

Министерство образования и науки Российской Федерации

Сыктывкарский лесной институт (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего профессионального образования  
«Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С. М. Кирова»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Методические указания по дисциплине «Физическая культура»  
для студентов всех направлений бакалавриата, специальностей, форм обучения

*Самостоятельное учебное электронное издание*

Сыктывкар 2014

УДК 796  
ББК 75  
М54

Рекомендованы к изданию в электронном виде кафедрой физической культуры и спорта Сыктывкарского лесного института.

Утверждены к изданию в электронном виде советом факультета экономики и управления Сыктывкарского лесного института.

**Составители:**

**В. П. Гребнев**, завкафедрой физической культуры и спорта (отв. редактор);  
**А. И. Фирсов**, ст. преподаватель;  
**С. В. Харламов**, ст. преподаватель

**Рецензент:**

**В. А. Троицкий** (Агентство Республики Коми по физической культуре и спорту)

М54 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ [Электронный ресурс] : метод. указ. по дисц. «Физическая культура» для студ. всех напр. бакалавриата, специальностей, форм обуч. : самост. учеб. электрон. изд. / Сыкт. лесн. ин-т ; сост.: В. П. Гребнев, А. И. Фирсов, С. В. Харламов. — Электрон. дан. — Сыктывкар : СЛИ, 2014. — Режим доступа: <http://lib.sfi.komi.com>. — Загл. с экрана.

Рассматриваются вопросы методики обучения игре в баскетбол, техника передвижения, перемещения, техника нападения и защиты в игре баскетбол.

Предназначены для студентов Сыктывкарского лесного института всех направлений бакалавриата, специальностей, форм обучения.

УДК 796  
ББК 75

Темплан I полугодия 2014 г. Изд. № 226.

---

*Самостоятельное учебное электронное издание*

Составители:

**Гребнев** Валерий Павлович, **Фирсов** Александр Иванович, **Харламов** Сергей Викторович

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Электронный формат — pdf. Разрешено к публикации 23.09.14. Объем 1,4 уч.-изд. л.  
Сыктывкарский лесной институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С. М. Кирова» (СЛИ),  
167982, г. Сыктывкар, ул. Ленина, 39, [institut@sfi.komi.com](mailto:institut@sfi.komi.com), [www.sli.komi.com](http://www.sli.komi.com)

Редакционно-издательский отдел СЛИ. Заказ № 60.

© СЛИ, 2014  
© Гребнев В. П., Фирсов А. И., Харламов С. В., составление, 2014

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ТЕХНИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ПЛОЩАДКЕ.....	5
ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ .....	9
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ.....	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	23
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	24

## ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол — одна из самых популярных спортивных игр в мире. Им увлекаются около 30 миллионов человек, объединенных в 143 национальных федерациях. Эта игра была "изобретена" в 1891 году преподавателем физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс США доктором Джеймсом Нейсмитом.

Можно предполагать, что создавая новую игру, Нейсмит использовал имеющиеся исторические сведения о простых играх с мячом, которые в далекие времена культивировались в разных местах Америки. Так, например, более двух с половиной тысяч лет тому назад индейские племена инков и майя, жившие в те времена на территории Мексики, играли в так называемый "пок-топок". Цель игры заключалась в том, чтобы забросить мяч в каменное кольцо, укрепленное в вертикальном положении на высокой стене. Команды набирали очки, играя мячом без помощи рук (плечом, телом или ногами).

Получив задание оживить уроки по гимнастике, Джеймс Нейсмит придумал новую игру для закрытого помещения. К перилам балкона он прикрепил две корзины из-под персиков, в которые можно было забрасывать футбольный мяч. В игре одновременно участвовали мужчины и женщины, и она оказалась настолько интересной и динамичной, что результаты превзошли самые смелые ожидания Нейсмита.

Поскольку мяч забрасывали в корзину, то новая игра получила название "баскетбол" ("баскет" — корзина, "бол" — мяч).

Несколько позднее, в 1892 году, Нейсмит разработал 13 пунктов правил игры, которые в той или иной мере действуют по сей день.

Соревнования по баскетболу включены в программы олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. Баскетбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью борьбы, коллективизмом.

Игра в баскетбол — весьма эффективное средство укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Она способствует укреплению костно-мышечного аппарата, совершенствованию всех функций организма, а также развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия отличаются взаимопониманием и взаимодействием игроков, и независимо от того, что действия могут быть индивидуальными или групповыми, цель у игроков одна — командная победа. Это воспитывает у спортсменов такие необходимые качества, как дружба, коллективизм, дисциплинированность.

## ТЕХНИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ПЛОЩАДКЕ

Чтобы научиться играть в баскетбол, надо овладеть многими техническими приемами. Это передачи, броски, ловля и ведение мяча, всевозможные передвижения, повороты, фанты, остановки, прыжки.

Техника игры в баскетбол подразделяется на технику игры в нападении, которая позволяет баскетболистам атаковать и увеличивать результат, и на технику игры в защите, при помощи которой баскетболисты сдерживают атаки соперников. При обучении игре в баскетбол обоим разделам надо уделить одинаковое внимание, ибо каждый занимающийся должен владеть всеми техническими приемами. Правильное и планомерное овладение техническими приемами имеет первостепенное значение для формирования баскетболиста.

Недостатки в технике можно обнаружить даже у ведущих игроков. Одним плохо дается передвижение в защите (передвижение на недостаточно согнутых ногах), другим — броски по кольцу в прыжке (низкая траектория мяча или плохо работает кисть в конечной фазе броска). Это следствие неправильного начального обучения. Практикой установлено, что легче усвоить какой-нибудь новый технический прием, чем переучить неправильно усвоенный старый.

Начинать изучение техники необходимо с простейших способов игры. Очень важно, чтобы даже самые элементарные приемы разучивались с одинаковой нагрузкой на ту и другую руку или ногу и выполнялись как в правую, так и в левую сторону. Вначале нужно добиваться правильной общей формы выполнения приема, а затем совершенствовать его, обращая внимание уже на отдельные детали.

Например, бросок в движении после двух шагов (двойной шаг). Вначале нужно отработать ловлю мяча под правую ногу. Первый шаг должен быть длинным. Второй шаг — левой ногой — короче. Затем следует толчок левой ногой и бросок правой рукой.

По мере того как начинают хорошо получаться два шага с ловлей мяча, нужно подробнее остановиться на качестве броска, положении руки и ее кисти, прыжке вверх, положении туловища.

После совершенствования этого приема и закрепления его до автоматизма следует разучить "зеркальный" вариант — делать все то же самое, что под другую ногу (первый длинный шаг левой, а второй, короткий, правой и толчок), и другой рукой. "Зеркальный" вариант необходим в игровых ситуациях, чтобы при атаках на кольцо не было пробежек, "подскоков".

Большую роль в успешном освоении того или иного технического приема играет правильный показ его теми занимающимися, которые быстрее и лучше овладели этим приемом.

При изучении приемов игры очень эффективно пользоваться методическими плакатами, учебными кинофильмами, видео, размещенным в Интернете.

Обучение и выполнение многих технических приемов во многом зависит

от того, насколько правильно занимающийся передвигается по площадке. А двигаться он может шагом, бегом, прыжками, причем в различных направлениях — вперед, назад, в стороны.

Ходьба в игре применяется реже других приемов перемещения. Используется она, главным образом, для смены позиции в период коротких пауз и для перемены темпа движений в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на слегка согнутых в коленях ногах.

Бег — основной способ передвижения игрока. В игре часто приходится менять не только направление бега, но и его скорость. Это вызвано сравнительно небольшими размерами баскетбольной площадки, 26 м в длину к 14 м в ширину, непрерывными изменениями игровой обстановки, сопротивлением противника. Поэтому баскетболист должен уметь бегать мягко, эластично, чтобы быть готовым в любой момент к любой неожиданности, будь то ускорение или же изменение направления бега.

Баскетболисту часто приходится передвигаться спиной вперед. Это делается различными способами: приставными шагами (когда к выдвинутой ноге низко над площадкой приставляется другая), короткими шагами на носках.

Чтобы быстро выйти на свободное место или удалиться от соперника, применяется рывок. Частота шагов при рывке максимальная, но сами шаги короткие. Скорость рывка увеличивается за счет удлинения шагов.

Для совершенствования бега (передвижения на площадке) можно рекомендовать выполнение таких упражнений.

1. Занимающиеся бегут в колонне по одному вокруг площадки, предварительно рассчитавшись на 1 и 2. По команде преподавателя вторые номера делают ускорение, по внешней стороне обгоняют первые номера, и бегут впереди их, потом наоборот, первые номера обгоняют вторые и продолжают бег.

2. Бег в группах по 4. Последний (4-й) каждой группы по команде преподавателя делает рывок влево, резко меняет направление бега и обгоняет трех впереди бегущих с внешней стороны. Как только игрок 4 миновал игрока 3, последний так же выполняет рывок и обгоняет трех впереди бегущих, 4 номер уже успел занять место впереди, с другой стороны, затем рывок делают игроки 2, 1 и т. д.

3. Бег в группах по 4. Последний (4-й) после рывка влево обегает зигзагом (слаломом) трех впереди бегущих. Также по очереди действуют игроки 3, 2, 1 и т. д.

4. Бег зигзагом в группах по 3, резко меняя направление бега. Каждая группа выполняет упражнение самостоятельно.

Баскетболист выполняет в среднем за игру 130—150 прыжков из различных положений и с различными заданиями. Чаще всего игроки применяют прыжки вверх, которые выполняются без предварительной подготовки. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком двумя ногами выполняется с разбега и с места. Прыжок с разбега выполняется толчком одной ногой и толчком двумя ногами.

При толчке одной ногой последний шаг разбега перед отталкиванием делается несколько шире предыдущих. Толчковая нога посылается вперед и становится для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы приседает. Другая нога делает активный мах вперед-вверх. После взлета, когда тело достигает наивысшей точки, маховая нога разгибается и присоединяется к толчковой.

Прыжок с разбега толчком двумя ногами применяется обычно при выполнении бросков в корзину и при борьбе за мяч, отскакивающий от щита или корзины. Отталкивание осуществляется одновременно обеими ногами. Все эти движения должны выполняться быстро, слитно и без задержек в фазе отталкивания, за счет энергичного разгибания ног и движения рук вперед-вверх. Приземление при всех способах прыжка должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно выполнить любой необходимый по ходу игры технический прием.

В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует внезапные остановки, которые в сочетании с рывками дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановки осуществляются двумя способами: прыжком и двумя или одним шагом.

При остановке двумя шагами следует обращать внимание на погашение скорости при первом шаге, торможение при втором с последующим переносом центра тяжести на обе ноги. Второй шаг должен быть длиннее первого. Такой остановкой пользуются после ускорения или быстрого бега.

Остановка одним шагом выполняется так же. Но сам шаг должен быть широким, ноги более согнуты в коленях, корпус слегка отведен назад. Затем он перемещается вперед, так, что центр тяжести переносится на выдвинутую вперед ногу. Эта остановка применяется после относительно спокойного бега.

Остановка прыжком выполняется на ногу, которая в последний момент бега была сзади. После приземления на нее центр тяжести переносится на обе ноги. Такая остановка используется для изменения направления движения и приема мяча.

Основная ошибка у начинающих при остановках — это потеря равновесия, что ведет за собой ошибки (пробежка или падение). Она вызывается тем, что при остановках занимающиеся не сгибают ноги в коленном суставе, или же ступни ног находятся близко друг от друга (не параллельно), или же корпус не наклоняется по направлению движения.

Обучение бегу и остановкам должно проходить одновременно.

Вначале остановки необходимо имитировать, потом делать их на заранее определенном месте, затем по звуковому сигналу (свистку, хлопку), потом уже по зрительному сигналу (поднятию руки). Необходимо с самого начала добиваться одинаково успешного выполнения остановок — как на правую, так и на левую ногу. Все остановки должны выполняться автоматически, в зависимости от игровых ситуаций.

Для обучения и совершенствования остановок можно применять такие уп-

ражнения.

1 . Бег в среднем темпе, по свистку ускорение, по второму свистку остановка, поворот кругом и бежим в другом направлении, потом остановка и т. д.

2 . Резкая смена направления бега после его начала. Занимающиеся начинают бег, по команде резко меняют направление бега и через несколько шагов останавливаются, а затем снова продолжают упражнение. После нескольких занятий упражнение выполняется каждым игроком самостоятельно.

Большое место занимает в технике умение выполнять повороты для ухода от защитника или для укрытия мяча. Повороты могут выполняться игроком как на месте, так и в движении, с мячом или без мяча.

Повороты на месте игрок выполняет, опираясь на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Ноги согнуты несколько больше обычного. Для сохранения равновесия туловище наклонено вперед. Опорная нога во время поворота находится на носке, который не смещается во время поворотов, а только разворачивается в ту сторону, куда делает шаг другая нога. Руки могут принимать различные положения, в зависимости от игровых ситуаций.

Выполняя поворот в движении, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота. Затем без всякой задержки он поворачивается по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Повороты осуществляются двумя способами — вперед и назад. Различаются они по направлению переступания ноги, осуществляющей поворот, по движению туловища. Поворотом вперед называются такие повороты, когда переступания выполняются в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворотами назад — те, которые выполняются переступаниями в сторону, куда баскетболист обращен спиной.



## ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

После того как занимающиеся научились передвигаться на площадке без мяча, необходимо перейти к обучению владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски мяча в корзину).

Прежде всего надо научиться правильно держать мяч двумя руками. Держать его нужно клетями рук так, чтобы они лежали на мяче параллельно друг другу, пальцы слегка расставлены, но не напряжены. Локти при этом слегка отводятся в стороны и вниз.

Научившись правильно держать мяч, надо овладеть поворотами с ним на опорной ноге. Повороты с мячом часто применяются для защиты мяча от соперника, когда нельзя вести мяч, для обнаружения партнера, чтобы отдать мяч и, наконец, чтобы восстановить равновесие.

Повороты можно делать вперед и назад, но не отрывая от пола "осевую" ногу, которую называют еще *опорной*. До поворота центр тяжести размещен одинаково на обеих ногах.

Необходимо напомнить, что повороты надо выполнять на полусогнутых ногах, иначе может быть потеряно равновесие.

При изучении поворотов новичкам рекомендуется построиться в круг, лицом внутрь, на расстояния 3—4 метра друг от друга. Это дает возможность наблюдать за своими товарищами и преподавателем, а также иметь свободу движений.

Усвоив технику поворотов, надо совершенствовать их в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Для этого группа разбивается на пары. Один выполняет роль нападающего, другой — роль защитника. Сначала действия носят имитационный характер, а затем защитник активизирует сбой действия по отбору мяча. Нападающий в зависимости от действий защитника должен чередовать свои повороты в разные стороны.

В дальнейшем необходимо совершенствовать повороты; после ловли мяча на месте, ловли мяча с остановкой, ловли мяча с прыжком.

Ловля мяча — прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия. Ловить мяч надо без напряжения, непринужденно, в стойке на слегка согнутых ногах. Тут очень важно сохранить устойчивое положение, без чего нельзя быстро начать или продолжать необходимые для игры передвижения.

Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетающих (выше головы) и низколетающих (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли могут выполняться на месте, в движении и в прыжке. Но для всех непременным условием являются слегка согнутые в локтях руки и полурасслабленные кисти, необходимо принимать устойчивое положение после ловли, сгибать колени в момент приема мяча, мягко приземляться с мячом после прыжка.

Классификация способов ловли и их разновидностей показана на схеме I.

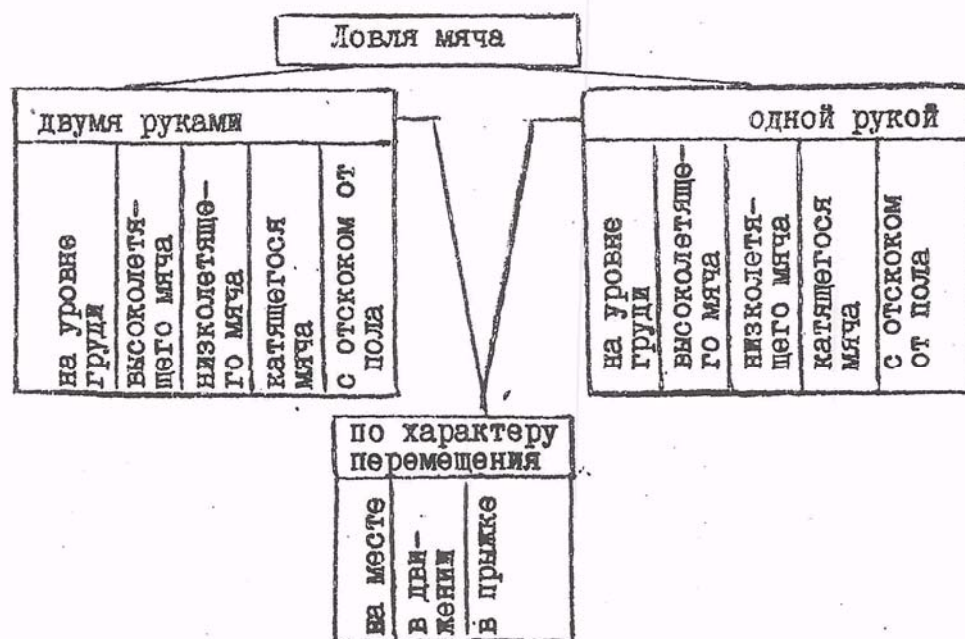


Схема I.

Наиболее простым и в то же время надежным способом ловли считается ловля мяча двумя руками, в обучение ловле мяча надо начинать с этого. Это в дальнейшем облегчит ловлю мяча одной рукой. Очень важно обратить внимание на то, чтобы занимающийся научился сразу же после овладения мячом делать передачу, бросок или начинать ведение.

При ловле мяча, летящего на средней высоте (на уровне груди и плеч), двумя руками занимающийся выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает, образуя как бы воронку, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед-вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, занимающиеся захватывают его и сгибают руки, "гася" скорость полета и приближая мяч к туловищу. После ловли игрок вновь наклоняет туловище слегка вперед. Мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности при последующей передаче.

Чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно подпрыгнуть вверх и руки с развернутыми кистями резко вынести вверх (расстояние между большими пальцами не должно превышать несколько сантиметров, остальные пальцы свободно разведены).

В момент, когда мяч касается пальцев, кисти сближаются, поворачиваются внутрь и обхватывают мяч, а руки, огибаясь в локтевых суставах, опускаются вниз и притягивают мяч к туловищу.

Для ловли мяча, летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется вперед, опускает прямые руки вниз и раскрывает кисти навстречу мячу, образуя раскрытую "чашу" (расстояние между мизинцами обеих рук не должно превышать нескольких сантиметров). При соприкосновении мяча с

пальцами игрок захватывает мяч и, огибая руки, поднимает его в положение перед грудью.

Для ловли мяча после его отскока от пола кисти с широко расставленными пальцами раскрыты внизу так, чтобы большие пальцы находились сверху и были направлены друг к другу, остальные выпрямлены вниз и в стороны. Руки, слегка согнуты в локтях, а находящаяся впереди нога должна оказаться возле точки падения мяча. Едва мяч отскочит от пола вверх, кисти обхватывают его сверху и сбоку, игрок быстро подносит мяч к груди и принимает обычную стойку.

Ловля мяча, катящегося по полу, может осуществляться сбоку от игрока и перед ним. Для выполнения ее игрок, сильно согнув ноги, опускает руки вниз и направляет их навстречу мячу. Положение кистей такое же, как и при ловле низколетающего мяча. Когда мяч оказывается у находящейся впереди ноги, игрок берет его руками спереди и с боков, потом сгибает локти и приходит в обычную стойку.

Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить мяч одной рукой.

Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад и вниз, как бы продолжая полет мяча (амортизационное движение). Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки.

Затем нужно поддержать мяч другой рукой и обхватить его двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

Для быстрой передачи сразу же после ловли применяется ловля одной рукой без поддержки мяча. Здесь амортизационное движение используется как замах для последующей передачи.

Катящийся по площадке мяч лучше ловить одной рукой с поддержкой, но больше сгибая ноги и наклоняя туловище к мячу.

Высоколетающий мяч ловится одной рукой в прыжке с небольшим прогибанием туловища, быстрым снижением мяча и притягиванием его к туловищу.

Передачи мяча — основной техникой привод, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнерами. В зависимости от игровой ситуации передачи выполняются из разных исходных положений: с места, в движении, в прыжке; они бывают разные по характеру — короткие, длинные с высокой и низкой траекторией, без отскока и от пола; по направлению — продольные, поперечные, диагональные. Внезапность и скрытность, быстрота и точность при любых противодействиях защитников — также главные требования к передачам.

Классификация передач мяча приведена на схеме 2.

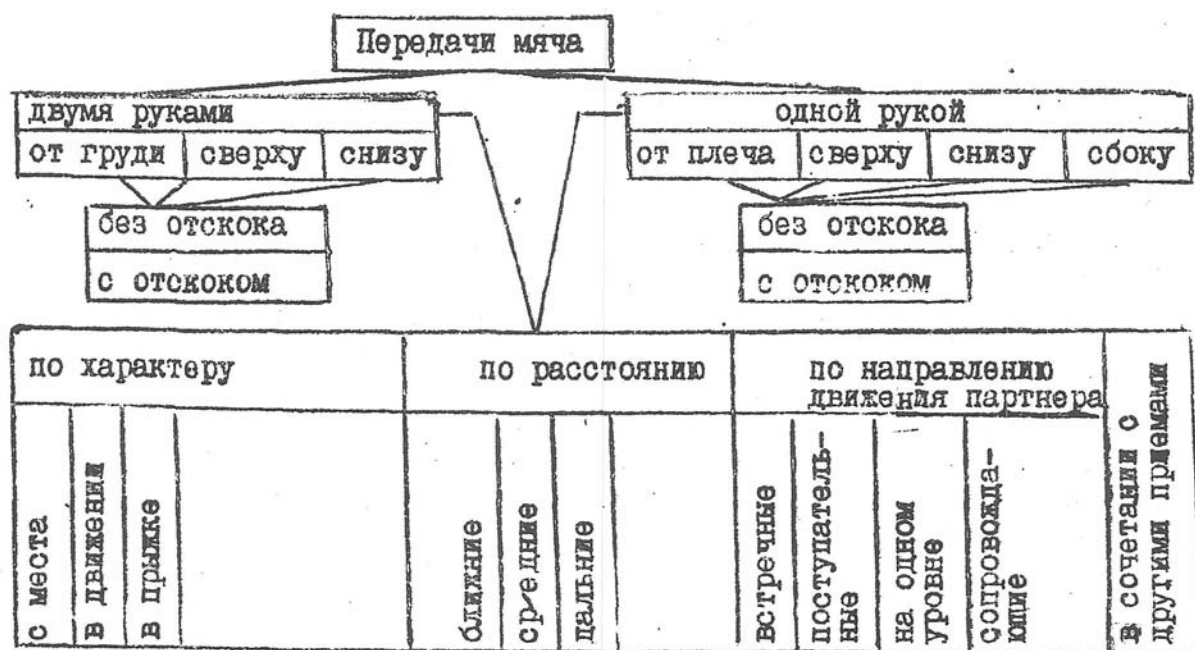


Схема 2.

В связи с последующим анализом техники передач мяча необходимо сделать одно замечание. Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной степени зависят от правильной, энергичной "работы" кистей рук в завершающей фазе выполнения. Поэтому на детали движения кистей рук надо обращать пристальное внимание.

Существуют два способа передачи мяча: двумя руками и одной рукой.

Передача двумя руками от груди — основной способ, позволяющей быстро и точно направить мяч на близкое и среднее расстояния в сравнительно простой обстановке.

Передачу двумя руками от груди в процессе обучения можно разделить на подготовительную и основную фазы. В подготовительной фазе кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук и кистей мяч подтягивается к груди.

В основной фазе замах производится небольшим круговым движением рук вниз — на себя — вверх до исходного положения, после чего начинается быстрое разгибание рук вперед с завершающим активным движением кистей. Для увеличения силы полета мяча игрок может делать шаг вперед, перенося центр тяжести с опорной точки на впереди стоящую ногу. После выполнения передачи руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется и занимает положение на слегка согнутых ногах.

Может быть еще передача двумя руками с отскоком мяча от пола. Применяется она в любом месте площадки для того, чтобы обыграть защитника. Эта передача является вариантом обычной передачи мяча от груди и напоминает ее по технике выполнения. Передача обычно производится полным выпрямлением рук вперед-вниз со значительной работой кистей, одновременно игрок делает

шаг вперед. Мяч выпускается на высоте пояса или ниже и ударяется о площадку примерно в метре от принимающего партнера.

Передачу двумя руками сверху чаще используют на расстоянии 5—7 м в непосредственной близости от противника, не преобладающего в росте. В исходном положении мяч держится согнутыми руками над головой, что предохраняет в определенной степени от выбивания спереди и сзади и дает возможность легко перебросить мяч партнеру через защитника.

Выполняя замах, занимающийся немного сгибает руки в локтевых суставах и слегка отводит их назад. Затем энергичным разгибанием в локтевых суставах и резким движением кистей вперед-вниз посылает мяч в нужном направлении.

Передачи одной рукой выполняются в основном от плеча, сверху и снизу. Одной рукой в большинстве случаев осуществляются в скрытые передачи: за спиной, под рукой, над плечом, снизу назад.

Передача одной рукой от плеча является ведущей. Она применяется при взаимодействиях партнеров на любых расстояниях. Для выполнения передачи правой рукой игрок, сгибая руки, приближает мяч к одноименному плечу так, чтобы правая рука была сзади мяча, а левая поддерживала его спереди. Локти при этом свободно опущены вниз. Заканчивая замах, игрок опускает левую руку, после чего, быстро выпрямляя правую, завершающим резким движением кисти посылает мяч в нужном направлении. При передачах на дальние расстояния прием выполняется с большим замахом. Рука с мячом не останавливается у плеча, а заносится над ним немного назад.

Передача двумя руками снизу применяется на расстоянии 4—5 м в тех случаях, когда мяч пойман на уровне ниже колен или поднят с площадки, а нет времени менять позицию, чтобы использовать другой способ передачи.

Передачу двумя руками снизу тоже можно разделить на две фазы: подготовительную — мяч находится в руках, опущенных вниз, руки слегка согнуты, пальцы свободно расставлены. Мяч отводится к бедру сзади стоящей ноги и немного поднимается. В основной фазе выполняется маховое движение рук вперед, в сочетании с их выпрямлением, мяч посылается в нужном направлении. Передача чаще всего выполняется шагом вперед.

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех случаях, когда противник усиленно старается перехватить передачу сверху. Мяч направляется партнеру под рукой противника.

Прямая или слегка согнутая рука с мячом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой, рука с мячом мимо бедра выносится вперед-вверх. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Чаще всего передача выполняется с шагом вперед левой ногой,

Передача одной рукой сбоку по структуре сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на среднее и дальнее расстояние, минуя противника с правой или левой стороны.

Передача одной рукой снизу применяется на близкое расстояние, часто из

рук в руки, против защитника, активно закрывающего верхнее и среднее направление для полета мяча.

При выполнении передачи игрок, разгибая руки, опускает мяч вниз, перекладывает его на выпрямленную правую руку, которую отводит назад, за бедро сзади стоящей ноги, левая рука поддерживающая мяч, опускает его в середине замаха, и далее мяч удерживается кистью бросающей руки. Завершающее движение, выполняется пальцами, которые как бы "скатывают" мяч с кисти.

Помимо описанных выше способов передачи мяча, в трудных условиях интенсивного противодействия игроки используют скрытые передачи мяча, которые позволяют замаскировать истинное направление передачи. Скрытыми они называются потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего в игре применяются три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, за спиной и передачи игроком. Для всех скрытых передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти.

При выполнении передачи под рукой правая рука с мячом резким движением посылается влево, мяч выпускается захлестывающим движением кисти, левая рука проходит под мячом вправо. Основное движение в передаче за спиной — это мах согнутой рукой назад за спину с последующим (с поворотом) движением кисти. Передача одной рукой сверху "крюком" целесообразна, когда необходимо направить мяч через поднятые вверх руки близкостоящего защитника. Для выполнения передачи правой рукой игрок располагается левым боком к цели. Разгибая руки с мячом, он опускает их, перекладывая мяч на ладонь выпрямленной бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным движением кисти направляет мяч партнеру.

Помимо указанных способов передачи могут выполняться из самих различных положений рук с мячом за счет резкого, направляющего движения кистей (так называемые кистевые передачи).

Ведение мяча — прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по полю с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

В баскетболе встречаются положения, когда у игроков нет возможности сразу же передать мяч кому-нибудь из партнеров и лучше самому пройти с мячом вперед и добиться результата. В таких случаях нужно вести мяч. Ведение также позволяет уйти от плотно опекающего защитника. С помощью ведения можно выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок. Но злоупотреблять ведением нельзя, это снижает быстроту контратак и нарушает коллективность игры команды. Ведение бывает высокое и низкое.

Классификация ведения мяча дана на схеме 3.

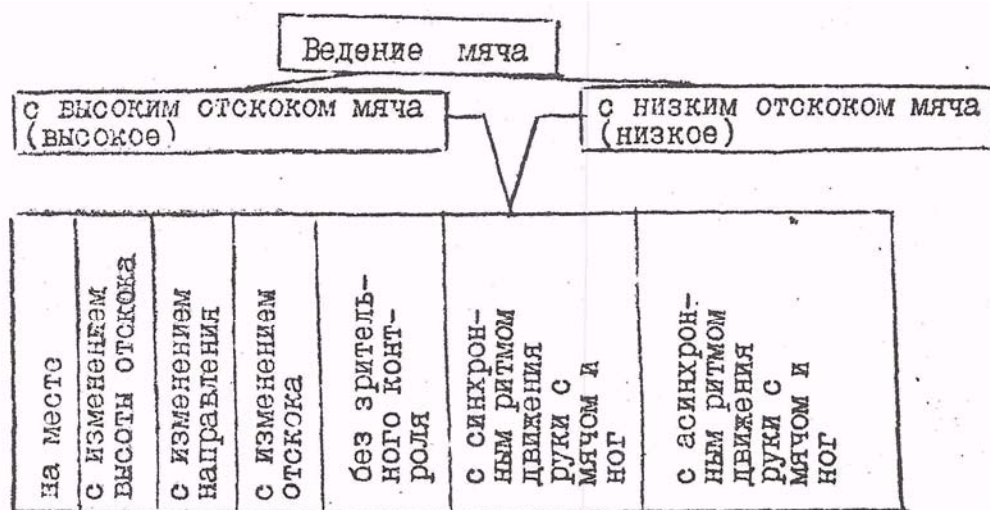


Схема 3.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно левой и правой) вниз-вперед по направлению площадки, насколько в стороне от ступней ног. Ударяя мяч об пол, игрок встречает его кистью после отскока и, не давая ему достичь наивысшей точки, вновь толчком направляет вниз. Рука во время ведения согнута в локтевом и лучезапястном суставах, кисть с расставленными пальцами образует подобие воронки. Пальцы при ведении играют важную роль, ими можно направить мяч в любую сторону.

Ноги необходимо сгибать для сохранения равновесия и для быстрого изменения направления. Туловище слегка наклоняется вперед, плечо свободной от мяча руки выставляется несколько вперед для укрывания мяча от противника. Целесообразно периодическое переключение зрительного контроля с мяча на поле и обратно.

Ведение мяча на месте. Ноги полусогнуты и стоят на ширине плеч, одна из них несколько выставлена вперед. Корпус тоже наклонен вперед, оба плеча находятся на одном уровне. Взгляд направлен то вперед, то на мяч, который ударяется об площадку рядом с выставленной слегка вперед ногой, свободная рука слегка согнута в локтевом суставе и находится на уровне отскока мяча.

Ведение мяча по прямой. При продвижении вперед мяч толкается вперед-вниз. Скорость продвижения зависит от угла, под которым мяч посылается к площадке. Чем острее этот угол, тем быстрее продвижение. Сила толчка по мячу должна быть одинакова, чтобы мяч не отскакивал на разную высоту.

При медленном продвижении мяч ударяется несколько сбоку от ноги. При очень быстром передвижении мяч должен удариться перед игроком, который на бегу как бы догоняет его. Неожиданные изменения скорости ведения мяча применяются игроком для ухода от противника.

Ведение с изменением направления. Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении. Туловище



наклоняется в сторону изменения направления.

Изменение направления ведения используется для обводки противника и проходов к щиту. Резкое отклонение туловища во время ведения может быть использовано как факт, скрывающий выбор истинного направления ведения.

Ведение с изменением высоты отскока мяча применяется для того, чтобы затруднить противнику овладение мячом и чтобы пройти мимо него к намеченной цели кратчайшим путем. Игрок сближается с противником, ведя мяч на достаточно высоком отскоке, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает ведение мяча почти к площадке выпрямленной рукой. Удачно совершив такой "нырок", игрок оставляет противника позади себя.

Ведение мяча со сменой рук. Применяется для того, чтобы противник не мог предугадать, с какой стороны будет обходить его атакующий игрок. Этот способ по своим элементам напоминает ведение мяча по прямой.

При ведении мяча правой рукой необходимо кисть правой руки положить на правый бок мяча и толчком перевести на левую сторону и дальше вести левой рукой. Важно следить за тем, чтобы при таком ведении скорость передвижения не снижалась.

Главное в технике ведения — отсутствие зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равноценность правой и левой рук, высокая скорость передвижений. Ведение мяча может выполняться по прямой, дуге, кругу, с изменением направления скорости движения, с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

Броски в корзину — приемы, от точности которых в конечном счете зависит успех игры.

В настоящее время квалифицированная баскетбольная команда выполняет в среднем до 70—80 бросков в корзину за игру и до 20—25 штрафных бросков.

Прежде чем описать технику различных бросков, которые игрок должен иметь в своем арсенале, необходимо подчеркнуть важность индивидуальных особенностей каждого игрока.

Баскетбол — это игра, которая коренным образом изменилась в последнее время, в основном в результате новаторства отдельных игроков, эксперименты которых в области традиционной техники привели к развитию и признанию новой техники.

Например, броски сверху вниз, передача мяча за спиной, броски в прыжках, блокирование бросков и даже бросков одной рукой с места в свое время считались неэффективным трюкачеством. Каждый знает, что успех приходит только после освоения техники.

Одним из важнейших элементов техники игры в баскетбол является бросок мяча в корзину.

Классификация бросков приведена на схеме 4.



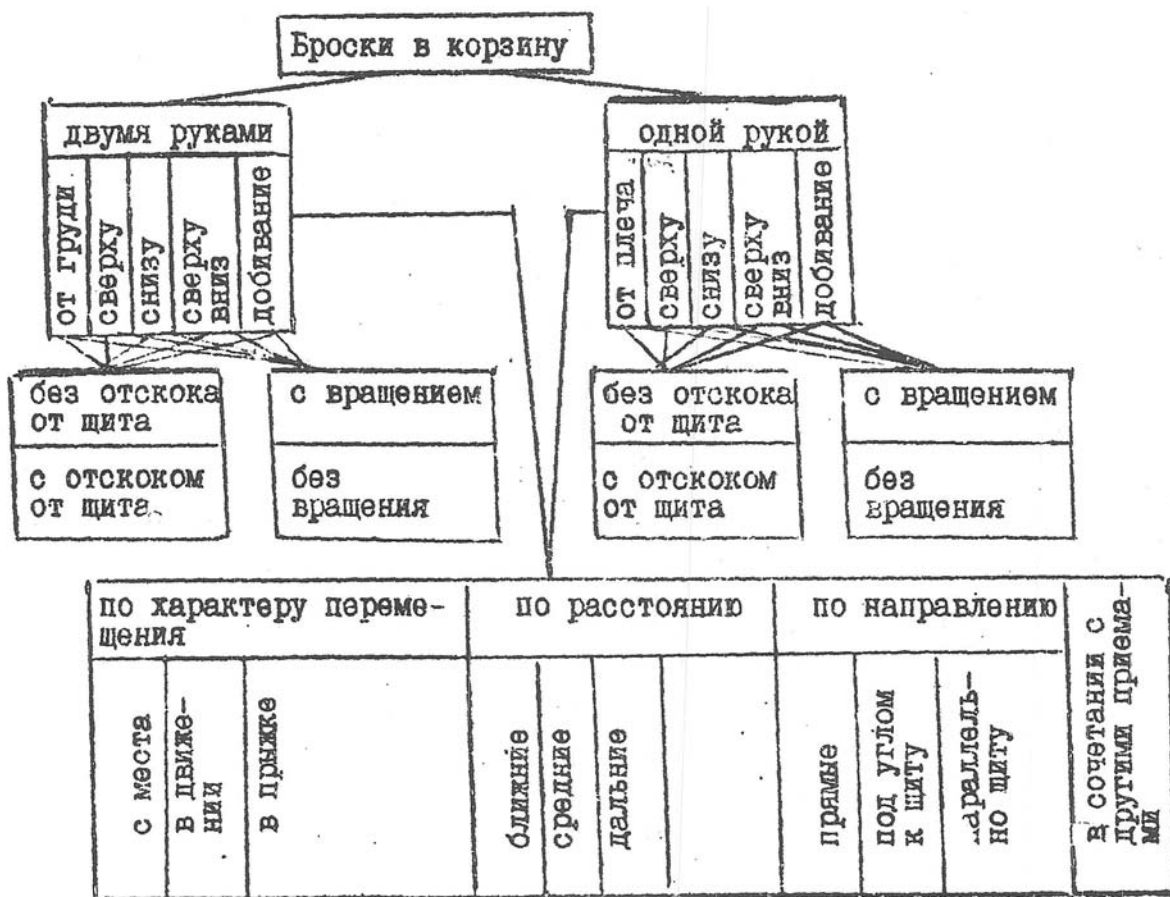


Схема 4

Бросок двумя руками от груди преимущественно используется для атаки корзины с дальних дистанций. Этот бросок занимающиеся осваивают очень быстро, поскольку структура его близка к структуре передачи мяча от груди.

Мяч обхватывается пальцами обеих рук, выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, причем одна выставлена слегка вперед. При броске руки полностью выпрямляются вперед-вверх по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий толчок. Одновременно с движением рук выпрямляются ноги. После выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, а сам игрок принимает позицию для следующего рывка за отскок мяча. Для более точного броска очень важна согласованность работы рук и ног.

Бросок двумя руками снизу чаще всего применяется при пробитии штрафного броска, а также при стремительном проходе к щиту и атаке корзины в "затяжном" прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

За исключением положения рук, исходное положение при выполнении этого броска такое же, как и при любом другом броске с места. Ноги располагаются приблизительно на ширине плеч (носки ног направлены в сторону корзины) либо на одной линии, либо одна слегка выдвинута вперед. Ноги согнуты в коленях, вес тела распределяется на переднюю часть стопы, пятки едва касаются пола. Мяч держится кистями рук ниже пояса, ладони не касаются мяча, расставлены в стороны. Локти слегка согнуты и расслаблены. При полном вы-

прямлении ног и рук, когда руки параллельны полу, мяч выпускается с кистей и пальцев вверх, что придает ему естественное обратное вращение. Спина выпрямлена на протяжении всего броска. Руки сопровождают бросок, ладони обращены в сторону корзины, большие пальцы направлены внутрь.

В отдельных игровых положениях используется бросок двумя руками снизу в "затяжном" прыжке. Набрав скорость и выпрыгнув вверх, игрок показывает свое намерение атаковать корзину сверху, чем вызывает защитные действия противника. Однако в последний момент игрок задерживает бросок и, пролетев под руками защитника, забрасывает мяч в корзину двумя руками снизу.

Бросок одной рукой сверху в движении чаще других применяется для атаки корзины с близких дистанций и непосредственно из-под щита. В процессе обучения этот способ можно разделить на две фазы: подготовительную и основную. В подготовительной фазе мяч ловится под правую (левую) ногу. Шаг, под который ловится мяч, делается широким для ухода от защитника и для приближения к корзине. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим, что позволяет быстрее и сильнее оттолкнуться вверх. При отталкивании мяч выносится над плечом (правым или левым) и перекладывается на повернутую кисть правой руки. В основной фазе кисть делает мягкое движение вперед и выталкивает мяч пальцами в корзину (с отскоком от щита или без него).

Бросок в прыжке одной рукой является одним из более эффективных средств нападения.

Бросок одной рукой сверху в прыжке можно атаковать с разных дистанций. В качестве типового в процессе обучения можно проанализировать этот бросок со средней дистанции.

Занимающийся получает мяч в движении и прыжком делает стопорящий шаг (левая нога впереди). Затем, сгибая локти, приставляет к впереди стоящей ноге правую и начинает приседать. В тот момент, когда игрок начинает приседать, он выносит мяч, держа его в обеих ладонях в подготовительном положении у плеча бросковой руки. Если игрок стоит на месте, приседание проходит на обеих ногах, а вес тела равномерно распределяется на подушечках ступней ног. Локти выдвигаются слегка вперед и под мяч, а руки расположены так, что поддерживающая рука находится впереди, а бросковая сзади, пальцы удобно расставлены, как и при броске одной рукой с места.

Во время прицеливания и разгибания ног в начале прыжка игрок поднимает мяч двумя руками над головой, либо в сторону от головы под бросковой рукой.

В высшей точке прыжка игрок направляет мяч в корзину при помощи выпрямленной правой руки вперед-вверх и энергичного, но плавного движения кисти и пальцев. Левая рука снимается с мяча в момент начала движения кисти правой руки. Очень важно при обучении обратить внимание на приземление игрока. Во-первых, расстояние от точки отрыва до точки приземления должно быть минимальным и составлять не более 20—30 см, что позволит избежать столкновения с защитником. Во-вторых, после приземления игрок должен согнуть ноги, чтобы в любой момент включиться в игру, борьбу за отскочивший

мяч. Сопровождение заканчивается полным выпрямлением бросковой руки, а кисть согнута в лучезапястном суставе и как будто опущена внутрь корзины.

Бросок одной рукой от плеча — наиболее распространенный способ атаки корзины с места со средних и дальних дистанций.

Обучение необходимо начать со стойки. В исходном положении ноги согнуты, одноименная бросающей руке нога впереди, обе ступни параллельны. Мяч держат двумя руками перед правым плечом (при броске правой рукой) примерно на одном уровне с ним. Руки согнуты, локти опущены вниз, предплечья направлены вперед-вверх. Разгибая руки и ноги, игрок поднимает мяч над плечом. Перекладывает его на бросающую руку. Затем, опуская левую, продолжает выпрямлять руку с мячом вверх, немного вперед, завершая движение активным направляющим сгибанием кисти.

Чтобы обыграть противника или выйти на свободную позицию для получения мяча, баскетболисты часто применяют отвлекающие движения (финты). Их основное значение — скрыть действительные действия игрока.

Финты выполняются с помощью резкого изменения скорости бега, перемены направлений перемещения, с помощью прыжков, а также движений рук, головы, корпуса.

Чем естественнее выглядит то или иное отвлекающее движение, тем легче выполнить последующий маневр. Финты бывают с мячом и без него.

Отвлекающие движения без мяча применяются в основном для его получения.

Резкое изменение темпа бега с изменением его направления. Игрок движется в направлении защитника, делая вид, что хочет, например, обойти его слева, затем резко меняет темп бега и делает рывок вправо от защитника.

Отвлекающие движения при передачах. Игрок имитирует передачу мяча в сторону, противоположную той, куда он действительно собирается сделать пас. Руки с мячом делают движение в ложную сторону с одновременным шагом. Затем быстро меняется направление передачи.

Отвлекающие движения при бросках. Игрок имитирует бросок в корзину, слегка выпрямляя руки с мячом и ноги. Противник или приближается вплотную к игроку, или же прыгает вверх. Сразу же после этого игрок должен начать ведение дальше от противника рукой, чтобы прикрыть мяч корпусом, после двух шагов можно выполнить бросок по корзине.

## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Чтобы уметь противодействовать противнику, владеющему мячом, надо научиться важнейшим элементам техники игры в защите. К тому же практика показывает, что техника защиты воспринимается новичками с большим трудом, чем техника нападения,

Техника защиты подразделяется на две основные группы: технику перемещений, технику овладения мячом и противодействие.

Защитник, опекающий игрока, должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок в корзину или пройти под щит. Игрок стоит на сильно согнутых в коленях ногах и располагается между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, страхуя ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча.

Стойка со ступенями на одной линии (параллельная стойка) используется при опеке нападающего, готовящегося в средней части площадки к проходу с ведением в правую или левую сторону. Ноги сильно согнуты в коленях, таз опущен вниз, стопы параллельны. Тяжесть тела распределена на обе ноги. Руки выставлены вперед-вверх и все время меняют положение. Эта стойка удобна для перемещений в стороны и назад.

Передвижения игрока. Направление передвижений защитника зависит от действий нападающего, поэтому защитник должен всегда сохранять равновесие и быть готовым передвигаться в любом направлении. Передвигаться защитник должен всегда на полусогнутых ногах, готовясь в любой момент выполнять какое-либо движение в зависимости от ситуации.

Существует два вида перемещения игрока: перемещение приставными шагами и перемещение спиной вперед.

Перемещение приставными шагами — основной способ, с помощью которого защитник преследует игрока, ведущего мяч. Движение начинается с ноги, со стороны которой противник повел мяч, другая нога подтягивается к ней. Передвигаться надо мягко, эластично, скользящим шагом. Руки разведены вперед-в стороны, туловище наклонено слегка к противнику.

Перемещение спиной вперед применяется, когда нападающий может ведением обыграть защитника. Защитник делает скользящий шаг назад и приставляет к шагнувшей ноге другую. Ноги согнуты, руки выставлены вперед в стороны, таз опущен, корпус наклонен вперед.

Характерной ошибкой у новичков является скрещивание ног при передвижениях приставными шагами. Это снижает скорость и уменьшает маневренность.

Если игровая ситуация требует быстрого перемещения, то это делается за

счет быстрых приставлений толчковой ногой к опорной.

Техника овладения мячом и противодействие. Перехваты мяча защитником возможны в том случае, если он внимательно следит за действиями передающего мяч, предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию. У защитника тем больше возможностей перехватить мяч, чем длиннее расстояние между игроками, один из которых делает передачу другому. При дальних передачах мяч длительное время находится в воздухе. Перед перехватом защитник резко стартует с места в сторону передачи. Последний шаг должен быть достаточно широким (даже может быть прыжок), туловище и руки направлены к мячу.

Часто при перехватах целесообразно не ловить мяч, а отбивать его одной или двумя руками в поверхность площадки, чтобы тут же перейти в ведение.

Вырывание мяча целесообразно, когда нападающий ослабил контроль за действиями защитника и позволил ему вплотную приблизиться к себе.

Если защитнику удалось захватить мяч, то, прежде всего, следует попытаться вырвать его из рук противника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже, после чего резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника.

Очень важно уметь вырывать мяч у противника, овладевшего им после отскока от щита. Здесь нужно улучшить момент, когда противник приземлится с мячом, опустив его по обыкновению до уровня пояса. В этот момент легче всего вырвать мяч без большой затраты сил.

Выбивание мяча выполняется из рук противника и при его ведении.

Для выбивания мяча при ведении защитник должен двигаться с нападающим в одном темпе. Потом он сближается с нападающим; активно препятствуя его действиям. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходное положение. Выбивание осуществляется резким коротким движением кисти с плотно прижатыми пальцами.

Рекомендуется выбивать мяч в момент его ловли и преимущественно снизу, если защитник стоит на месте или же приземлился после владения мячом после отскока, или же после овладения высоколетающей передачи.

Выбивать мяч у нападающего можно кзади в начальный момент прохода.

Накрывание мяча используется при противодействии броска в корзину. Оно требует хорошей координации движений, позволяющей избегать столкновения с соперником и ударом по его рукам. В противном случае защитник наказывается персональным замечанием и штрафным броском. В тех случаях, когда нападающий намеревается выпустить мяч из рук, защитник прыгает максимально вверх, полностью выпрямляет руку и накладывает раскрытую кисть на мяч сверху-спереди. В других случаях мяч накрывается в различных фазах полета, чаще всего в начальной фазе. Защитник ударным движением кисти по мячу изменяет направление полета мяча.

Овладение мячом, отскочившим от щита, является одним из основных приемов. Этот прием необходимо умело осуществлять как под своим щитом,

так и под щитом противника. Здесь у защитника есть определенное преимущество перед нападающим, состоящее в том, что защитник находится ближе к щиту. После того, как нападающий произвел бросок, защитник должен периферическим зрением проконтролировать полет мяча и следить за действиями нападающего. Когда нападающий делает движение к щиту, чтобы овладеть мячом, защитник "отсекает" путь нападающего к щиту, поворачиваясь к нападающему спиной, а к щиту лицом. После чего прыгает вверх и ловит отскочивший мяч. Поймав мяч, защитник опускает его к груди, широко расставив локти, приземляется на широко расставленные ноги, согнутые в коленях.

В нападении сложнее овладеть мячом, отскочившим от щита. После того, как выполнен бросок по корзине, нападающий должен сделать финт в одну сторону, а затем постараться обойти защитника с противоположной стороны, приблизиться к щиту быстрее, чем он, и прыгнуть вверх, овладев мячом.

Анализ современной техники баскетболиста всегда основывается на изучении в отдельности приемов ловли, передачи, ведения, бросков в корзину, так как это облегчает процесс анализа его восприятия. Однако в игровой практике все изученные приемы в изолированном виде встречаются очень редко. Чаще всего они применяются игроками в комплексе, в последовательном сочетании одного приема с другим для решения игровой ситуации. Постепенно овладевая навыками и совершенствуя их, можно научить студентов играть в баскетбол.

Умелое, гибкое владение целым рядом технических приемов — неременное условие повышения технического мастерства занимающихся.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При проведении занятий по баскетболу со студентами рекомендуем применять разработанную нами методику обучения, также регулярно проводить обследования с целью выявления ошибок в технике выполнения технических приемов. Особо необходимо обратить внимание на выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приемов баскетбола, и имеет сложную структуру.

Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности и активности.

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, также оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме студента. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий как самих упражнений, так и игры, согласование действий как индивидуального игрока, так и всех команды в целом.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов / Университетская библиотека онлайн (ЭБС) ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 432 с. — Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/book/117573/>.
2. Сальников, А. Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : конспект лекций / А. Н. Сальников ; Университетская библиотека онлайн (ЭБС). — Москва : Приор-издат, 2009. — Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

### Дополнительная литература

1. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / оод ред. Ю. Д. Железняк. — Москва, 2004. — 150 с.
2. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва : Академия, 2007. — 336 с.
3. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст] : для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.