется сильно о пол, затем выполняется вращение мяча вокруг туловища с последующей ловлей первого мяча.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ БАСКЕТБОЛА

Каждое баскетбольное упражнение предусматривает сознательное отношение к качеству его выполнения, не каждое упражнение является увлекательным. Встречаются и такие, начальный интерес к которым может исчезнуть после нескольких его повторений. Но использовать в самотренировке только высокоэмоциональные упражнения будет не совсем правильно, так как нужно исходить не из степени занимательности упражнения (хотя это тоже важно), а из задач, которые решаются при помощи этого упражнения по дальнейшему совершенствованию техники приемов баскетбола.

Нужно также не забывать, что любое баскетбольное упражнение оказывает воздействие на физиологические функции организма, влияет на психику занимающегося, а также способствует развитию определенных физических качеств в процессе длительного его повторения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

1. Стоя у стены с мячом в руках на расстоянии 3 — 4 метров, выполнить передачу в стену, присесть, встать и поймать отскочивший от стены мяч.

2. То же, только после передачи мяча повернуться на 360° и поймать мяч после отскока его от пола.

3. То же, только поймать мяч сразу после отскока от стены.

Вначале каждое из упражнений выполнить при помощи одного из способов ловли и передачи. Затем можно после каждой очередной передачи последующую выполнить другим способом, произвольно чередуя и способы ловли мяча.

4. Сидя на полу с мячом в руках на расстоянии 3 метров от стены, передавать мяч в стену различными способами.

5. Стоя у стены с мячом в руках на расстоянии 2 метров, выполнить сильную передачу в стену на уровне головы, повернуться на 180° , выполнить ускоренный бег за отскочившим от стены мячом и овладеть им после отскока от пола (рис. 52).

6. Лежа на груди с мячом в руках лицом к стене на расстоянии 2 метров, прогнуться в пояснице и в таком положении выполнить передачи в стену двумя и одной рукой так, чтобы мяч не касался пола.

7. Лежа на спине с мячом в руках ногами в 3 — 4 м от стены, подняв голову, выполнять передачи в стену двумя и одной рукой с последующим чередованием способов ловли мяча.

8. Стоя с мячом в руках в 3 — 4 метрах от стены, выполнить передачу мяча так, чтобы мяч отскочил в сторону. Сместиться в сторону за мячом и поймать его, не дав упасть на пол. То же в другую сторону.

9. Стоя с мячом в руках спиной к стене на расстоянии 1,5 метра от нее, выполнить прыжок с

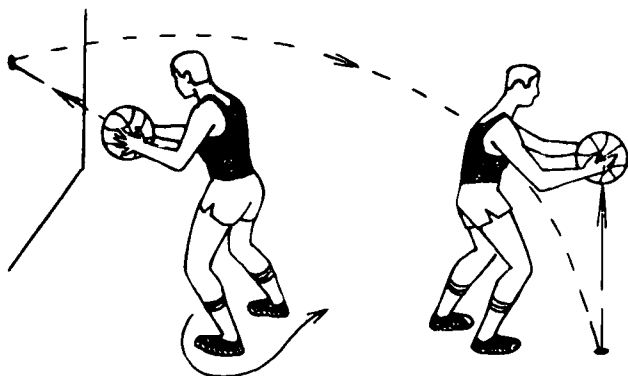


Рис. 52

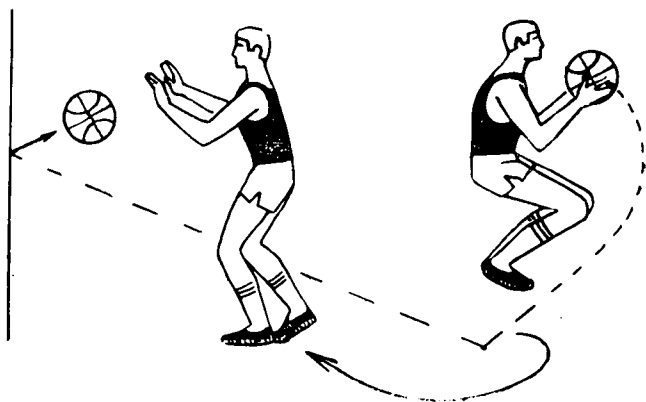


Рис. 53

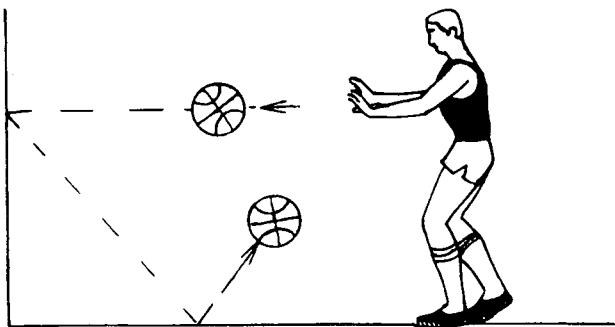


Рис. 54

поджиманием ног, затем передачу вниз-назад, чтобы мяч ударился о пол под ногами, о стену, и отскочил назад. После приземления повернуться, поймать мяч и т. д. (рис. 53).

10. Стоя с мячом в руках на расстоянии 3 метров от стены, выполнить поочередно передачи в стену правой и левой рукой из-за спины с последующей ловлей мяча одной или двумя руками.

11. То же, но ловить мяч обязательно одной рукой. Без паузы послать его в стену из-за спины той же рукой.

12. Стоя с мячом в руках на расстоянии 4 метров от стены, выполнить передачу в стену любым способом, затем пропустить отскочивший мяч между ног, повернуться на 180° и поймать его после удара о пол.

13. Стоя на расстоянии 5 — 6 метров от стены, ударить мяч в стену ногой, затем поймать его любым способом.

14. Стоя с двумя мячами на расстоянии 5 метров от стены, передавать поочередно мячи в стену двумя руками от груди, с последующей ловлей двумя руками после отскока от пола (рис. 54).

15. То же, со сменой способов передач и лов-

ли мяча, а также с сокращением расстояния до стены.

16. Стоя с двумя мячами на расстоянии 6 метров от стены, передавать поочередно мячи в стену различными способами с последующей их ловлей различными способами после отскока мяча от пола, но перед ловлей выполнить вращение мяча вокруг туловища и только затем передачу.

17. То же, но перед ловлей вращение мяча выполняется восьмеркой вокруг ног.

18. Стоя с двумя мячами в руках на расстоянии двух метров от стены, передавать мячи двумя руками снизу так, чтобы они не столкнулись между собой, и ловить их без предварительного отскока от пола.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ВЕДЕНИЮ МЯЧА

1. Ведение мяча по прямой, через каждые 7 — 8 шагов, с низким отскоком на месте и т. д.

2. Ведение мяча по прямой с переводом с правой руки на левую и наоборот.

3. Ведение мяча между препятствиями (рис. 55).

4. То же, только возле первого препятствия правой рукой, возле второго — левой и т. д.

5. То же, только обвести первое препятствие вокруг правой рукой, второе — левой и т. д.

6. Ускоренное ведение с остановкой, затем — в другую сторону и т. д.

7. Сделать шаг левой ногой вперед и выпустить мяч в пол между ног правой рукой, поймать левой рукой, сделать шаг правой ногой и послать мяч левой рукой в пол между ног, чтобы он отскочил вправо и т. д. (рис. 56).

8. Ведение мяча с переводом его за спиной справа налево и наоборот.

9. Стоя лицом к стене, ведение мяча на месте левой рукой, а правой писать на стене мелом цифры от 1 до 10.

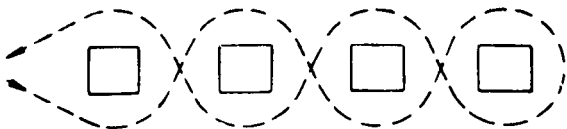


Рис. 55

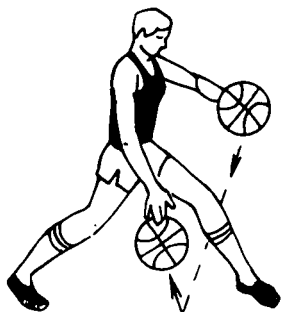


Рис. 56

То же, ведение правой рукой; левой нарисовать квадрат, треугольник, круг и т. д.

10. То же, только боком к стене, ведение мяча на месте сбоку.

11. Выполняя ведение мяча на месте, сесть на пол, затем лечь, сесть и встать и т. д.

12. Сидя на полу, вести мяч вокруг тела, переводя его с руки на руку. Вначале выполнить справа налево, затем в обратном направлении.

13. Ведение мяча с продвижением вперед в приседе.

14. Ведение мяча с закрытыми глазами.

15. Стоя на месте, одновременное ведение правой и левой рукой.

16. То же со снижением высоты отскока, постепенно доводя ее до минимума с возвращением к исходному ведению.

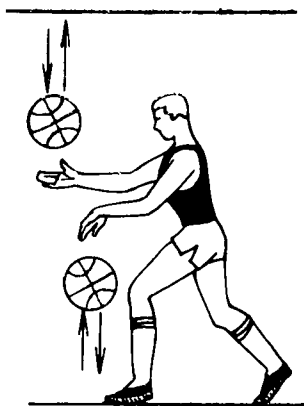


Рис. 57

17. Стоя на месте, попеременное ведение двух мячей.

18. Ведение мяча на месте правой рукой, подброс левой с последующей ловлей (рис. 57).

19. То же в ходьбе и беге.

20. Ведя на месте одновременно два мяча правой и левой рукой, повернуться на 180° между мячами и продолжить ведение и т. д.

21. Ведя одновременно

два мяча на месте, сесть, лечь, встать и т. д., не прекращая ведение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРОСКОВ МЯЧА

1. Выполнить штрафной бросок, подобрать отскочивший мяч, повторить бросок и т. д. — 10, 20, 30 попаданий.

2. То же, штрафные броски на одной левой ноге.

3. То же, на коленях.

4. Последовательные броски с точек, указанных на рис. 58.

5. Бросок со средней дистанции сразу ускоренный бег к щиту. Поймать мяч, не дав ему упасть на пол, и выполнить еще один бросок по кольцу из-под щита и т. д.

6. То же, только перед занимающимися ставится стул. Бросок из-за стула.

7. Занимающийся с мячом располагается на расстоянии 4 — 5 метров от щита под углом 45° к нему. Выполнить бросок в прыжке с отскоком от

щита, овладеть отскочившим мячом, занять такую же позицию с противоположной стороны, выполнить бросок, овладеть мячом и т. д.

8. Выполнять броски поочередно в следующей последовательности: штрафной бросок, бросок в прыжке со средней дистанции, бросок в движении из-под щита после ведения и т. д.

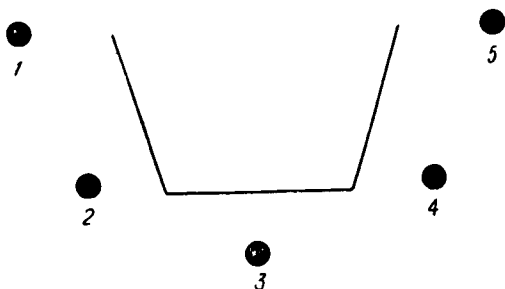


Рис. 58

9. Бросить мяч над собой перпендикулярно вверх, проследить за техникой броска (разгибание в локтевом суставе, сгибание кисти, вращение мяча и т. д.), поймать мяч и выполнить бросок в прыжке по кольцу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОЧЕТАНИЯ ПРИЕМОВ

В игре баскетболисту приходится применять как одиночные, технические приемы, так и их сочетание, которое встречается значительно чаще, нежели одиночные, в последовательном соединении одного приема с другим. Поэтому когда изучены основные приемы баскетбола, следует начинать осваивать процесс их объединения в единые двигательные действия.

Для обыгрыша защитника чаще всего используются сочетания, состоящие из 2 — 3 последовательно выполняемых простых приемов и обманных движений (финтов). Подобные слитные комплексы нужно изучать самостоятельно. Сочетания технических приемов изучаются по мере овладения приемами техники игры. Например, изучив ловлю мяча, остановку, передачи и ведение, занимающийся может совершенствовать эти приемы в следующем сочетании: ловля на месте — ведение — остановка—передача. В этом случае очень важно овладеть техникой перехода от одного приема к другому, т. е. изучить «связку» между окончанием первого приема и началом второго и т. д.

Для того, чтобы обыграть соперника или освободиться от его опеки, широко используют финты. Основная их цель — отвлечь внимание защитника от истинных намерений нападающего, вынудить принять неверное решение и использовать его ошибку для освобождения от опеки или освободить путь для передачи или бросков мяча. Чем правдоподобнее выполнено начальное отвлекающее действие, тем легче обыграть соперника. Правдоподобность финта достигается его выполнением в темпе, свойственном основному приему.

Финты можно выполнять с мячом и без мяча. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника; с мячом — для беспрепятственного выполнения передач, бросков или ведения мяча. Финты с мячом — это чаще всего частичное, незаконченное выполнение основного приема игры. Поэтому существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

1. Занимающийся с мячом располагается на расстоянии 6 — 8 метров от кольца. Выполняется финт на ведение влево, после чего мгновенно осуществляется ведение мяча вправо по направлению к кольцу с последующим броском мяча из-под щита. То же после финта на ведение вправо и т. д.

2. Занимающийся передает мяч в стену, ловит

и ведет его к кольцу, выполняет бросок в движении из-под щита.

3. То же, но после ловли мяча — повороты плечом вперед и назад с последующим ведением мяча.

4. Занимающийся располагается в центре площадки, подбрасывает мяч вперед-вверх, выполняет ускорение и ловит мяч, не дав ему упасть на пол. Затем выполняет финт на ведение, после чего ведет мяч к кольцу и завершает упражнение броском в движении из-под щита.

5. То же, но после ловли мяча выполняются повороты и ведение с последующим броском осуществляются в противоположную сторону.

6. То же, только упражнение завершается броском в прыжке со средней дистанции.

7. Выполнить бросок в прыжке со средней дистанции, поймать отскочивший от кольца мяч, обвести правой рукой трехсекундную зону и выполнить бросок в движении из-под щита.

8. Стоя под щитом с мячом в руках, ударить им о щит, поймать с выполнением остановки (прыжком или шагом) и выполнить бросок в прыжке после серии поворотов.

9. Выполнить ведение мяча; приблизившись к препятствию, показать финт вправо, но увести мяч влево; выполнить бросок в движении из-под щита. Возвратиться на исходную позицию.

10. То же, с обводом нескольких препятствий при помощи финтов.

11. Поставить перед собой стул на расстоянии 4 — 5 метров от кольца. После серии финтов на ведение и передачу выполнить бросок в прыжке.

12. Исходное положение — то же. Выполнить передачу в щит; после финта вправо обежать стул слева; поймать мяч, не дав ему упасть на пол, и произвести бросок по кольцу любым способом.

13. С расстояния 7 — 8 метров от кольца выполнить ведение мяча и бросок в движении из-под щита. Во время первого шага выполнить финт на

передачу влево или вправо и только после этого бросить мяч в кольцо.

14. Стоя с мячом перед препятствием (стулом) на расстоянии 4—5 метров от кольца, выполнить следующие основные сочетания финтов и приемов:

финт влево на проход под щит — проход вправо с броском из-под щита;

финт на проход под щит влево, затем вправо — проход влево с броском из-под щита;

финт на бросок — проход под щит с последующим броском;

финт на бросок — финт на передачу — бросок в прыжке.

15. Проведя мяч к одному из щитов, с расстояния 5—6 метров выполнить передачу в щит, поймать отскочивший мяч и после ведения бросить в движении из-под щита. Повторить в направлении к другому щиту.

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Чтобы следить за реакциями различных органов и систем организма на всевозможные физические нагрузки, создана система контроля. Когда его осуществляют медицинские работники, мы имеем дело со службой врачебного контроля. Когда же человек, занимающийся физической культурой, наблюдает за собой сам, он должен использовать средства самоконтроля.

Самоконтроль должен включать средства наблюдения как за качеством овладения необходимыми двигательными навыками и развитием физических качеств, так и за спецификой реагирования организма на предъявляемую ему физическую нагрузку.

САМОКОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

Основная цель самотренировки — средствами игры укрепить здоровье. Поэтому нужно очень внимательно следить за тем, как реагирует организм на предъявляемую ему нагрузку. Рекомендуется вести дневник самоконтроля. Для этого желательно заранее определить те наблюдения, которые будут проводиться, и результаты самонаблюдения заносить в дневник.

Самоконтроль включает в себя простые, доступные всем методы наблюдения, которые могут характеризовать самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, дыхание и т. д. Учет этих данных нужно проводить самостоятельно.

Примерные записи самоконтроля по каждому из контролируемых показателей.

Самочувствие — отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое.

Работоспособность — повышенная, удовлетворительная, пониженная.

Сон — продолжительность и характеристика: крепкий, чуткий, долго на засыпал, прерывистый и т. д.

Аппетит — хороший, плохой, умеренный.

Желание заниматься баскетболом — безразличное, с удовольствием, нет желания.

Характер тренировки и как она перенеслась — 10 мин разминки, 5 мин совершенствования передач у стенки и т. д., тренировка перенеслась хорошо.

Настроение — хорошее, жинерадостное, спокойное, подавленное.

Нарушение режима — не было, поздно лег спать и т. д.

Пульс (ударов в мин) — 62, 64 и т. д.

Дыхание (раз в мин) — 18, 20 и т. д.

Вес (в кг) — 70; 70,5; 71 и т. д.

Потоотделение — умеренное, обильное, малое.

Другие данные — болели икроножные мышцы, боли в области сердца и т. д.

При самоконтроле, проводимом непосредственно после тренировки, нужно соблюдать следующую очередность в записи показателей. Раньше других учитывать частоту сердечных сокращений (пульс) и дыхания, так как они восстанавливаются сравнительно быстро. Затем можно измерить вес тела.

Чтобы проверить, какое воздействие оказывает на организм одно тренировочное занятие, следует учитывать показатели, полученные утром, перед тренировкой, тотчас после нее и утром следующего дня. Желательно, чтобы первая и четвертая записи каждый раз делались в одно и то же время. Данные, полученные утром до тренировки и на следующий день после нее, наиболее ценны, так как они позволяют выяснить степень восстановления организма. При нормальном ходе тренировочного процесса к утру следующего дня организм полностью восстанавливается, если тренировка не заканчивается поздно вечером.

Если силы организма не восстановлены, а баскетболист приступил к очередной тренировке, то неблагоприятное воздействие будет усугубляться. Длительное нарушение тренировочного режима может привести к хроническому переутомлению и состоянию перетренированности.

Тренированность характеризуется улучшением физического развития и повышением работоспособности органов и систем организма. Она может достичь своей наивысшей точки — спортивной формы.

Иногда в период интенсивной тренировки может наступить состояние острого утомления. Движения замедляются, появляется желание прекратить занятие, наступает упадок нервно-психической деятельности. Такое состояние называется «мертвой точкой». Усилием воли заставьте себя продолжить тренировку, тогда «мертвая точка» сменится состоянием облегчения.

«Мертвая точка» возникает, когда напряженная тренировка, высокая нагрузка начинается без предварительной разминки. Деятельность органов дыхания и кровообращения развивается постепенно и достигает высокого уровня через 3—5 минут. Следовательно, наступает нарушение согласованности в деятельности центральной нервной системы, внутренних органов и дыхательного аппарата.

Иногда в ходе интенсивной тренировки появляется боль в правом боку. Она может быть вызвана чрезмерным напряжением в самом начале игры, неправильным дыханием, приемом пищи непосредственно перед тренировкой. Боль можно облегчить, если надавить пальцами на то место, где она ощущается. Небольшого отдыха достаточно, чтобы она исчезла.

Бывают случаи, когда у баскетболистов появляются боли в мышцах ног, особенно после некоторого перерыва в занятиях. Они, как правило, сопровождаются ощущением тугоподвижности, одеревенелости. Боль может беспокоить несколько дней. Прекращать тренировки не надо, после занятий нужно сделать восстановительный массаж, при мышечных болях — растирание согревающими мазями или смесями.

К другим субъективным данным, по которым можно судить о влиянии тренировок на организм, нужно отнести настроение, работоспособность, аппетит и сон.

Настроение — внутреннее психологическое состояние. Известно, что систематические тренировки улучшают его. Приходит ощущение радости, уверенности в своих силах.

Исключительно важное значение для поддержания здоровья и работоспособности имеет сон. У здоровых людей он бывает глубоким с момента засыпания до привычного часа пробуждения. Продолжительность его индивидуальна — от 5—6 до 8—10 часов. Считается, что в среднем для ночного сна достаточно 7—8 часов.

Продолжительность сна не столь важна, как самочувствие после него. Бессонница или повышенная сонливость, прерывистый с тяжелыми сновидениями сон являются одним из признаков наступившего переутомления.

Среди объективных показателей наиболее важны данные о деятельности сердечно-сосудистой системы. Самоконтроль за деятельностью сердца осуществляется путем подсчета частоты пульса и оценки его качества. Пульс — это ритмичные расширения артериальных сосудов, возникающие в результате сокращений сердца. Каждый подъем пульсовой волны соответствует сокращению сердечной мышцы.

Когда человек лежит, пульс у него реже. Это обстоятельство используют в ортостатической пробе. Пульс измеряют в положении лежа, а затем — сразу же после медленного подъема. Учащение на 6 — 12 ударов в минуту говорит о хорошей реакции сердечно-сосудистой и нервной системы, на 14 — 22 — об удовлетворительной. Если же оно окажется еще большим, повышены возбудимость нервной системы и утомляемость сердечной мышцы.

Нормальной частотой пульса считаются 60 — 70 ударов в минуту. С приобретением тренированности происходит урежение пульса. Сердце работает экономичнее. Время на его расслабление увеличивается. Оно может отдыхать дольше, чем у человека с частым пульсом.

Есть разные способы оценок (путем подсчета пульса) реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Вот один из них. Если исходная частота пульса составляла 70—80 ударов в минуту, то после упражнений, которые вызвали учащение до 180 ударов в минуту, она должна упасть до 120 уже через 1,5 — 2 минуты отдыха. Такие изменения пульса считаются нормальными. Если же пульс через 1,5 — 2 минуты окажется чаще 120, нагрузка для сердца оказалась излишней.

О воздействии тренировочной нагрузки можно судить по частоте пульса до, занятий, разминки и самого интенсивного периода тренировки, по окончании ее и после 2 — 3 часов отдыха.

Благоприятные условия для работы всех органов создаются при активном и глубоком дыхании. Выдох должен быть в 2 — 3 раза длиннее вдоха. Подобное соотношение необходимо сохранить и во время физической нагрузки.

Нормальный ритм дыхания в покое — 14 — 18 раз в минуту. При физической нагрузке он увеличивается до 30 — 40. У здорового тренированного человека дыхание нормализуется через 2 — 3 минуты после прекращения физической нагрузки. Если ритм не восстановился, значит легкие не справляются с нагрузкой, тренировочное воздействие необходимо уменьшить. В дневнике целесообразно записывать частоту дыхания до и после тренировки, а также время, через которое дыхание пришло в норму.

При самоконтроле необходимо регулярное наблюдение и поддержание нормального веса, соответствующего росту и возрасту. Если при прочих равных условиях он начинает падать, значит энергия, затрачиваемая на тренировках, превышает количество энергии, вырабатываемой организмом. Увеличение веса говорит, как правило, о том, что поступление энергии превышает ее расход. В норме количество жира составляет у мужчин 1/20, у женщин — 1/16 часть веса тела. Жир в организме распределяется неравномерно: около 2/3 откладывается в подкожно-жировой клетчатке, много находится в области живота, поясницы, ягодиц.

Наблюдения за весом тела — один из самых простых, доступных и действенных способов самоконтроля. Нормальный вес определяют по-разному. Самое широкое распространение получил так называемый весо-ростовой индекс Брока. Из длины тела 155 — 165 см вычитают 100, 165 — 175 — 105, 176 и выше — 110. Можно пользоваться и другим

росто-весовым показателем или, как его еще называют,— показателем упитанности. Вес в граммах делят на рост в сантиметрах. Далее по таблице, приведенной ниже, оценивается степень упитанности:

Количество граммов на 1 см роста	Оценка веса
Больше 540	ожирение
451 — 540	чрезмерный вес
416 — 450	излишний вес
401 — 415	хорошая упитанность
400	наилучшая упитанность муж- чины
390	наилучшая упитанность жен- щины
360 — 389	средняя упитанность
320—359	плохая упитанность
300 — 319	очень плохая упитанность
200 — 299	истощение

Понижения веса в спортивной практике достигают систематической общей и специальной тренировкой, диетой, массажем, баней и иными гигиеническими мероприятиями.

Допустимой нормой снижения веса в среднем считают 2 кг. В организме 2 — 2,5 л воды, которые могут быть безболезненно удалены. Однако целенаправленное снижение веса даже в указанных пределах нужно проводить как исключение.

Целесообразнее снижать вес постепенно, путем регулирования пищевого и питьевого рационов. Нельзя уменьшать питательность за счет углеводов, белков, витаминов, минеральных элементов. Кроме того, необходимо довести количество потребляемой соли до 5 — 6 г, а воды — до 0,5 — 0,6 л в сутки. Основу пищевого рациона должны состав-

лять белки (нежирное мясо, рыба, сыр, творог, яйца и т. д.), а также растительная пища — овощи и фрукты.

Ее рекомендуется есть сырой. В этом виде овощи и фрукты (особенно яблоки) бедны хлористым натрием, относительно богаты калием, что стимулирует потерю воды организмом.

Записывая свой вес в дневнике хотя бы раз-два в неделю, можно получить объективные данные о физическом состоянии. Принимать пищу нужно не менее чем за 2 — 3 часа до тренировки и не раньше чем через полчаса после нее.

САМОКОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Баскетболисту очень важно знать, каких успехов он добивается в процессе самотренировки. Самоконтроль можно осуществлять при помощи контрольных нормативов, которые позволяют определять темп роста достижений и уровень владения техникой исполнения основных приемов.

Быстрота выполнения передач мяча. Занимающийся располагается с мячом в руках в трех метрах от стены, лицом к ней. Выполнять передачи двумя руками от груди (или другим способом) в стену в течение 30 секунд, стараясь сделать как можно большее число передач. Фиксируется их количество.

Точность выполнения передач. Занимающийся располагается с мячом в руках в пяти метрах от стены, лицом к ней. На стене на уровне груди нарисован круг размером, равным диаметру баскетбольного мяча. Выполнить 20 передач в цель, зафиксировать количество попаданий.

Точность штрафных бросков. С линии штрафного броска выполнить бросок по кольцу, подобрать мяч, вернуться на исходную позицию и бросить вновь. Выполнить десять бросков, зафиксировав

количество попаданий, или отметить количество использованных попыток, за которое совершено десять попаданий.

Точность бросков в прыжке. С каждой точки (рис. 58) выполнить по пять бросков (всего — двадцать пять). Зафиксировать общее количество попаданий.

Точность бросков в прыжке (в условиях, приближенных к игровым). Выполнить бросок с точки 1 (рис. 58). Как можно быстрее подобрать отскочивший мяч, произвести бросок с точки 2 и т. д. по кругу в течение трех минут. Зафиксировать количество бросков и попаданий, подсчитать их процент. Показатель количества бросков свидетельствует о скоростных возможностях занимающегося.

Техника ведения мяча. Вдоль площадки до центральной линии установить четыре препятствия. Занимающийся по сигналу начинает на максимальной скорости продвигаться с мячом вперед, обводит каждое препятствие, затем так же возвращается. Фиксируется время преодоления всего расстояния. Затем на такой же скорости занимающийся пробегает это же расстояние без мяча. Вновь отмечается время, высчитывается коэффициент ведения. Время преодоления дистанции с мячом умножается на 100 и делится на время пробега без мяча.

Техника броска в движении. Занимающийся располагается с мячом справа от щита. По сигналу начинает ведение мяча правой рукой, обводит область штрафного броска и бросает мяч по кольцу в движении и из-под щита. Попытка засчитывается только при попадании мяча в корзину. Чем меньше времени расходуется на выполнение норматива, тем выше мастерство и техника владения приемом. То же можно проверить и при выполнении ведения и броска левой рукой.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Для него используются различные специальные тесты. Наиболее доступен так называемый тест Кверга, который может достаточно полно охарактеризовать динамику функциональной подготовленности.

Тест состоит из выполнения четырех последовательных проб: тридцати приседаний за 30 сек, максимально быстрого бега в течение 30 сек, трехминутного бега со скоростью 150 шагов в минуту и прыжков со скакалкой в течение минуты. Затем определяется частота сердечных сокращений (по пульсу) в положении сидя за 30 сек (без пересчета на 1 минуту) — сразу после выполнения теста (B_1), через 2 минуты (B_2) и через 4 минуты (B_3) восстановления.

Расчет производится по формуле:

$$T = \frac{1500}{(B_1 + B_2 + B_3)}.$$

При T больше 105 физическая готовность оценивается как отличная, 99 — 104 — хорошая; 93 — 99 — удовлетворительная; ниже 92 — слабая.

Общее функциональное состояние можно оценить и с помощью так называемого гарвардского степ-теста (ГСТ).

В течение 5 минут необходимо непрерывно подниматься на стул высотой 50 см и спускаться с него. Последовательность упражнения: поставить ногу на стул; поставить обе ноги; поставить одну ногу на пол; стать на пол обеими ногами.

Каждый цикл должен длиться около 2 секунд. Если не хватит сил выполнить упражнение в заданном темпе в течение 5 минут, нужно отметить, сколько оно длилось.

После окончания упражнения подсчитывается частота сердечных сокращений (ЧСС) в течение 30

секунд — через минуту, (ЧСС-1), две (ЧСС-2) и три (ЧСС-3). Рассчитывается индекс ГСТ:

$$\text{ИГСТ} = \frac{\text{время выполнения в сек} \times 100}{(\text{ЧСС-1} + \text{ЧСС-2} + \text{ЧСС-3}) \times 2}$$

Степень функционального состояния оценивается по таблице:

Индекс ГСТ	Оценка
До 55	плохая
55 — 64	ниже средней
65 — 79	средняя
80 — 89	хорошая
90 и выше	отличная

ПРИСВОЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ И РАЗРЯДОВ

Спортивные звания и разряды присваиваются согласно Положению о Единой всесоюзной спортивной классификации на 1985—1988 годы баскетболистам в возрасте, установленном правилами соревнований, при условии выполнения разрядных требований и норм, сдавшим полностью нормы Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени. Они присваиваются только на основании результатов, показанных на соревнованиях, предусмотренных календарными планами и проводимых по правилам, утвержденным Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, и программам, утвержденным соответствующими организациями. Звание «Мастер спорта СССР» не утверждается по результатам традиционных открытых соревнований и турниров, проводимых отдельными организациями. Спортивный разряд действителен

в течение двух лет со дня его присвоения. Для его подтверждения необходимо выполнить те же нормы и требования, что и для получения. Выполнение требований засчитывается только за победы над командами, чьи игроки к началу соревнований имеют соответствующие звания и разряды. Считается, что они выполнены теми участниками, которые сыграли не менее 50 % игр, не менее 25 % времени выигранного матча (10 минут).

Проводящий встречу судья определяет разрядность команды по разрядам 2/3 игроков. Так, если у побежденных из десяти человек играли 7 второразрядников, победителю засчитывается победа над командой II разряда. Если в проигравшей команде есть игроки трех или более разрядов, которые не составляют ни по одному из них 2/3, разрядность определяется следующим образом. Если игроки высшего и среднего разрядов составляют не менее 40 % состава команды, разрядность устанавливается по среднему.

Присвоение званий и разрядов проводится на основании представлений первичных физкультурных организаций комитетами и советами по физической культуре и спорту, другими организациями, которым предоставлено право присваивать соответствующие звания и разряды. Звания «Мастер спорта СССР международного класса» и «Мастер спорта СССР» присваиваются только Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Как правило, очередной разряд присваивается только баскетболистам, имеющим предшествующий разряд. Значки и удостоверения баскетболистов, которым присваиваются звания и разряды, направляются в первичные организации, представившие материалы на спортсменов для торжественного вручения им.

Комитет (совет, организация) в пределах установленного ему права на основании представленных документов издает приказы (постановления) о присвоении баскетболистам соответствующих званий.

ний и разрядов, оформляет соответствующие удостоверения. На их основании первичные физкультурные организации оформляют зачетные классификационные книжки и регистрируют их в установленном порядке. В них делаются отметки о результатах соревнований, о переводе в высший спортивный разряд. Наряду с другими документами книжка предъявляется в мандатную комиссию или судейскую коллегию для допуска к соревнованиям.

Для получения званий и разрядов баскетболисты должны участвовать в составах различных команд, выступающих в соответствующих турнирах:

Мастер спорта СССР международного класса:

сборной команды СССР, занявшей 1—3-е места на олимпийских играх или чемпионате мира;

сборной команды СССР, занявшей 1—2-е места на чемпионате Европы;

сборной студенческой команды СССР, занявшей 1—2-е места на всемирных студенческих играх;

сборной студенческой команды, выигравшей Кубок европейских чемпионов, или Кубок обладателей кубков стран Европы, или Кубок Корача;

сборной команды СССР, занявшей 1-е место на первенстве мира среди юниоров (девушек) до 19 лет.

Мастер спорта СССР:

сборной команды СССР на международных соревнованиях;

сборной команды СССР, занявшей 1-е место на первенстве Европы среди юношей (девушек) до 17 лет или юниоров (девушек) до 19 лет;

сборной команды СССР, занявшей 2—3-е места на первенстве мира среди юниоров (девушек) до 19 лет;

команды, занявшей 1—6-е места на чемпионате СССР (высшая лига);

команды, занявшей 1-е место на всесоюзных спортивных играх молодежи;

команды, занявшей 1—6-е места на спартакиаде народов СССР;

команды, занявшей 1—2-е места в Кубке СССР;

команды, одержавшей в течение года 10 побед над командами, состоящими на 60 % из МС, в том числе 7 побед на чемпионате СССР, спартакиаде народов СССР, Кубке СССР и остальные на чемпионатах союзных республик, Москвы, Ленинграда, чемпионатах ЦС ДСО и ведомств (при обязательном участии в каждой игре);

команды, занявшей 1-е место в первенстве СССР среди дублирующих составов, или войти в число 25 сильнейших игроков СССР.

Кандидат в мастера спорта:

команды первой лиги, занявшей 1—6-е места в чемпионате СССР;

команды высшей лиги в чемпионате СССР;

сборной команды СССР, занявшей 1-е место на международных соревнованиях «Дружба» юных спортсменов социалистических стран;

сборной команды союзной республики, занявшей 2—3-е места на всесоюзных спортивных играх молодежи;

сборной команды союзной республики на спартакиаде народов СССР;

команды, занявшей 1-е место на чемпионатах союзных республик, Москвы, Ленинграда, чемпионатах ЦС ДСО и ведомств;

команды, занявшей 2—3-е места на первенстве СССР среди дублирующих составов;

команды, игравшей в полуфинальных играх Кубка СССР;

команды, занявшей 1-е место на всесоюзных соревнованиях среди юношей (девушек) 17—18 лет, или войти в состав 15 сильнейших игроков союзных республик, Москвы или Ленинграда.

I разряд:

команды первой лиги в чемпионате СССР;

команды, одержавшие в течение года 6 побед над разными командами I разряда или 3 победы над разными командами I разряда и 6 побед над разными командами II разряда на соревнованиях не ниже городского масштаба;

юношеской команды старшего возраста (17—18 лет), занявшей 1—6-е места на спартакиаде школьников, первенстве СССР среди юношей или 2—6-е места на всесоюзных соревнованиях среди юношей (девушек) 17—18 лет;

юношеской команды старшего возраста, занявшей 1-е место на первенствах союзных республик, Москвы, Ленинграда, при участии в соревнованиях не менее 8 команд данного возраста.

II разряд:

команды, одержавшей в течение года 7 побед над разными командами II разряда или 14 побед над разными командами III разряда.

III разряд:

команды, одержавшей в течение года 7 побед над командами любой квалификации при условии выступления не менее чем в 14 встречах.

I юношеский разряд:

команды старшего юношеского возраста, занявшей 2—3-е места на первенствах союзных республик, Москвы, Ленинграда при участии в соревнованиях не менее 8 команд данного возраста;

команды среднего юношеского возраста (15—16 лет), занявшей 1-е место на первенствах союзных республик, Москвы, Ленинграда при участии в соревнованиях не менее 8 команд данного возраста;

команды среднего или старшего юношеского возраста, одержавшей 7 побед над разными командами I юношеского разряда или 14 побед над разными командами II юношеского разряда при условии выступления в течение года не менее чем в 20 встречах.

II юношеский разряд:

команды среднего юношеского возраста, занявшей 2—3-е места на первенствах союзных республик, Москвы, Ленинграда;

команды старшего юношеского возраста, занявшей 4—6-е места на первенствах союзных республик, Москвы, Ленинграда;

команды среднего или старшего возраста, одержавшей 7 побед над разными командами II юношеского разряда при условии выступления в течение года не менее чем в 20 встречах.

III юношеский разряд:

в течение года не менее чем в 15 встречах на соревнованиях любого масштаба при условии прохождения предварительной подготовки в спортивной секции коллектива физической культуры.

СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ В БАСКЕТБОЛЕ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Познакомимся с краткими характеристиками травм, типичных для баскетбола, и процедурами оказания первой помощи. Для этого воспользуемся рекомендациями А. А. Нестерова и соавторов (1985 г.):

1. Перелом — нарушение целостности кости под влиянием острой механической травмы (удар, падение, столкновение, сжатие и др.). **П р и з н а к и:**

локальная болезненность (в месте перелома), усиливающаяся при попытках движений, припухлость, искривление или укорочение конечности, неестественная подвижность в месте перелома, нарушение функции конечности.

Первая помощь: при открытом переломе следует любым способом остановить кровотечение, наложить на рану стерильную повязку, осторожно исправить грубую деформацию конечности на уровне перелома путем легкого растяжения отломков по длине, иммобилизовать конечность табельными или импровизированными шинами. При закрытом переломе сразу приступить к исправлению деформации и иммобилизации.

2. Вывих — ненормальное стойкое смещение костей за физиологические пределы, когда суставные поверхности перестают соприкасаться. При вывихе, как правило, разрываются суставная сумка и связки, повреждаются мягкие ткани. **Признаки:** сильная боль, вынужденное неестественное положение конечности, пальцев (попытка изменить его усиливает боль), изменение формы сустава и нарушение его функций.

Первая помощь: создать полную неподвижность в травмированном суставе (наложить шину или повязку) в удобном для пострадавшего положении, затем срочно госпитализировать (тренеру или другому лицу — не специалисту вправлять вывих запрещается).

3. Повреждение мышц и сухожилий — растяжения, надрывы и разрывы. **Признаки:** боль (при разрывах — резкая, как при ударе палкой или хлыстом), кровоизлияние разной степени выраженности, затруднение движения в суставах из-за боли в мышцах. При прощупывании определяются зона повышенной чувствительности (растяжение), повышенная плотность тканей или углубления под кожей в сочетании с валиком по краям.

Первая помощь: при растяжении обеспечить покой травмированному участку тела, поло-

жить лед, сделать давящую повязку; при надрыве и разрыве иммобилизовать сустав в целях максимального сближения точек прикрепления мышц и немедленно госпитализировать. В случаях небольших растяжений после обработки травмированного участка хлорэтилом спортсмену можно разрешить продолжать тренировку или участвовать в соревнованиях.

4. Повреждения связочно-суммочного аппарата — растяжение, надрывы и разрывы. **Признаки:** боль, отек мягких тканей в области травмы, припухлость сустава, нарушение функций сустава. При полном разрыве связки кроме перечисленного наблюдается резкая боль, изменение оси конечности.

Первая помощь: воздействовать холодом на место травмы (хлорэтилом, льдом, снегом, холодной водой), наложить давящую повязку, надежно фиксирующую сустав. При разрыве связки сустав иммобилизовать шиной.

5. Ушибы — закрытые механические повреждения тканей или органов без нарушения целостности кожи в результате удара тупым предметом или о него. **Признаки:** припухлость, кровоизлияние, кровоподтек, боль, нарушение функции организма (при ушибе сустава — и сглаживание его контуров, резкая болезненность при движении).

Первая помощь: независимо от того, что травмировано (мышца, надкостница, нерв, сустав), поврежденному органу создать покой. На место ушиба воздействовать холодом (хлорэтилом, льдом, холодными компрессами), наложить давящую повязку и не менее двух часов прикладывать к нему холод (пузырь со льдом, снегом, холодной водой).

Особое внимание следует обращать на ушибы головы, т. к. даже самый незначительный может сопровождаться сотрясением, ушибом или сдавливанием мозга, а при повреждении кровеносных сосудов — кровотечением.

Признаки: кроме общих, характерных для ушиба мягких тканей, костей, наблюдаются потеря сознания, головокружение, головная боль, тошнота, рвота, шум в ушах, мелькание в глазах, прерывистое дыхание (симптомы поражения головного мозга).

Первая помощь: уложить пострадавшего на спину, повернув его голову набок (во избежание удушья), и немедленно транспортировать в ближайшую медицинскую часть. При транспортировке для ослабления тряски вокруг головы пострадавшего положить скатанную одежду или одеяло.

6. Ссадина — поверхностное повреждение кожи (эпидермиса), возникающее при резком однократном ее трении о твердый тупой предмет (при падении на пол, асфальт, землю и т. д.). **Признаки:** сильная болезненность, капиллярное крово- и лимфотечение.

Первая помощь: поверхность ссадины очистить 3 %-ным раствором перекиси водорода и смазать 2 %-ным спиртовым раствором бриллиантовой зелени. Небольшие ссадины желательно оставлять открытыми. На большие накладывать повязку с пенициллиновой, биомициновой или другой мазью (в данных случаях пострадавшего необходимо направить в медицинскую часть для введения противостолбнячной сыворотки).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Это нужно знать баскетболисту	5
Тренировка и здоровье	5
Немного об истории баскетбола	13
Основные правила	20
Организация занятий при самостоятельной тренировке	26
Физическая подготовка	31
Сила	32
Быстрота	41
Выносливость	45
Ловкость	47
Гибкость	49
Техника выполнения и методика самостоятельного изучения основных приемов баскетбола	52
Держание мяча	53
Стойка баскетболиста	54
Передвижения	56
Остановки	58
Повороты	60
Передача мяча	62
Ловля мяча	74
Ведение мяча	76
Броски	79
Совершенствование индивидуального мастерства	92
Упражнения в жонглировании мячом	92
Упражнения для совершенствования основ- ных приемов баскетбола	98
Упражнения для совершенствования сочета- ния приемов	105
Самоконтроль при занятиях баскетболом	108
Самоконтроль за состоянием здоровья	109
Самоконтроль за состоянием тренированно- сти	115
Определение общего функционального со- стояния	117
Присвоение спортивных званий и разрядов	118
Спортивные травмы в баскетболе и оказание первой помощи	123